

PATATAS CON HUEVOS

Dificultad Alta Media Principiantes

Tiempo 30 min

INGREDIENTES (cuatro personas)

- 1/2 cebolla grande
- 1K de patatas
- 8 huevos
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Sal y agua

UTENSILIOS

- cazuela mediana
- un cuchillo
- cuchara de madera
- un mortero



PREPARACIÓN En la cazuela con aceite, ponemos la cebolla en cachos para que se dore. Mientras pelamos las patatas y las partimos en cachos. Añadimos las patatas y la sal a la cazuela, reogandolas. Cuando estén reogadas, añadimos el ajo machacado y cuatro morteros de agua. Dejamos que se cocinen 15 minutos y cascando los huevos les echamos encima de las patatas para que se hagan en 5 minutos. Es mejor al añadir los huevos tapar la cazuela.



ARROZ CON VERDURAS



Dificultad **Alta**

Media

Principiantes

Tiempo

45 min

INGREDIENTES

200 grs de Arroz

200 grs de Judías verdes

150 grs de Coliflor

200 grs de Champiñones

2 Tomates

6 cucharadas de Aceite

1 carcasa de Pollo

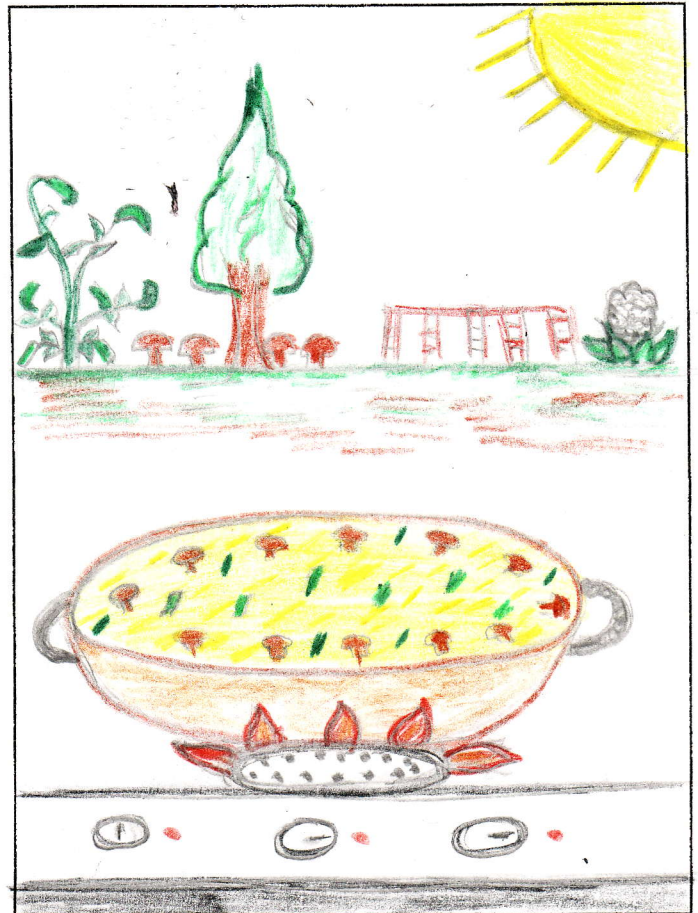
UTENSILIOS

Cazuela Mediana

Tartera

Cuchillo

Cuchara de Madera



PREPARACIÓN Ponemos una cazuela al fuego con un litro de agua y la carcasa de un pollo, que hierva durante 10 minutos. Mientras vamos limpiando las verduras cortándolas en dados pequeños, pelamos los ajos y los picamos. En una tartera ponemos 6 cucharadas de aceite y el ajo picado, cuando el aceite se caliente echamos las verduras y las rehogamos durante 10 min, pasados estos echamos el arroz y seguimos rehogando 3 min, una vez pasados añadimos $\frac{1}{2}$ litro del caldo hecho con la carcasa. Sazonar probar de sal y que hierva todo durante 20 min.

OREJAS

Dificultad **Alta**

Media

Principiantes

Tiempo

60 mn

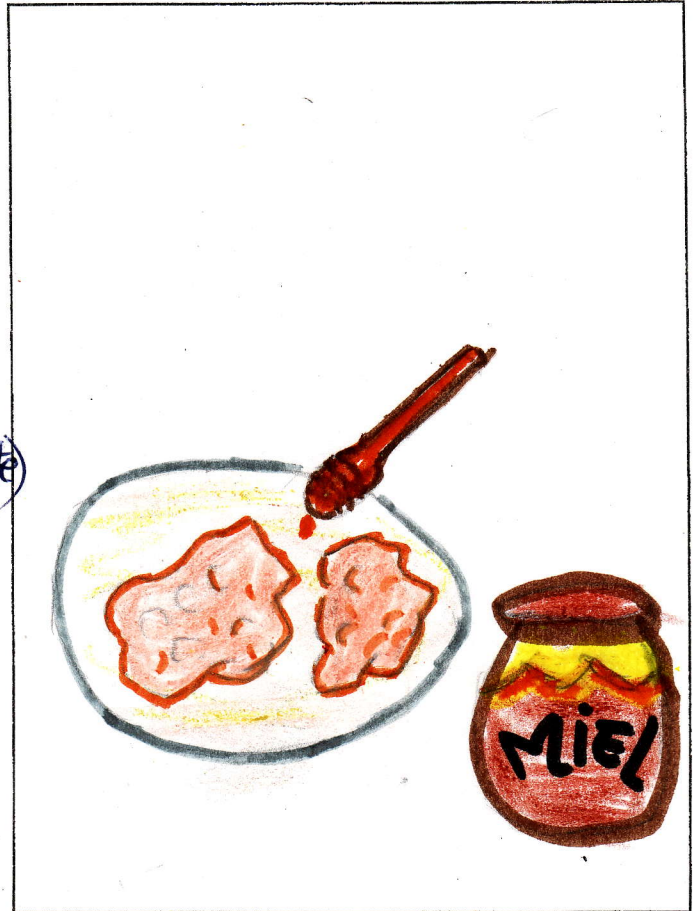
INGREDIENTES

- 3 huevos
- con una media cáscara de huevo : echar :
- 3 medidas de aceite
- 1 medida de zumo de naranja
- Harina (la que lleve)

* (Opcional : un chorrito de queso rallado)

UTENSILIOS

- Rodillo de amasar
- un cuchillo
- un gancho (de hacer punto)
- una sartén



PREPARACIÓN Poner en un bol los huevos, el zumo y el aceite, batirlo un poco y después se va echando la harina poco a poco y se amasa, hasta que quede una masa comerosa, que se pueda estirar con facilidad en la mesa. Se va cortando la masa en trozos y se aplana bien con el rodillo y seguidamente se frien en abundante aceite bien caliente, dandolas la vuelta en la sartén con el gancho. Servirlos después con miel o azúcar a gusto de cada uno.

ROSQUILLAS DE ACEITE A LA NARANJA

Dificultad Alta

Media

Principiantes

Tiempo

40m

INGREDIENTES (para 4 personas)

2 huevos

50 g. de azúcar

medio vaso de aceite de oliva

el zumo de 2 naranjas

1 copita de anís dulce
canela en polvo

500g. de harina +/-

aceite de oliva para freír

UTENSILIOS

batidora

espresador

sarten

cuchara de madera



PREPARACIÓN ① Bata el huevo con el azúcar, añádle medio vaso de aceite, el zumo de las naranjas, el anís y un poco de canela en polvo. Ir añadiendo harina y amasar bien hasta que la masa se desprenda de las manos.

② Formar las rosquillas: tomar un poco de masa, adelgazarla entre las manos, asta conseguir un rollo delgadito juntar los extremos, formando una rosquilla.

③ freír en abundante aceite de oliva caliente y espolvorearlas con azúcar y canela en polvo.

ENSALADA DE PASTA

Dificultad **Alta**

Media

Principiantes

Tiempo

20'

INGREDIENTES

300gr papiritas vegetales
6 Boveritas de Krishna frescas
4 rodajas de piña, 4 pepinillos,
Azeitunas, 2 latas de bonitos y abo-
lletas. Aceite de oliva, vinagre
sal y un poco de pimienta

UTENSILIOS

Cazuela
Tenedor de madera
Escurre verduras
ensaladera



PREPARACIÓN Ponemos a hervir el agua con un poco de aceite y sal, cuando hierve echamos la pasta moviendo de vez en cuando. Cuando esté cocida la escurremos y la refrescamos con agua fría escurremos bien y la pasamos a la ensaladera echamos la pimienta y un chorro de aceite y lo revolvemos. Troceamos los demás ingredientes y les añadimos a la pasta arreglándola al gusto.

(Se puede echar si gusta queso fresco)