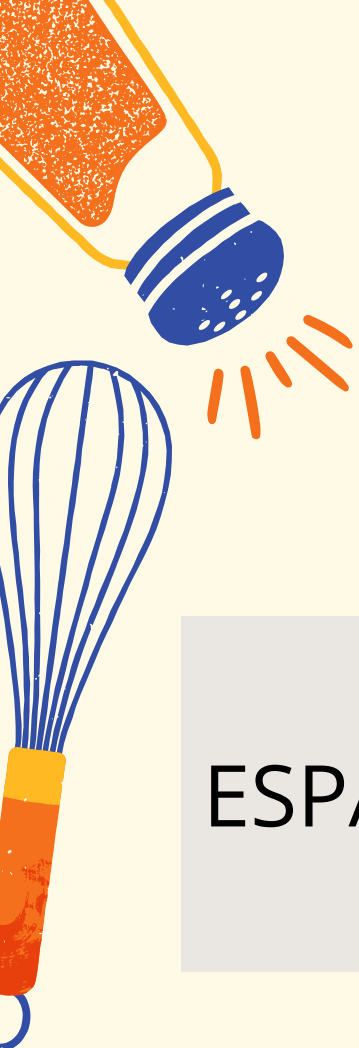


MIS
PRIMERAS
RECETAS



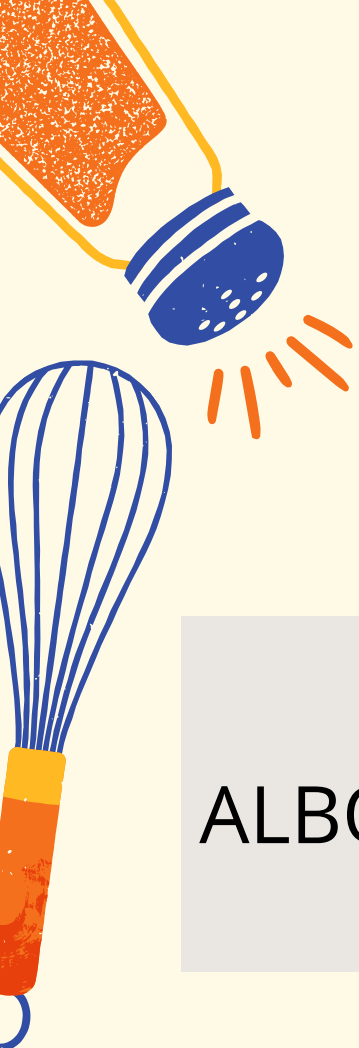


ESPAGUETIS

RECETA

- COCEMOS LA PASTA 20 MINUTOS.
- CORTAMOS LA PANCETA.
- DORAMOS LA PANCETA EN UNA SARTEN.
- BATIMOS LA YEMA DEL HUEVO
- MEZCLAMOS LA YEMA CON EL QUESO RALLADO Y LA PIMIENTA NEGRA.
- MEZCLAMOS LOS ESPAGUETIS Y LA SALSA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

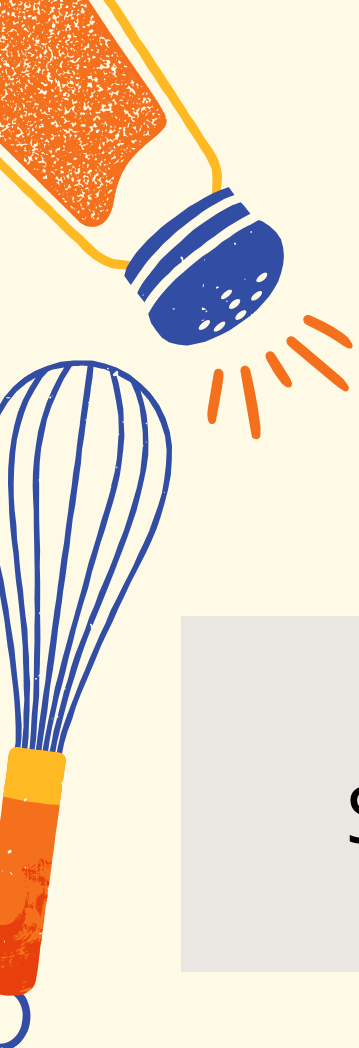


ALBONDIGAS

RECETA

- PREPARAMOS LA SALSA: CORTAMOS LA CEBOLL, EL AJO Y LO PONEMOS EN LA SARTEN, AÑADIMOS LA ZANAHORIA Y EL PIMIENTO ROJO.
- LA MEZCLA DE LAS ALBONDIGAS: CARNE PICADA CON SAL Y PIMIENTA, DOS HUEVOS Y PEREJIL, AÑADIMOS LA MEXCLA DE LA SARTEN Y LO REVOLVEMOS BIEN.
- HACEMOS BOLITAS IGUALES LAS REBOZAMOS EN LA HARINA Y LAS FREIMOS EN LA SARTEN.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

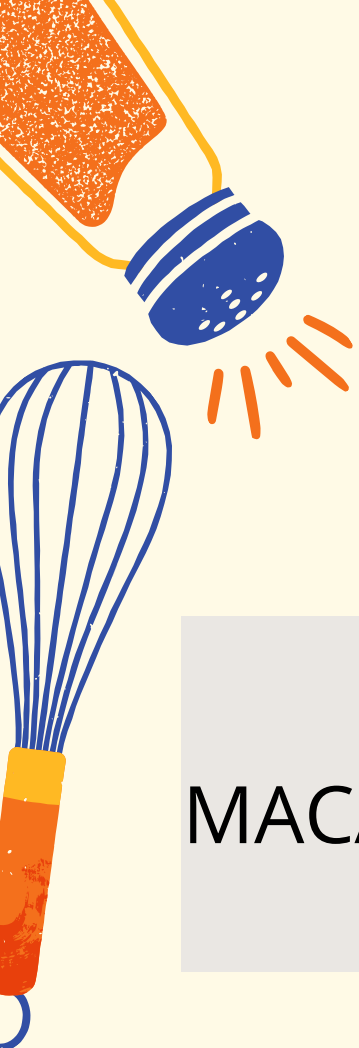


SOPA

RECETA

- PARA HACER EL CALDO VAMOS A NECESITAR: CEBOLLA, NABO, PUERROS, PATATA, ZANAHORIAS, ESQUELETOS DE POLLO, PECHUGA DE POLLO, PEREJIL, HOJAS DE LAUREL, PATAS DE POLLO, PIMIENTA, SAL.
- COCEMOS TODOS LOS INGREDIENTES EN LA OLLA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

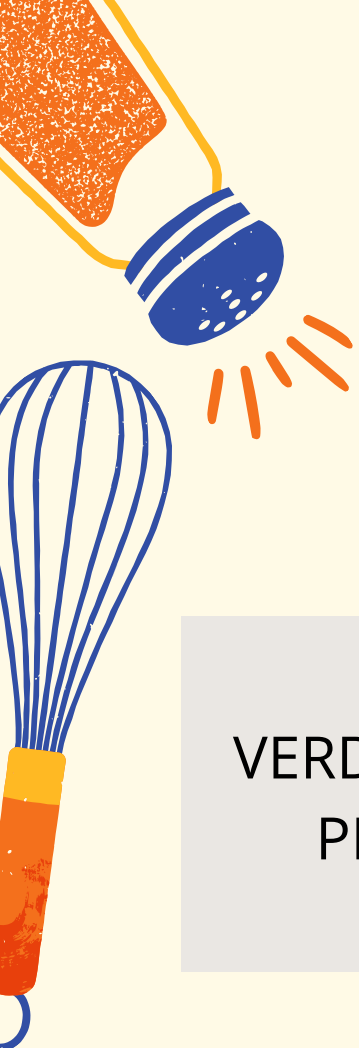


MACARRONES

RECETA

- COCEMOS LOS MACARRONES.
- CORTAR LA CEBOLLA, EL AJO, EL PUERRO Y EL PIMIENTO.
- PONRE TODOS LOS INGREDIENTES EN LA SARTEN Y LLOS FREIMOS.
- AÑADIMOS TODO A LOS MACARRONES Y LO MEZCLAMOS BIEN, LE EHCAMOS UN POCO DE QUESO POR ENCIMA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

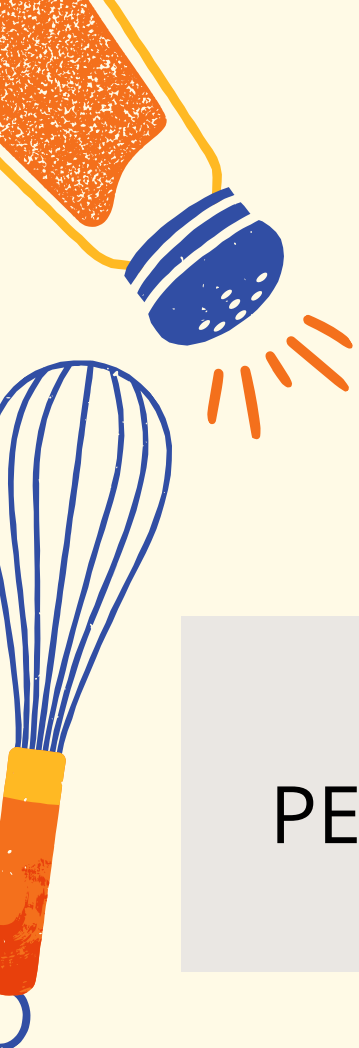


VERDURAS A LA PLANCHA

RECETA

- COGEMOS CALABACÍN, CEBOLLA, BERENGENA, PIENTO ROJO, VERDE Y AMARILLO Y TOMATE.
- CALENTAMOS MUY BIEN LA PLANCHA.
- CORTAMOS TODAS LAS VERDURAS EN RODAJAS.
- LAS FREIMOS TODAS CON UNAS GOTAS DE ACEITE.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

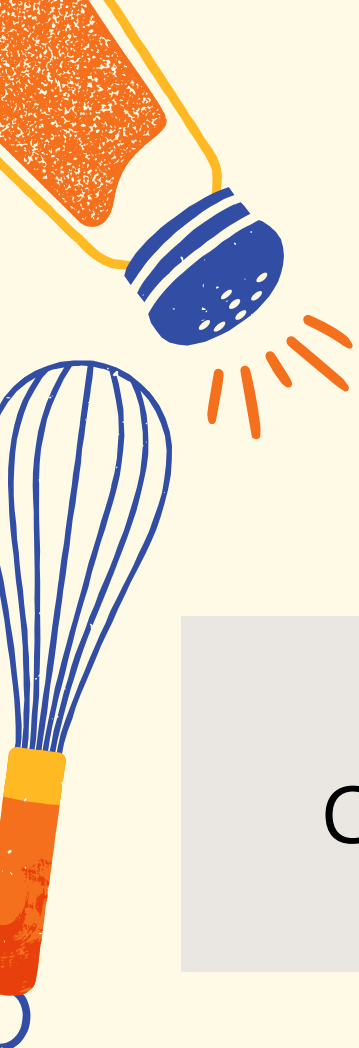


PESCADO

RECETA

- NECESITAMOS UNA SARTEN, HARINA Y HUEVOS
- BATIMOS LO HUEVOS EN UN PLATO
- PONEMOS UN POCO DE HARINA EN OTRO PLATO
- REBOZAMOS EL PESCADO PRIMERO EN LA HARINA Y LUEGO EN EL HUEVO.
- EN LA SARTEN PONEMOS ACEITE QUE SE CALIENTE BIEN Y LUEGO FREIMOS EL PESCADO PREPARADO.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

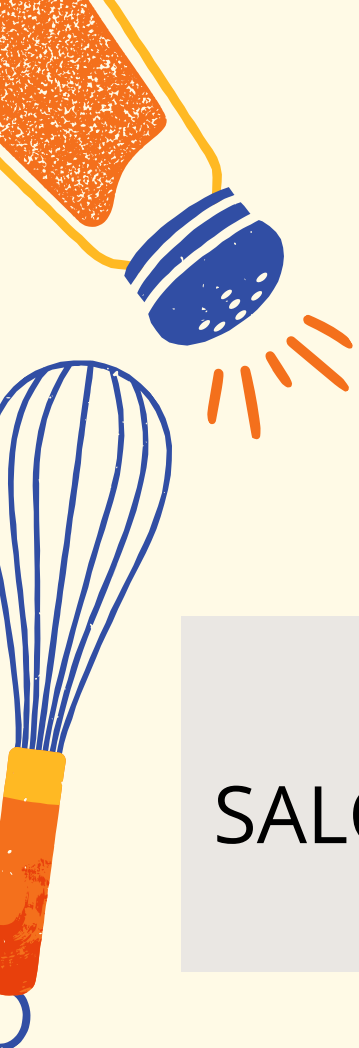


CARNE

RECETA

- NECESITAMOS UNA SARTEN, ACEITE DE OLIVA Y LOS FILETES DE CARNE.
- CALENTAMOS BIEN LA SARTEN Y LE ECHAMOS ACEITE.
- FREIMOS BIEN LOS FILETES DE CARNE POR LAS DOS CARAS.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

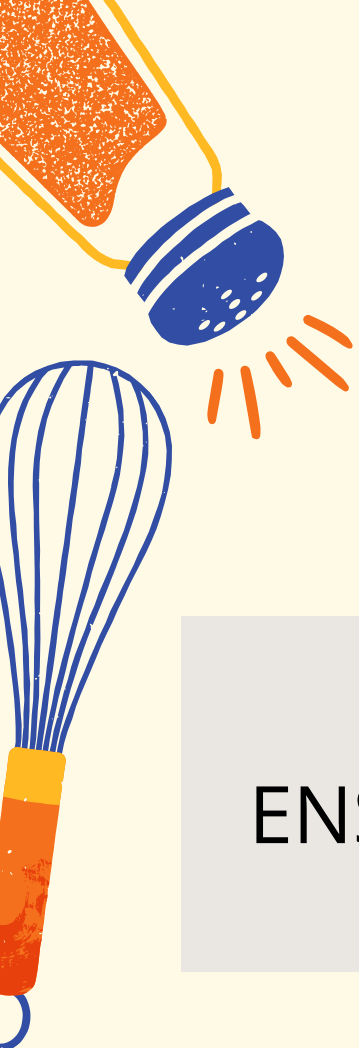


SALCHICHAS

RECETA

- PARA LAS SALCHICHAS: CARNE DE CERDO MOLIDA, CARNE DE TERNERA MOLIDA, TOCINO, CEBOLLA, AJO, SAL Y PIMIENTA.
- MEZCLAMOS TODOS LOS INGREDIENTES BIEN Y LE DAMOS FORMA A LA CARNE PARA QUE PAREZCA UNA SALCHICHA ALARGADA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

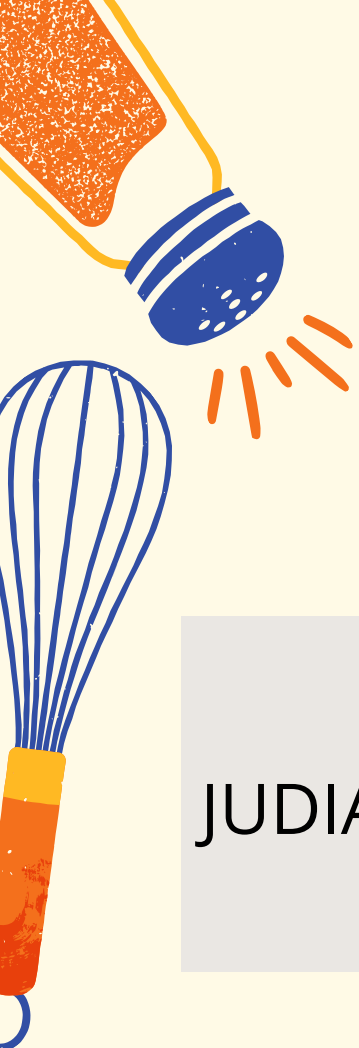


ENSALADA

RECETA

- NECESITAMOS UNA LECHUGA, CEBOLLA, ZANAHORIA, PEPINO, RÁBANOS, ACEITE, VINAGRE Y SAL.
- CORTAMOS LOS INGREDIENTES EN TROZOS PEQUEÑOS.
- LOS PONEMOS EN UN BOL Y LOS ALIÑAMOS CON SAL, ACEITE Y VINAGRE.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

