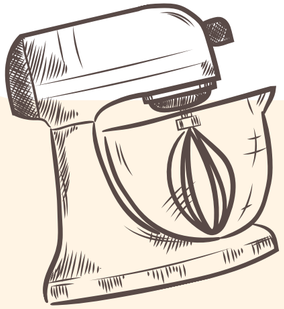
Gobierno de Canarias

recetario

ONG BALANCED WORLD

Introducción:

Este recetario está hecho con amor y la experiencia de las manos de MayoresConectad@s, que nos regalan estas recetas tradicionales para que generaciones próximas las disfruten.



El mojo de Carmen

Ingredientes:

Pimienta palmera 4
1/2 cabeza de ajo
Comino a Y sal a gusto
vinagre
aceite de oliva
Una cucharita de café de pimiento dulce de la vera

Modo de preparación:

Limpiar la pimienta, quitar semilla y poner a cocinar. Luego colocar las pimienta en la licuadora ya coladas y le ponemos todos los ingredientes menos el aceite. El aceite se le coloca luego, para que quede rojo. Remover, probar y ajustar de sasón.

El truco de Carmen:

Se puede agregar 4 almendras tostadas a la batidora antes del colocar el aceite.

Receta de Delfina: Guiso de Pescado

Ingredientes:

1 cebolla
1/2 pimiento rojo y 1/2 verde
4 dientes de ajo
aceite de oliva
óregano, laurel y tomillo a gusto
2 pototo calamar
medio manojo de perejil
papas cantidad necesaria
un poco de pimiento molido picante
vinagre a gusto

Modo de preparación:

Poner en el caldero, el pescado, los pimientos cortados en láminas , las cebollas en julianas, el ajo picado con el perejil, un chorrito de tomate frito, el pimiento molido, aceite y vinagre, óregano, laurel y tomillo. Si queréis que la salsa sea más líquida agregar un poco de agua. Poner a fuego medio 20 minutos y verificar si están las verduras cocidas o dejar un rato más. Salpimentar.

Pelar y lavar las papas, si son grandes partirlas. Poner al fuego en una olla con agua y sal. Cocer durante 15 minutos y controlar si están guisadas , sino dejarlas 5 minutos más. Colar y servir junto al guiso. Preparar el gofio con 2 cucharadas, agregar azúcar y agua. Amasar hasta formar una bola que se despega de la mano. Servir junto al guiso.

Receta de Tina: papas con carne

INGREDIENTES:

1kg y medio de carne

3 zanahorias grandes

Un puñado de guisantes o/y habichuelas

1 cebolla

Papas 4 o 5

!/4 pimiento rojo, verde y amarillo

Aceite

2 ajos

1 pastilla de avecrem

tomillo, comino orégano y laurel

Modo de preparación:

Cortar la carne muy picadita y quitar la grasa. Cortar las zanahorias en rodajas y lavar los guisantes. Poner una olla mediana al fuego y una vez caliente echar la carne. Cuando la carne esté guisada agregar los guisantes y las zanahorias. Hacer un majado con los pimientos, ajos , cebolla y agua y colocarlo en la olla con la carne. Cortar las papas en cuadraditos y meterlas en la olla. