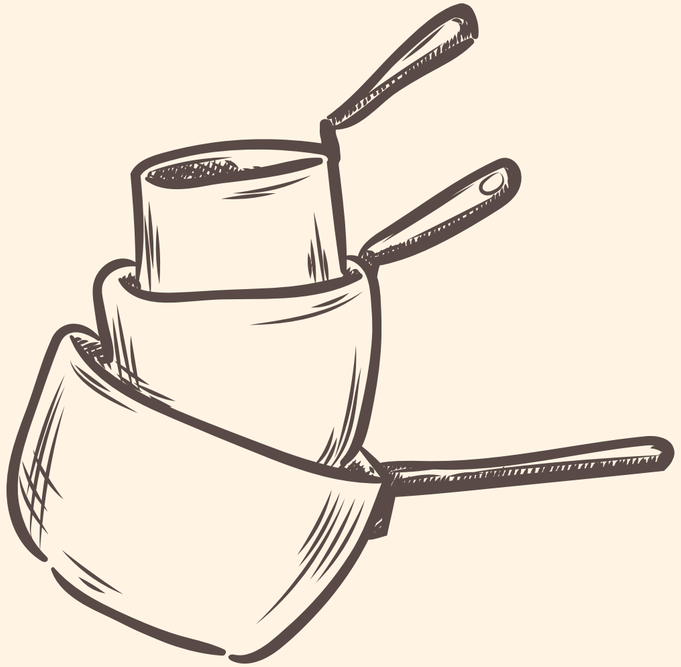
Gobierno de Canarias

ONG BALANCED WORLD

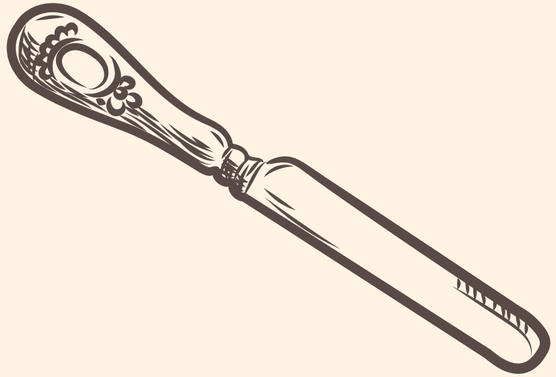
Recetas de cocina paso a paso

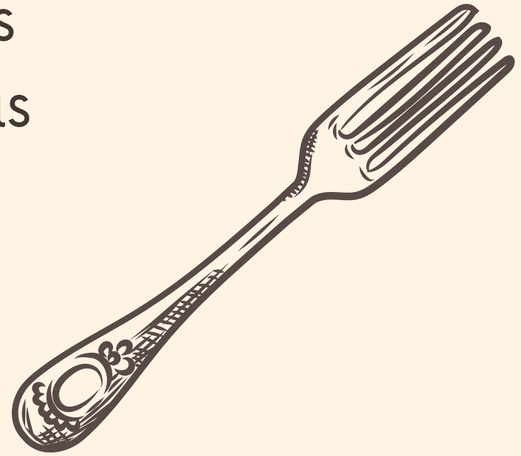
Las recetas más ricas hechas por las manos de la experiencia.



INTRODUCCIÓN

Este recetario está realizado con el amor y la experiencia de las manos de Mayores@Resilientes, que nos regalan estas recetas tradicionales para que generaciones próximas las disfruten.





Truco de Benjamina:
En la aceitera agregar unos dias antes unas hojas de laurel y una rama de canela para que tomen sabor.

Receta de Benjamina:

LA RECETA DEL MOJO DE MI MADRE

Ingredientes:

-aceite con hojas de laurel y canela
- ajo -pimienta o guindilla vinagre a gusto
-pimiento , azafrán molido y comino a gusto.
- 1 kilo chicharro
-1 kilo de patata

Modo de Preparación :

Meter en el mortero todos los ingredientes y machacárlos. Reservar. Freir los chicharros y colocarlos en un caldero con el mojo y cocer unos minutos. Cocer las papas arrugadas en agua y sal. Servir acompañados los chiccharros con las papas y un cuenco con una ración de mojo extra para los más gustosos.

Acompañar con pan de Arafo.

Receta de Lary: Lentejas

Ingredientes:

lentejas 1/2 kilo, 1 tomate grande, y 1 cebolla mediana,

1 zanahoria, un poco de sal gorda,. en una cucharita pequeña ponemos la puntita de cúrcuma y de comino molido, un poquito de pimentón y pimienta negra,

Modo de Preparación:

Hacer un sofrito con todos los ingredientes y añadirlo a las lentejas y guisar hasta que estén en su punto. Cuando las vaya a apartar del fuego, se le añade un majado de cilantro y ajos y se tapa hasta la hora de comer.

Las empanadas argentinas de Rosa

Ingredientes:

1/2 Kg de carne de vaca molida
1/4 de carne de cerdo
1 kg de cebolla
1 pimiento rojo
3 huevos duros
un puñadito pasas de uva sultanas
200 grs.de aceitunas sin hueso
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharita de comino
un puñadito de sal
Masa para empanadas Avanti
un poquito de tomillo

Modo de preparación:

Picar la cebolla y el pimiento de tamaño pequeño Luego, sofreir con un poco de aceite hasta que la cebolla quede transparente. Agregar la carne de cerdo y vaca previamente mezcladas. Mover continuamente con una cuchara de madera hasta que se cocine a medio punto la carne. Simultáneamente poner las pasas de uva en un cuenco en remojo con agua caliente para que se hidraten.

Si la carne esta muy seca, se le agrega las uvas con el agua. Removemos con la cuchara y agregamos un poco de óregano, tomillo y pimentón. Si la mezcla queda muy líquida le agregamos una cuchara sopera de harina y cocinamos unos minutos más y listo. A continuación armamos la empanada, en cada disco ponemos una cucharada de relleno con trocitos de huevo y aceituna. Humedecer el borde de la masa , unir los lados y hacer el repulgue. Colocar la empanadas en una bandeja de horno con un papel de horno y repasar las empanadas con huevo batido y pincel. Cocinar al horno aproximadamente media hora a 200 grados , Poner la bandeja en la zona central. Servir calientes.

Truco de Rosa:

Poner una cucharada sopera de harina antes de retirar la carne del fuego, cocer unos minutos para que se cocine bien.

El relleno se prepara un día antes y se conserva en la nevera bien tapado.

El Arroz con leche más dulce del mundo de Pilar Peña

INGREDIENTES:

1 litro de leche normal
1/2 lata de leche condensada
Una tacita de arroz de grano largo
1 cucharada de azúcar blanca
Una rama de canela
Una cucharadita
La cáscara de un limón

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner la leche a calentar en un cazo. Agregar la leche condensada, la canela, el arroz y la cacára de limón. poner a fuego normal e ir revolviendo, cuando hierve bajar el fuego a mínimo y continuar revolviendo.
cuando el arroz este cocinado sacar del fuego y quitar la rama de canela y la cáscara de limón. y colocar en los moldes espolvoreándo la canela por encima.
Servir en tibio o en frío metiéndolo a la nevera

Receta de Tasia: Mousse de chocolate

Ingredientes:

6 huevos medianos
6 cucharadas rasas de azúcar
1 tableta de chocolate negro al 70%
1 cucharadita de vainilla

Elaboración:

- Se separan las claras de las yemas
- Se baten las caras hasta que estén a punto de nieve y se dejan a parte para incorporar al final.
- Se baten las yemas junto con el azúcar y la vainilla hasta que estén cremosas.
- Se derrite el chocolate al baño maría o el microondas.
- El chocolate derretido se añade a las yemas y el azúcar
- Se incorporan las claras lentamente mediante movimientos envolventes a la mezcla
- Se puede pasar la mezcla a un cuenco de gran tamaño o dividirla en recipientes más pequeños para introducirlo en la nevera
- Consumir preferentemente después de al menor 8 horas de frio.

Receta de Luz Divina:

Plátano verde guisado con mojo de cilantro, papa y Cherne.

Ingredientes:

1 kilo de Plátano verde canario

1kilo de papas de arrugar

1 kilo de pescado Cherne

Pimienta verde

Un manojito de cilantro

Aceite, vinagre y sal a gusto

1 diente de ajo

Modo de Preparación:

Poner a guisar las papas con sal y agua en un caldero. En otro caldero poner los platanos con agua y sal a cocer y en otra olla poner a hervir el pescado.Una vez cocido todos los ingredientes colarlos colocarlos en una bandeja para servir.

Ahora preparamos el mojo en un mortero. Cortamos el cilantro pequeñito y vertir en el mortero, agregar el diente de ajo y la pimienta verde .Machar con el mortero y agregar de a poco el aceite , el vinagre y sal hasta unir los ingredientes.

Truco de Luz Divina:

Poner un bol con un poquito de gofio en polvo sobre una lechuga y luego de mojar la papa en el mojo pasarla por el gofio

Cazuela de pescado de Begoña

Ingredientes:

4/6 Rodajas de pescado a tu elección

1 Kg de papas

1 cucharadita de pimentón

Sal, aceite, y azafrán a gusto

un manojito de perejil

4 dientes de ajo

1 cebolla grande

TRUCO CANARIO:
Con el caldo sobrante podemos hacer un escaldón.

Modo de preparación:

Freír el pescado y apartar en una fuente o plato.
Poner en un caldero el aceite de la fritura del pescado. Picar la cebolla y agregar al caldero junto al pimentón. Dejar pochar la cebolla y luego agregar las papas peladas y cortadas a la mitad con agua hasta cubrirlas. Una vez que haya hervido y cocido las papas añadir el pescado. Mientras, hacer un mójado con los ajos, el perejil, el azafrán y la sal en el mortero. Machacar hasta que se deshaga.
Echar por encima del pescado y dejar cocer un rato más para que coja sabor. Servir caliente .

RECETA DE ELENA:
Verduras pochadas

INGREDIENTES:

2/3 zanahorias
1/2 puerro
2 ramitas de apio
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 calabacín grande
Habicuelas 300 grs
1 pimiento rojo
Sal, pimienta, cúrcuma, tomillo aceite a gusto

Modo de preparación:

Lavar y pelar todas las verduras. Partir las zanahorias en forma de tiras o palitos, el puerro y apio. Poner en un caldero ancho junto con un poco de aceite. Encender elfuego muy bajo y tapar para que se poche. Remover de vez en cuando he ir agregando el resto de las verduras cortadas en julianas

LA RECETA DE LA TATA:
Guisantes compuestos

INGREDIENTES:

1 kilo de guisantes

Aceite de oliva a gusto

1 cebolla grande

1 pimiento rojo y otro verde

4 dientes de ajo

! chorizo

250 grs de panceta

250 grs de costillas de cerdos

Orégano, perejil, sal, tomillo y hojas de laurel a gusto.

Colorante a gusto

1 cucharadita de pimiento molido de la vera

1 litro de caldo de carne

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner el caldero al fuego con un poco de aceite. Picar la cebolla el pimiento rojo, verde y los ajos y colocar en el caldero hasta que este sofrito. Luego poner el chorizo y la panceta cortada y las costillas de cerdo troceadas. Sellar los ingredientes. Agregar 1 litro de caldo de carne, gisar un poco para que se cocine la costilla . Echar el pimiento molido oregano, perejil, sal, colorante, tomillo y las hojas de laurel. Cuando todo este tierno agregar los guisantes. Dejar entre 10/15 minutos. Servir caliente .

Truco de Pura: Usar bacalao salado noruego

Como desalar el bacalao:
48 horas antes poner el bacalao en agua e ir cambiando el agua cada 12 horas.

Receta de Pura: Bacalao a mi manera

INGREDIENTES:

1 kilo bacalao seco salado
4 dientes de ajo
Agua cantidad necesaria
1k de tomate maduro para salsa
1 vaso de aceite oliva suave
1 chorizo de jabugo

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner la sartén o paellaal fuego muy bajo con un poquito de agua. Agregar el bacalao con su piel hacia abajo. Mientras, Pelar y trocear el tomate y agregárlo en el vaso de una batidora de brazo y triturarlo. Echar el tomate triturado sobre el bacalao, y sobre el tomate el aceite. Cortar en láminas el ajo y ponerlos distribuidos en la sartén.
Cortar el chorizo en trozos de 3/5 cm aproximadamente y distribuirlos por la sartén. Bajar el fuego a mínimo Remover muy poco con una paleta muy suave y cocer una hora.

La receta de Dominga: Pabellón

INGREDIENTES:

1/4 kg de frijoles negros
1/2 pimiento
3 dientes de ajo
un trozo de ajo porro
3 plátanos
1 cebolla
queso blanco rallado
sal a gusto
agua cantidad necesaria
1/4 de carne de res
2 cucharadas de aceite de oliva
250grs de arroz largo
una cucharadita de comino

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer los frijoles en olla normal una hora y media aproximadamente, si es en olla a presión 45minutos, hasta que estén blandos. Mientras preparamos los aliños. Colocar en el cuenco del triturador la cebolla en pequeños trozos, el ajo pelado y el trozo de ajo porro. Una vez triturado poner en una sartén a sofreir. Cortar el pimiento con cuchillo en pequeños trozos y agregarlo al sofrito. Una vez cocido el sofrito agregarlo a la olla donde están los frijoles. Hervir 10 minutos para que coja el sabor y dejar reposar.

Al mismo tiempo, poner el arroz en remojo para que suelte el almidón 20 minutos. Lavar 2 veces más con agua fría y luego poner en una olla a cocer al fuego durante 15 minutos. Mientras cuece el arroz, meter en otra olla la carne de res cubierta de agua y cocer hasta que este en punto de mecharla. Si es en olla a presión 45 minutos aproximadamente sino en el olla normal una hora.

Dejar reposar la carne para luego mecharla. Mechar la carne con la picadora o dos tenedores y colocarla en una sartén y agregar el mismo aliño de los frijoles negros y el queso rallado.

Preparar los plátanos: quitar la cáscara y lo cortar en tajadas. Poner una sartén a calentar con aceite de oliva suave y freir las tajadas hasta que estén doraditas.

Servir en un plato llano los frijoles, el arroz, la carne mechada y las tajadas. Acompañar con una cerveza .

Receta de Paula: Vieja sancochada con papas

Ingredientes:

250 grs de pescado "vieja"
Un par de ramitas de perejil
oliva virgen extra
1 pimienta verde
un chorrito de vinagre
Sal a gusto
2 cucharadas de aceite de
1 kg de papas
Agua cantidad necesaria

Modo de preparación

Abrir , lavar y poner en el caldero el pescado junto con un poco de aceite. Agregar el agua que cubra la vieja. Echar un chorrito de vinagre, sal, el perejil bien picado, la pimienta verde picada y el hígado machacado. Cuando comience a hervir dejar cocer 10 minutos. Mientras, pelar las papas y ponerlas a cocer en otra olla con agua y sal. Dejar cocer aproximadamente 15 minutos.

Servir en un plato la vieja junto a las papas.

Truco de Paula:
Machacar el hígado del pescado y poner a la preparación

Receta de Petra: Potaje de Berro

Ingredientes:

1 manojo de Berros
1 kg de papas
1 piña de maíz
agua cantidad necesaria
Ingredientes para el majado:
3/ 4 trozos de ajo porro
orégano a gusto
Aceite a gusto

1 Bubango
250 gs de judías pintadas
300 gs. Costilla de cerdo
un trocito de Pimiento dulce verde
una pizca de comino
un poco de perejil fresco
sal a gusto

Preparación del majado:
En el vaso de una batidora de brazo poner todos los ingredientes, batir con un poco de agua y reservar.

IMPORTANTE:
Usar la papa que se escarchen y los berros trocearlos con la mano

MODO DE PREPARACIÓN:

Lavar los berros y ponerlos en un caldero al fuego con agua. Lavar el bubango y cortar en trozos pequeños con piel y agregar al caldero. Echar el trozo de pimiento a la preparación con una pizca de sal. Cocer durante 20 minutos. Mientras, pelar las papas y cortarlas en trozos pequeños., cortar en rodajas la piña de maiz, . Trocear las costillas. Reservar. Las judias despues de pasar un dia en remojo, lavar y reservar.
Triturar con la batidora de brazo los ingredientes del caldero. Luego agregar los ingredientes reservados al caldero y cocer, a los 10 minutos echar el majado con un chorrito de aceite, sal a gusto. Revolver de vez en cuando y dejar que termine la cocción a fuego medio durante 45 minutos aproximadamente.
Servir acompañado de gofio, cebolla cruda y queso y un buen vaso de vino.

Receta de Olga: Pan de Banana

Ingredientes:

1 taza de azúcar morena
2 y 1/4 taza de harina
1/2 taza de mantequilla
1 taza de banana licuada
1 cucharada de polvo de hornear
frutos secos, pasas y nueces a gusto
1/4 taza de leche
1/4 cucharadita de sal
3 huevos
1 cucharadita de vainilla

Truco de Olga:

Ponerle un poco de canela y nuez moscada a la mezcla

MODO DE PREPARACIÓN:

Batir los huevos con el azúcar hasta que esten totalmente integrados. Mezclar los ingredientes secos, harina, polvo de hornear, sal en otro cuenco.

Agregar de forma alternada a la mezcla de huevo y azúcar los ingredientes secos y los líquidos (la leche, la vainilla y la mantequilla a temperatura ambiente y la banana licuada) Mezclar suavemente.

La banana licuada, preferiblemente que este bien madura. Por último, incorporar los frutos secos, pasa y nueces trituradas.

Receta de Elena: Salpicón de atún

Ingredientes:

1 kg de atún
1 pimiento rojo y verde
1/2 pepino
2 cebollas
2 tomates de salsa
3 cucharadas soperas de sa
3/4 cucharadas soperas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre de manzana

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner al fuego un caldero con agua y sal e introducir el atún. Dejar 15 minutos de cocción. Pasado ese tiempo verificar pinchando con un tenedor el punto de cocción. Lavar, pelar y picar todas las verduras en trozos en forma cuadrada. Añadir sal, aceite y vinagre a las verduras. Remover suavemente. Cuando el atún este frío, desmenuzar y añadir a la preparación anterior. Aliñar y mezclar todo en un cuenco y meter en la nevera para que enfrie. Servir bien frio como primer plato. Acompañar con una copita de vino.

Truco de Elena

Para que el sabor sea gustoso debe estar en su punto de sal, aceite y vinagre.

Receta de Alicia: Papas con costillas y piña

Ingredientes:

1 kg de papas lisa
9 costillitas de cerdo
1 piña de maíz
3 Litros de agua
sal a gusto

Ingredientes para el mojo:

Cilantro un manojito
3 dientes de ajo
sal a gusto
aceite de oliva una tacita de café
vinagre una cucharada

Modo de preparación

Poner el agua en una caldero , dejar que hierva e introducir las costillas (si son saladas se deben poner en agua la noche anterior) y dejar cocer 20 minutos a fuego medio. A continuación agregar la piña y seguir cociendo durante 10 minutos. Si el agua se consume mucho, añadir un poco más de agua caliente. Lavar, pelar y cortar a la mitad las papas y colocarlas en el caldero. Continuar guisando 15 minutos. Mientras preparar el mojo. Poner todos los ingredientes del mojo en el vaso de la batidora y triturar unos segundos.
Sacar con una espumadera todos los ingredientes del caldero y servir en una bandeja y acompañar un cuenco con el mojo y un vaso de vino tinto.

El truco canario

Aprovechar el caldo de las costillas para amasar gofio con una papa escachada dentro.

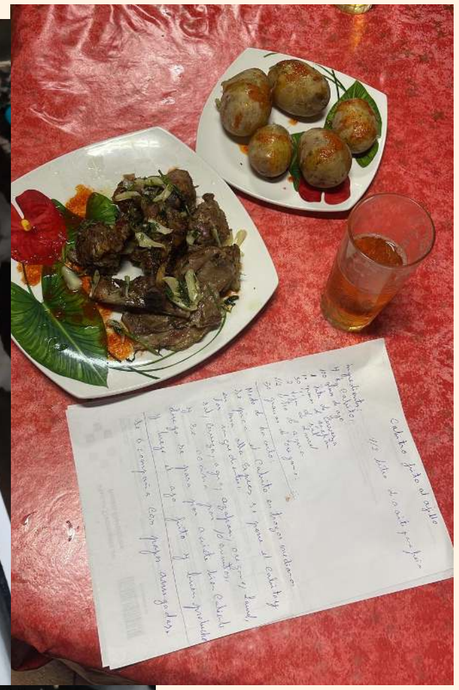
Receta de Carmen Higueras : Conejo en salmorejo canario

Ingredientes:

1 1/2 o 2 kg de conejo en trozos
1 cabeza de ajo
Óregano , laurel y tomillo a gusto
1/4 litro aceite de oliva
una cucharadita de pimentón
una cucharadita de café de cúrcuma
1 litro de vino blanco

Modo de preparación:

Machacar los ajos en el mortero junto con la sal. En un caldero meter los trozos de carne de conejo y espolvorear por encima el óregano, el laurel, el tomillo, el pimentón la cúrcuma y los ajos machacados. Agregar un vaso de aceite y otro de vino. Remover los ingredientes para que se integren las especias. Dejar en abodo dentro de la nevera 24 hs. Al día siguiente, colocar el caldero a fuego medio e ir removiendo para que se sofría un poco. Agregar el resto de vino y dejar cocer hasta que esté tierno aproximadamente 1 hora Servir caliente acompañado de papas arrugadas y un buen vino tinto o blanco.



Receta de Fátima: Cabrito al ajillo

Ingredientes:

2 kg de cabrito
1 lata de cerveza
20 grs de sal
1/4 litro de agua
1/2 litro de aceite de oliva
20 grs de perejil
100grs de ajo
10 grs de azafrán
2 hojas de laurel
3 grs de orégano

MODO DE PREPARACIÓN:

Picar el cabrito y cocer en una olla junto a todos los ingredientes durante 20 minutos. Cuando el cabrito esté tierno, freír y dorar en aceite de oliva . Sofreir ajos y perejil y añadir al cabrito.

De guarnición servir papas arrugadas, acompañar con cerveza, vino o agua que es más saludable.

Receta de Miguel : Espaguetis con mejillones

INGREDIENTES: PARA CUATRO PERSONAS.

1 kilo de mejillones
2Cebollas medianas
Una lata de tomate triturado
3 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
2 cucharas de aceite
1/2 litro de caldo de pescado
perejil, sal, pimienta, orégano, y perejil

Modo de preparación:

1 Paso
En una cazuela de barro sofreír la cebolla finamente picada sin que llegue dorarse.
2 Paso
Incorporar dos dientes de ajo y el perejil bien picados, añadir los mejillones, el vino y dejar cocer unos minutos
3 paso
Agregar el caldo de pescado para que salga jugoso.
4 Paso
Antes de apagar el fuego incorporarle el ultimo diente de ajo el perejil finamente picados junto con una cucharada de aceite, rectificar la sal y la pimienta.
5 Paso
Servir los espaguetis previamente cocidos a gusto.

Receta de Nora
Pan de carne

Ingredientes

1 kilo de carne molida

2 tazas de pimiento rojo picado

1 cebolla grande

2 cucharadas de aceitunas picadas

2 cucharadas de ajo y perejil picados

5 o 6 fetas de jamon

150 gramos de queso gouda rallado

3 huevos duros Sal y pimienta negra

Preparación

Poner la carne molida en un bol grande, sal, pimienta y agregar la cebolla, el pimiento, el ajo y el perejil mezclar bien.

Colocar la carne encima de film transparente para poder estirarlo en forma cuadrada.

Esparcir el queso, las aceitunas y el huevo encima de la carne.

Con la ayuda del film se hace un rollo. Luego, estirar el papel aluminio y sobre él, colocar las fetas de jamón, quitar el film del rollo de carne y envolver en aluminio. Pasar a una fuente y cocer al horno a 200 grados º C durante 1 hora.

Sacar del horno, quitarle el aluminio y volver a meterlo al horno para que se dore 15 minutos más el jamón. Servir cortado en rodajas con la salsa por encima.

Truco de Nora

El jugo sobrante de la carne que está en la fuente, se cuela y se coloca en sartén con medio vaso de brandy y 200 ml de nata. Esperar que se evapore el brandy cocer unos minutos más y listo.