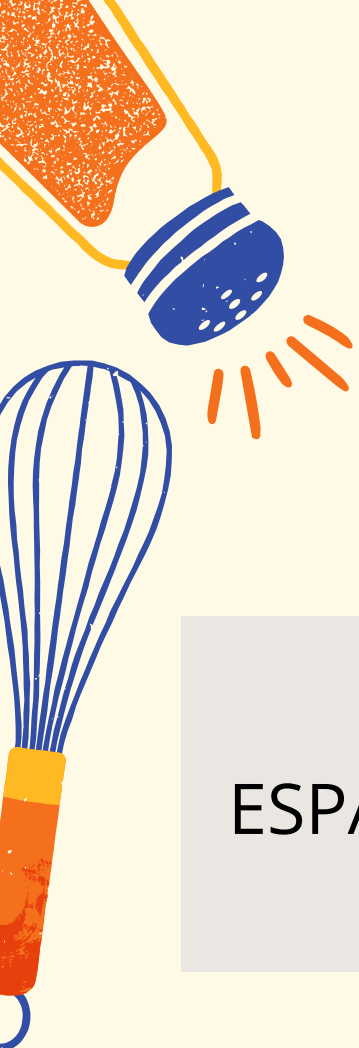


JUDIAS VERDES

RECETA

- COGEMOS UN PUÑADO DE JUDIAS VERDES.
- LAVAMOS LAS JUDIAS.
- CORTAMOS EL RABITO POR LOS DOS LADOS DE LA JUDIA.
- PARTIMOS LAS JUDIAS POR LA MITAD
- HERVIMOS EL AGUA
- COCINAMOS LAS JUDIAS 20 MINUTOS.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

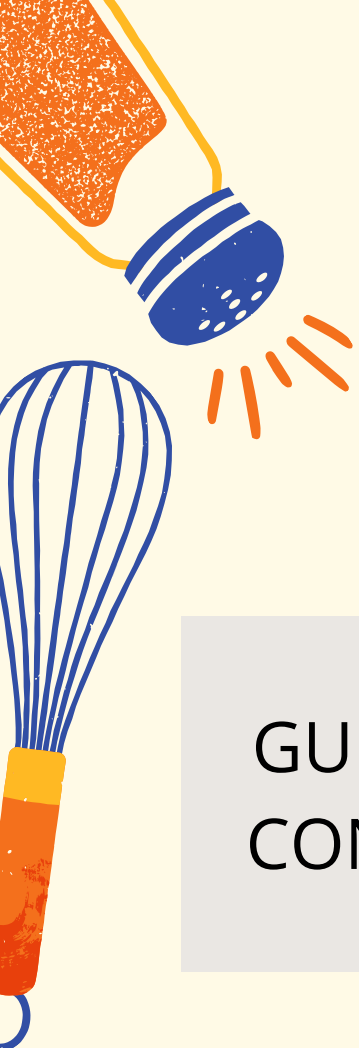


ESPARRAGOS

RECETA

- COGEMOS UN PUÑADO DE ESPARRAGOS BLANCOS.
- LAVAMOS LOS ESPARRAGOS Y LOS PELAMOS
- PONEMOS A HERVIR EL AGUA
- EHCAMOS LOS ESPARRAGOS Y ESPERAMOS A QUE SE CUEZAN

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

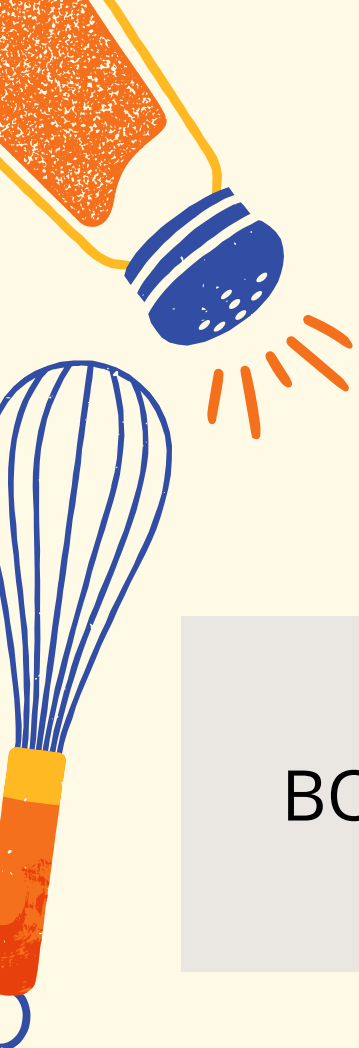


GUISANTES CON JAMÓN

RECETA

- COGEMOS UNA LATA DE GUIDANTES.
- CORTAMOS UN TROZO DE JAMÓN EN CUADRADOS PEQUEÑOS
- COCINAMOS EL JAMÓN EN LA SARTEN.
- EN UNA OLLA ECHAMOS LOS GUISANTES Y AÑADIMOS EL SOFRITO DE JAMÓN.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

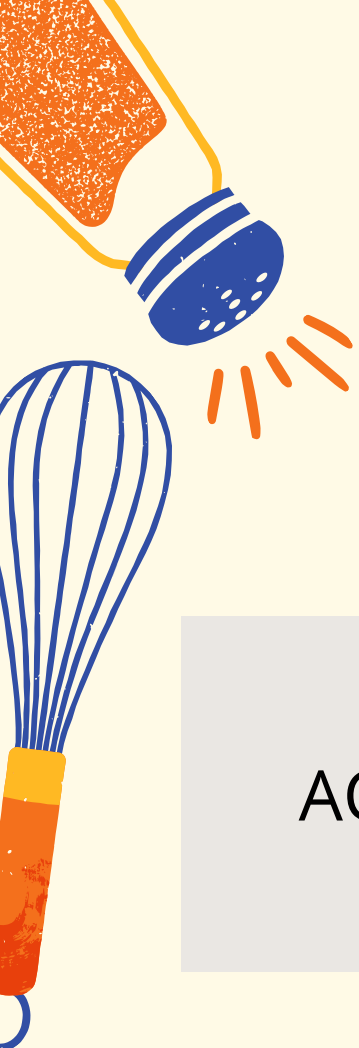


BORRAJAS

RECETA

- LIMPIAMOS LA BORRAJA
- LAVAMOS LA BORRARJA
- PONEMOS AGUA A HERVIR
- ECHAMOS UNA PATATA TROCEADA
- COCEMOS LA BORRAJA HASTA QUE ESTE HECHA

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

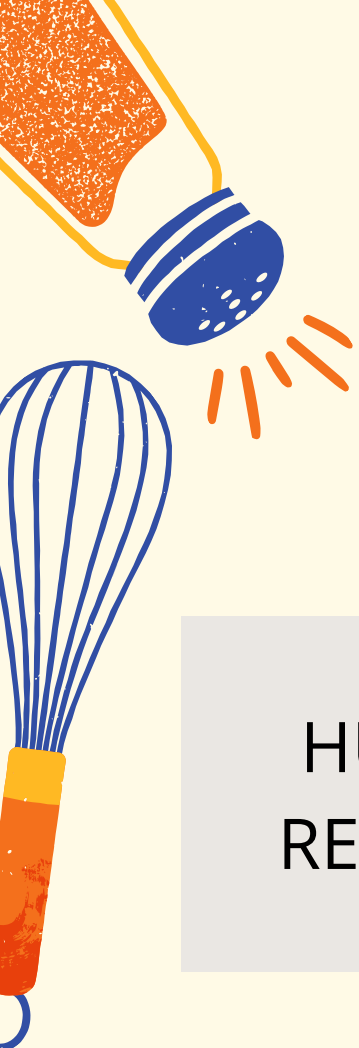


ACELGAS

RECETA

- LIMPIAMOS LAS ACELGAS
- LAVAMOS LAS ACELGAS
- SEPARAMOS LA HOJA DEL TALLO Y LO CORTAMOS EN TROZOS PEQUEÑOS
- PONEMOS AGUA A HERVIR
- ECHAMOS UNA PATATA TROCEADA
- COCEMOS HASTA QUE ESTE HECHA

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

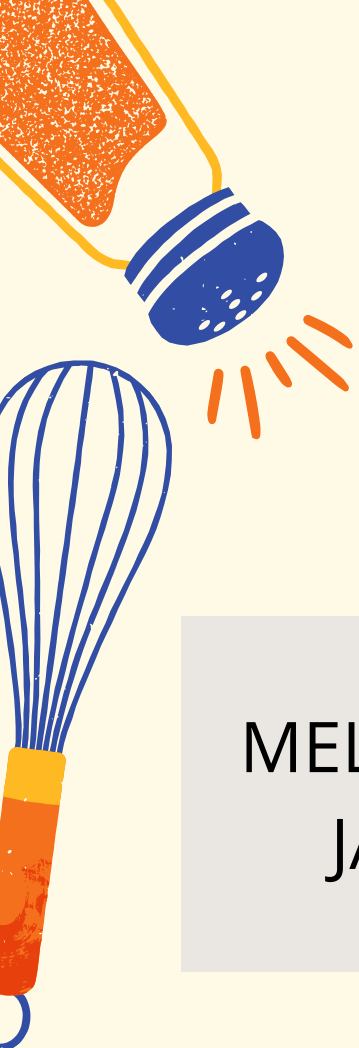


HUEVOS RELLENOS

RECETA

- COCEMOS LOS HUEVOS Y LOS PELAMOS
- LOS ABRIMOS POR LA MITAD Y SACAMOS TODAS LAS YEMAS.
- MEZCLAMOS LAS YEMAS, EL BONITO, EL PIMIENTO, 3 CUCHARADAS DE MAYONESA Y UNA PIZCA DE SAL.
- RELLENAMOS LOS LAS CLARAS CON LA MEZCLA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

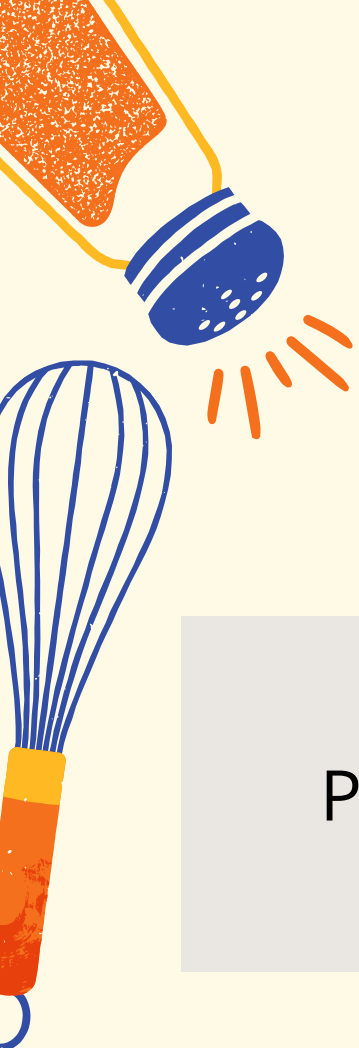


MELÓN CON JAMÓN

RECETA

- CORTAMOS 2 RODAJAS DE MELÓN.
- PONEMOS DOS LONCHAS DE JAMÓN EN EL PLATO JUNTO AL MELÓN

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

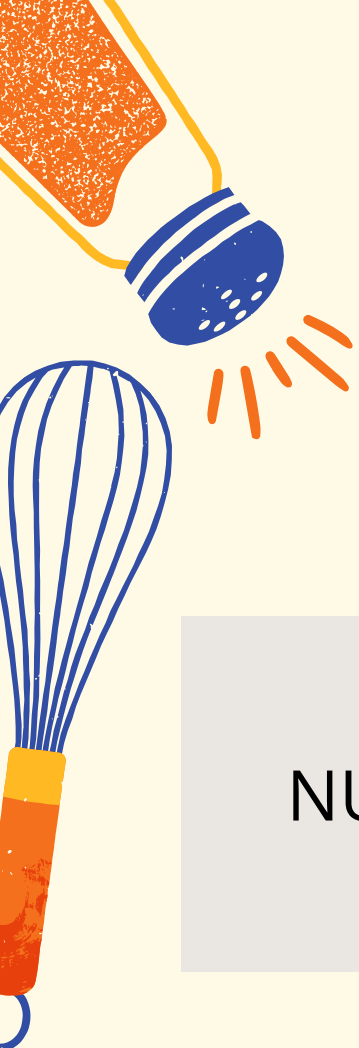


PISTO

RECETA

- LAVAMOS EL TOMATE, EL PIMIENTO, EL CALABACÍN, CEBOLLA Y AJO, PICAMOS EN DADOS PEQUEÑOS.
- EN UNA SARTEN CALIENTE CON UN POCO DE ACEITE FREIMOS TODO
- AÑADIMOS SAL Y COCINAMOS UNA HORA.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

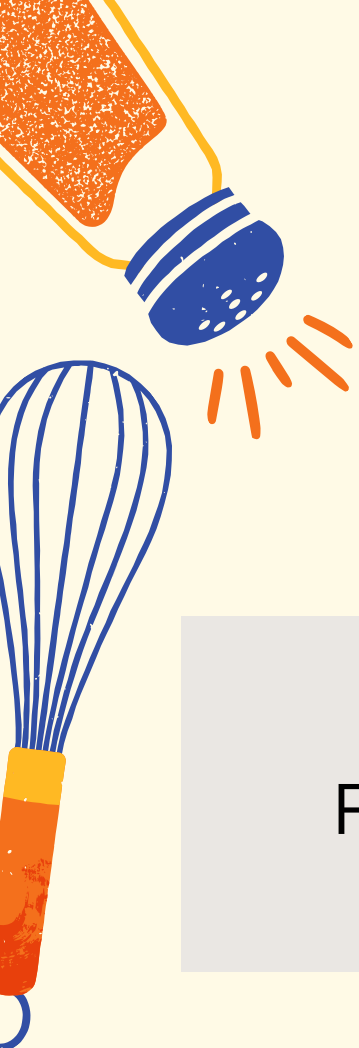


NUGGETS

RECETA

- LIMPIAMOS LAS PECHUGAS. PASAMOS LOS TROZOS DE POLLO POR UNA PICADORA.
- MEZCLAMOS EL POLLO CON QUESO CREMA Y SAL.
- VAMOS A EMPANAR NUESTROS NUGGETS, PASÁNDOLOS POR HARINA, HUEVO Y PAN RALLADO
- PONEMOS UNA SARTEN CON ACEITE
- FREIMOS LOS NUGGETS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

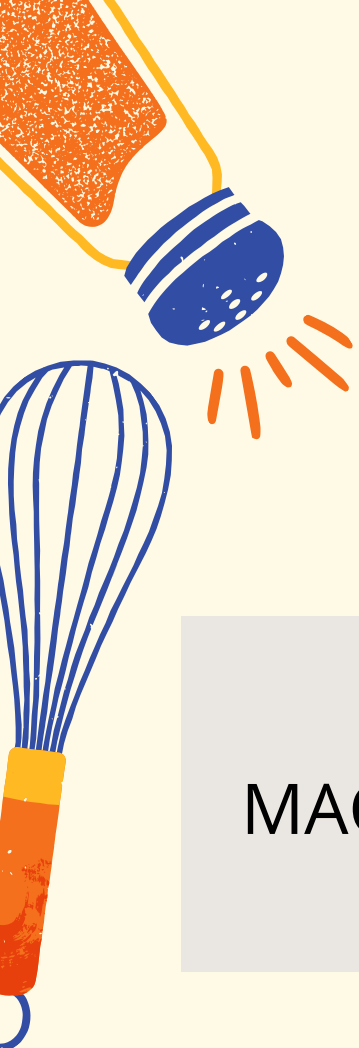


FLAN

RECETA

- CALENTAMOS LA LECHE CON LA PIEL DE LIMÓN Y LA CANELA EN RAMA.
- MEZCLAMOS LOS HUEVOS CON EL AZÚCAR, INCORPORAMOS LA LECHE Y REMOVEMOS.
- CUBRIMOS LA BASE DE LAS FLANERAS CON UNA FINA CAPA DE CARAMELO LÍQUIDO, LAS RELLENAMOS CON LA MEZCLA.
- COCEMOS DURANTE 25-30 MINUTOS
- LOS PASAMOS A LA NEVERA Y DEJAMOS QUE REPOSEN DURANTE 24 HORAS.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

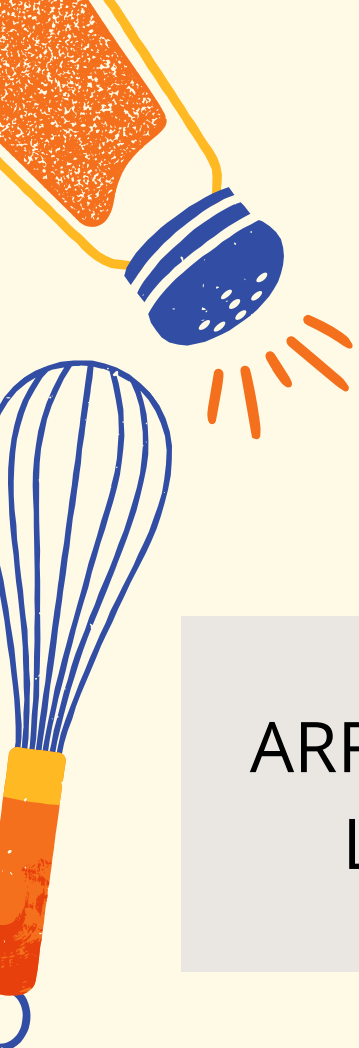


MACEDONIA

RECETA

- ESCOGEMOS LA FRUTA QUE MÁS NOS GUSTA.
 - MANZANA, MELON, PERA, PLATANO, FRESA, CEREZA, MELON, SANDIA, FRAMBUESA, ARANDANO.
- LA LAVAMOS BIEN
- CORTAMOS LA FRUTA EN TROZOS PEQUEÑOS
- MEZCLAMOS LA FRUTA Y LE AÑADIMOS ZUMO DE UNA NARANJA
- LO DEJAMOS ENFRIAR UN POCO EN LA NEVERA

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

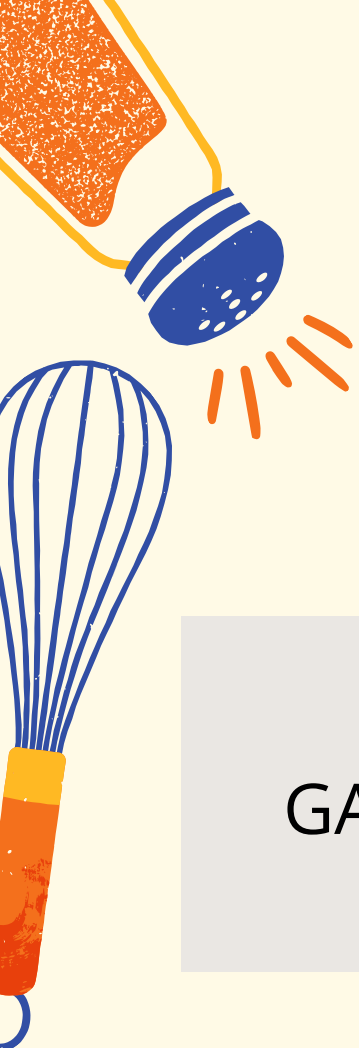


ARROZ CON LECHE

RECETA

- EN UNA CAZUELA PONEMOS LECHE, ARROZ, UNA RAMA DE CANELA Y MEDIA VAINA DE VAINILLA. AÑADE LA CORTEZA DE LIMÓN Y LA DE NARANJA
- REMUEVE Y DEJA COCINAR, A FUEGO SUAVE, DURANTE 40-45 MINUTOS.
- AGREGA EL AZÚCAR
- DEJALO ENFRIAR Y REPÁRTELO EN TAZAS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

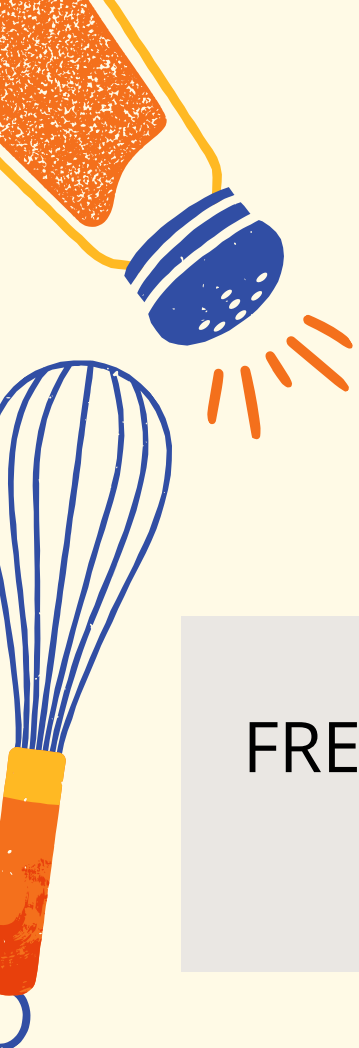


GALLETAS

RECETA

- PRECALENTAMOS EL HORNO A 180°C.
- BATIMOS LA MANTEQUILLA CON EL AZÚCAR
- AÑADIMOS LA HARINA TAMIZADA Y EL BICARBONATO
- HACEMOS BOLAS Y LAS APLASTAMOS PARA DARLE FORMA A LAS GALLETAS
- HORNEAMOS 12 MINUTOS
- SACAMOS LAS GALLETAS DEL HORNO Y LAS PONEMOS A ENFRIAR SOBRE UNA REJILLA UNOS 15 MINUTOS.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

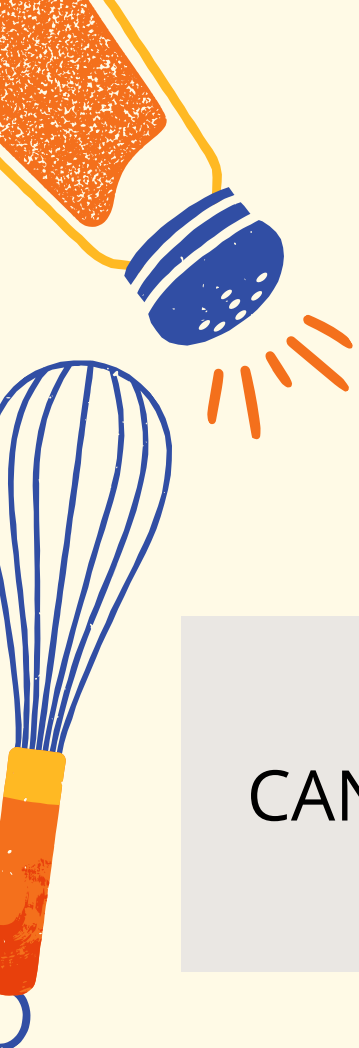


FRESAS CON NATA

RECETA

- COGEMOS TANTAS FRESAS COMO NOS APETEZCA
- LAVAMOS LAS FRESAS BIEN
- CORTAMOS LAS FRESAS EN 4 TROCITOS
- PONEMOS LAS FRESAS EN UN BOL
- AGITAMOS EL BOTE DE NATAA MONTADA
- ECHAMOS LA NATA POR ENCIMA DE LAS FRESAS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

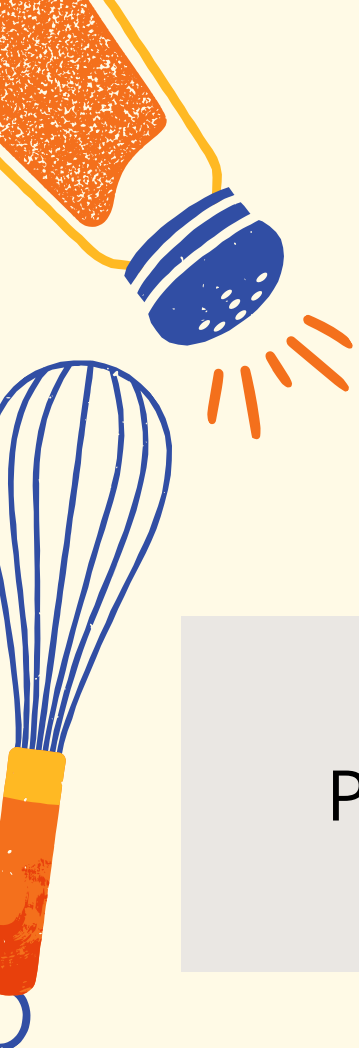


CANELONES

RECETA

- POCHAMOS LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO VERDE A FUEGO LENTO PARA EL RELLENO.
- AGREGAMOS LA CARNE PICADA, SAL Y PIMIENTA
- AGREGAMOS LA SALSA DE TOMATE
- COCEMOS LAS LÁMINAS DE PASTA
- PONEMOS UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE CARNE EN LA LÁMINA DE PASTA Y CERRAMOS CON CUIDADO
- COLOCAMOS EN UNA FUENTE DE HORNO TODO LOS CANELONES, COCINAMOS 10 MINUTOS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

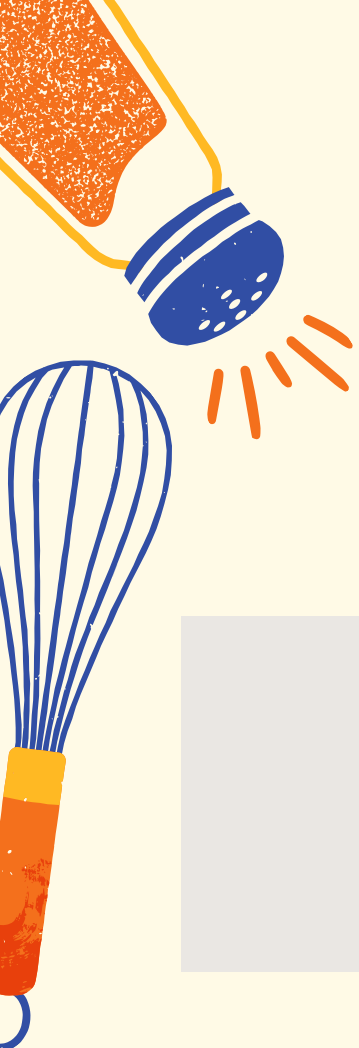


PAELLA

RECETA

- PICAR CEBOLLA, PIMIENTOS Y AJOS
- PONEMOS LA PAELLERA, AÑADIMOS ACEITE Y ECHAMOS LAS VERDURAS
- VAMOS A PREPARAR EL MARISCO
- INCORPORA EL ARROZ Y REVUÉLVELO UNOS 2 MINUTOS
- VIERTES EL CALDO EN LA PAELLERA
- UNA VEZ HECHO, DEJA QUE REPOSE 5 O 10 MINUTOS,

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

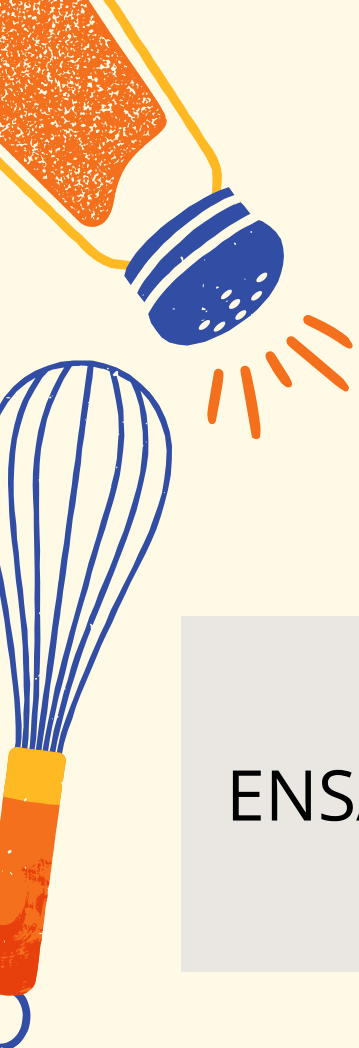


PURE

RECETA

- ELIJE LA VERDURA CON LA QUE QUIERAS HACER PURE,
 - CALABAZA, CALABACIN, PATATA, DE VERDURAS VARIAS.
- PON A COCER LA VERDURA EN UNA CAZUELA
- CUANDO ESTE HECHA LA TRITURAMOS HASTA QUE NO HAYA TROPEZONES
- PODEMOS SERVIR EL PURE CON UN POCO DE PAN TOSTADO A CUADRADITOS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

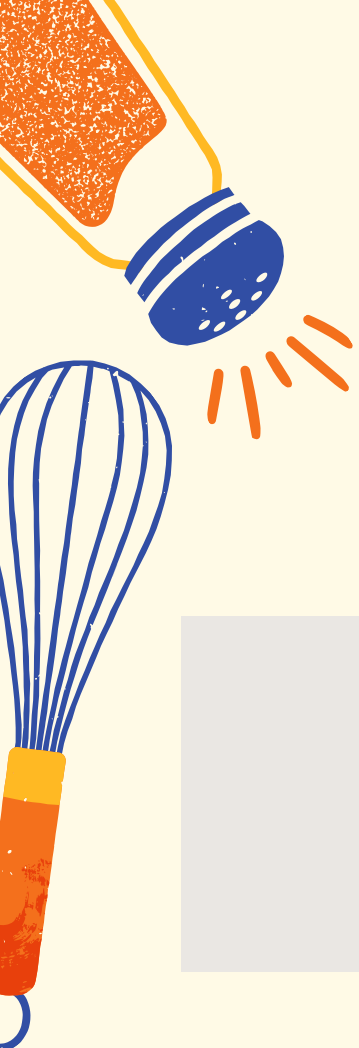


ENSALADILLA

RECETA

- PONEMOS A COCER LAS PATATAS, LOS HUEVOS,
- CORTAMOS LAS PATATAS Y LOS HUEVOS A CUADRADITOS PEQUEÑOS
- CORTAMOS ZANAHORIA A CUADRADITOS
- AÑADIMOS ACEITUNAS TROCEADAS
- AÑADIMOS ATUN Y GUISANTES VERDES
- AÑADIMOS MAYONESA AL GUSTO Y REMOVEMOS TODO
- DEJAMOS ENFRIAR EN LA NEVERA

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

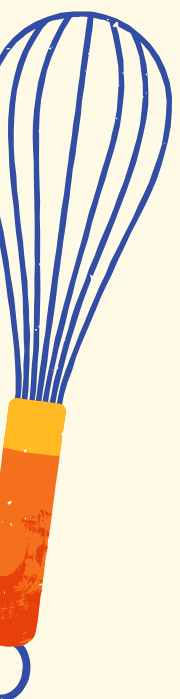


PIZZA

RECETA

- COGEMOS UNA MASA DE PIZZA
- PONEMOS TOMATE FRITO Y LO EXTENDEMOS TODO
- AÑADIMOS QUESO RAYADO EL QUE MAS NOS GUSTE POR ENCIMA
- PONEMOS CHAMPIÑONES, SALAMI, OLIVAS, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA POCHADA
- ESPOLVOREAMOS CON OREGANO
- METEMOS LA PIZZA EN EL HORNO Y ESPERAMOS 10 MINUTOS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

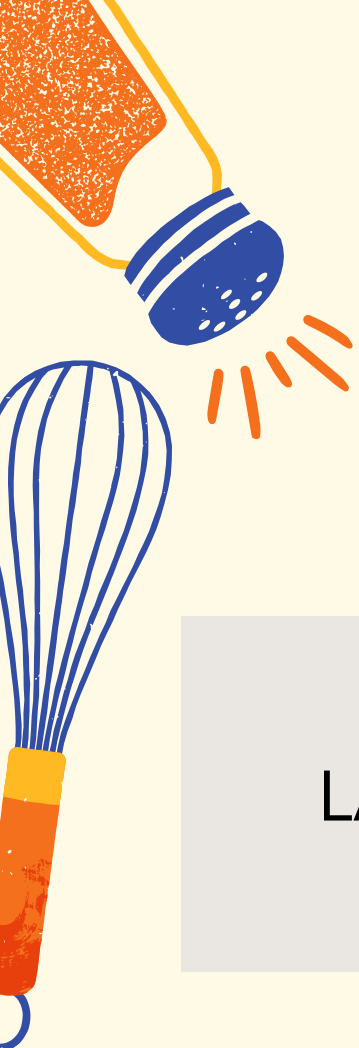


RECETA

- EN LA OLLA PONEMOS EL CALABACÍN, EL NABO Y LOS PUERROS EN TROZOS. AÑADIMOS LA CARNE Y LOS HUESOS.
- AÑADIMOS LOS GARBANZOS, CHORIZO Y MORCILLA, TAMBIEN LOS FIDEOS
- COCCEMOS TODO HASTA QUE ESTE HECHO

COCIDO

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

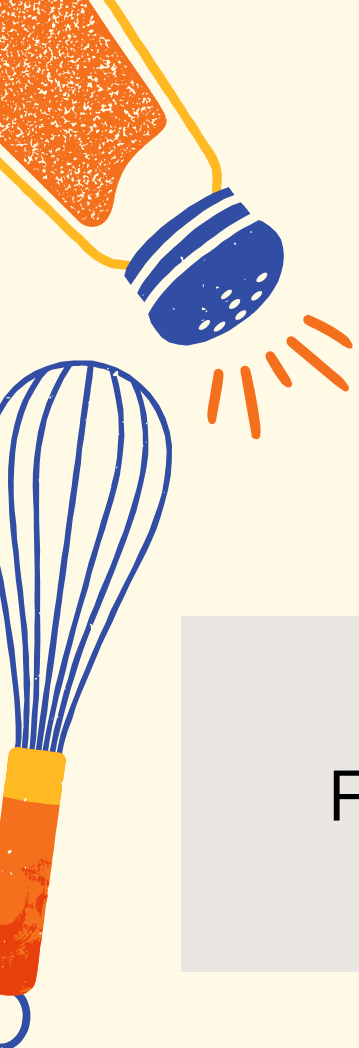


LASAÑA

RECETA

- INTRODUCIMOS LAS LÁMINAS DE LASAÑA EN EL AGUA HIRVIENDO
- LAVAR MUY BIEN TODAS LAS VERDURAS QUE VAMOS A EMPLEAR EN EL RELLENO
- MONTAMOS LA LASAÑA FORMANDO CAPAS: LAMINAS DE PASTA, RELLENO, LAMINAS DE PASTA, ETC.
- HORNEAMOS 15 MINUTOS A 180° C Y DURANTE 3-5 MINUTOS EN LA PARTE SUPERIOR CON EL GRATINADOR PUESTO PARA QUE SE DORE.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

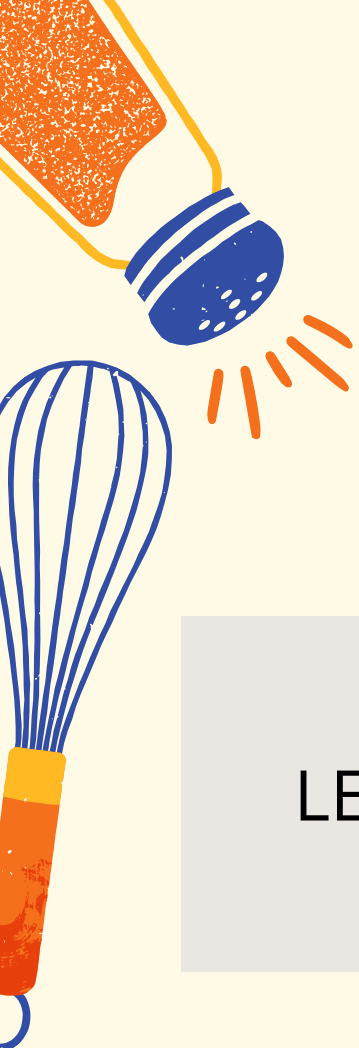


FIDEUÁ

RECETA

- TROCEAMOS EL PESCADO EN PIEZAS
- CALENTAMOS UN POCO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EN UNA PAELLA
- SALTEAMOS EL MARISCO. RETIRAMOS TAMBIÉN Y RESERVAMOS.
- EN EL MISMO ACEITE, SALTEAMOS EL AJO PICADO , AÑADIMOS EL TOMATE, PIMENTÓN, LOS FIDEOS Y EL CALDO
- DEJAMOS COCER A FUEGO MEDIO UNOS 7-8 MINUTOS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS



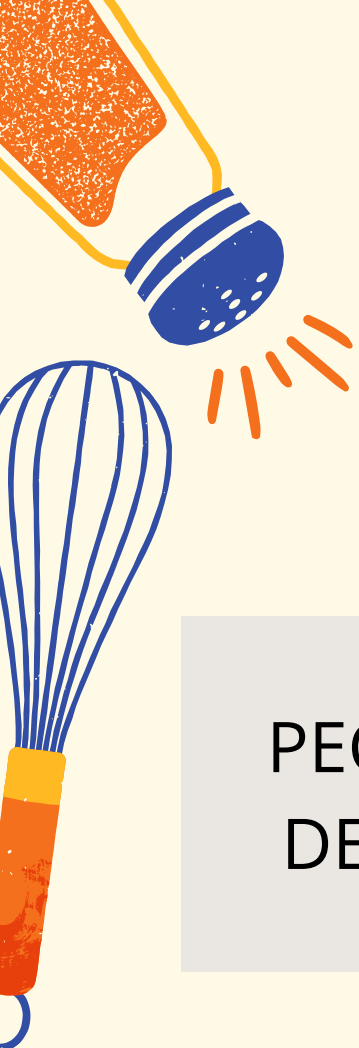
LENTEJAS

RECETA

PICAMOS EN TROZOS MENUDOS EL AJO, LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA, EL PIMIENTO VERDE Y EL PUERRO, AÑADIMOS LAS VERDURAS Y SOFREÍMOS A FUEGO BAJO 5 MINUTOS

- AÑADIMOS LAS LENTEJAS, LA HOJA DE LAUREL Y LAS PATATAS
- COCEMOS DURANTE 40-50 MINUTOS

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

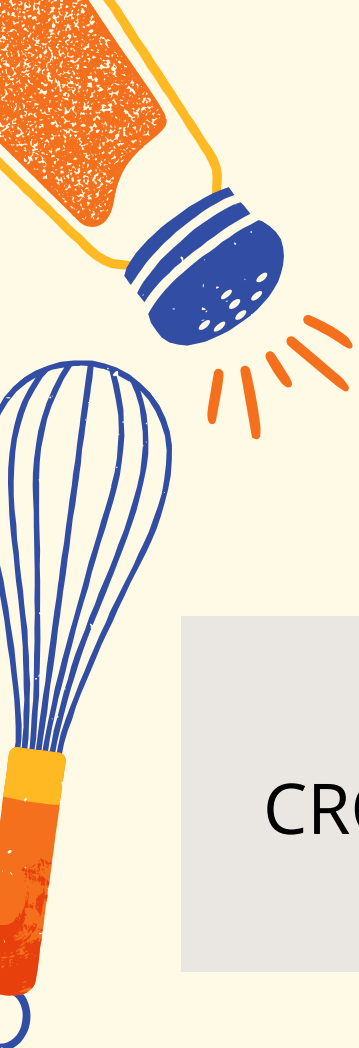


PECHUGAS
DE POLLO

RECETA

- CORTAMOS LA PECHUGA DE POLLO EN LONCHAS FINAS.
- PODEMOS HACERLAS A LA PLANCHA CON UN POCO DE ACEITE.
- PODEMOS HACERLAS REBOZADAS EN HUEVO Y HARINA, O EN HUEVO Y PAN RALLADO-

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

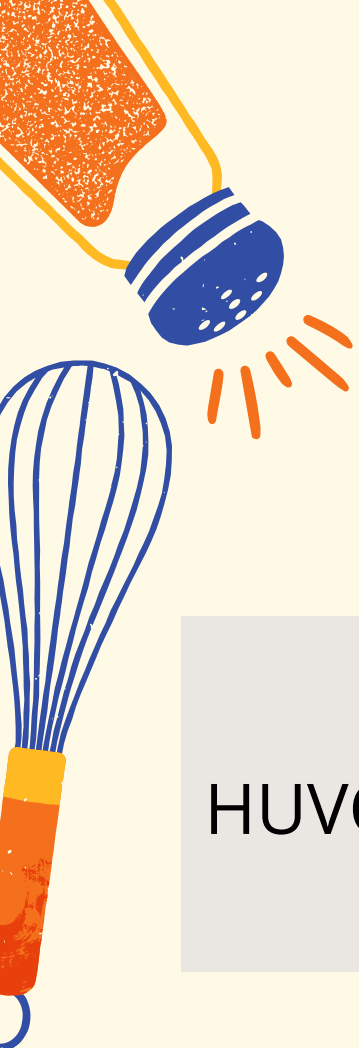


CROQUETAS

RECETA

- CORTAMOS LA PECHUGA DE POLLO EN DADOS PEQUEÑOS Y AÑADIMOS A LA SARTÉN JUNTO CON CEBOLLA.
- EN UN CAZO AÑADIMOS 500 ML DE LECHE Y LLEVAMOS AL FUEGO HASTA QUE HIERVA.
- AÑADIMOS HARINA Y REMOVEMOS.
- AÑADIMOS EL POLLO, MEZCLAMOS Y DEJAMOS REPOSAR.
- DAMOS FORMA A LAS CROQUETAS, PASAMOS POR PAN RALLADO Y HUEVO BATIDO.
- FREIMOS LAS CROQUETAS HASTA DORARLAS.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

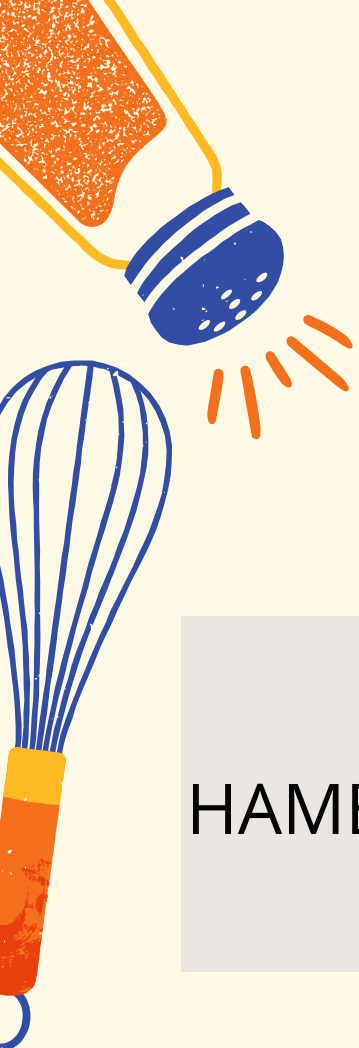


HUVOS FRITOS

RECETA

- COGEMOS TANTOS HUEVOS CUANTOS VAYAMOS A COMER.
- CLAENTAMOS ACEITE DE OLIVA EN LA SARTEN
- ROMPEMOS EL HUEVO Y ESPERAMOS A QUE SE DOREN LAS ESQUINAS.
- ACOMPAÑAMOS EL HUEVO CON PAN PARA UNTAR.

INGREDIENTES

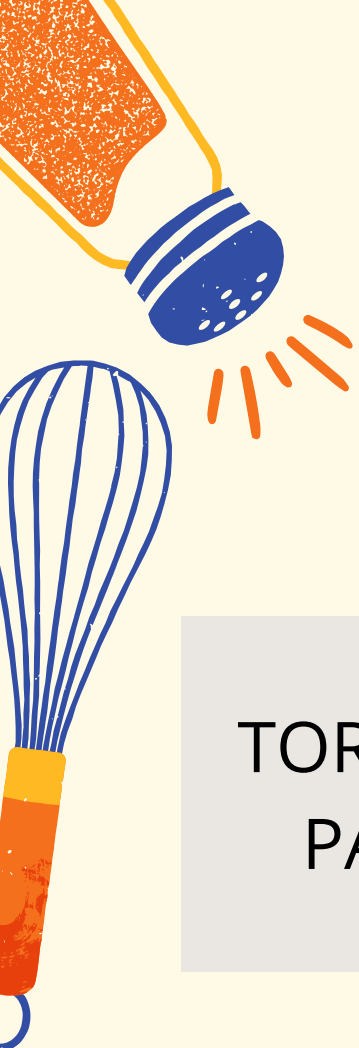


HAMBURGUESA

RECETA

- SEGUN DE LO QUE QUERAMOS LA HAMBURGUESA PICAMOS CARNE DE CERDO, DE TERNERA O DE POLLO.
- AÑADIMOS HUEVO, CEBOLLA PICADA, SAL Y PIMIENTA
- MEZCLAMOS TODO BIEN
- MOLDEAMOS FORMAS DE HAMBURGUESA
- FREIMOS HASTA TENERLAS HECHAS

INGREDIENTES

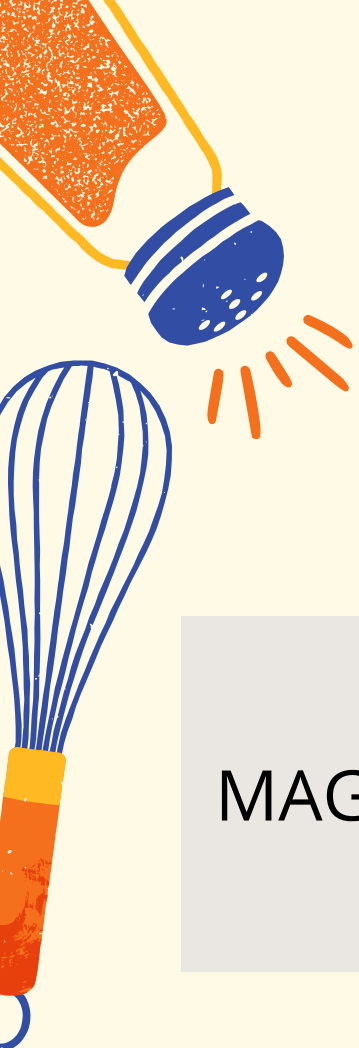


TORTILLA DE PATATAS

RECETA

- CORTAR Y FREÍR LAS PATATAS Y LA CEBOLLA
- MEZCLAR TODO CON LOS HUEVOS
- CUAJAR LA TORTILLA

INGREDIENTES



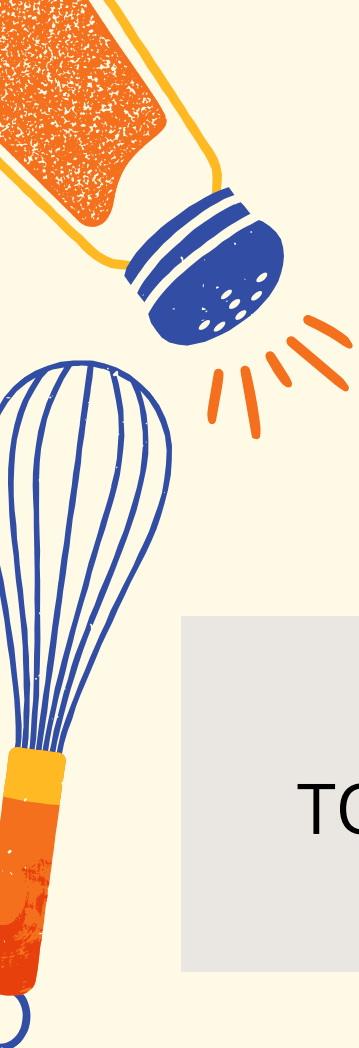
MAGDALENAS



RECETA

- EN UN BOL GRANDE BATIMOS LOS HUEVOS
- AÑADIMOS AHORA POCO A POCO EL AZÚCAR, HARINA, HUEVOS Y ACEITE. MEZCLAMOS BIEN.
- VERTER LA MEZCLA EN LOS MOLDES
- HORNEAMOS 15 MINUTOS A 200° C.

INGREDIENTES



TORRIJAS

RECETA

- EN UN CAZO PONEMOS LA LECHE CON LA RAMA DE CANELA, LAS 4 CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR Y LA PIEL DE UN LIMÓN.
- VERTEMOS SOBRE EL PAN; LO DEJAMOS UNOS MINUTOS PARA QUE EL PAN ABSORBA TODA LA LECHE Y SE EMPAPE BIEN.
 - - PONEMOS UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EN EL FUEGO.
 - CUANDO ESTÉ CALIENTE PASAMOS EL PAN POR EL HUEVO Y FREÍMOS EN EL ACEITE HASTA QUE ESTÉN DORADITAS.
 - SACAMOS Y PONEMOS EN UN PLATO CON PAPEL DE COCINA PARA ABSORBER EL EXCESO DE ACEITE.
 - DESPUÉS, AÚN CALIENTES, REBOZAMOS EN UNA MEZCLA DE AZÚCAR Y CANELA.

INGREDIENTES







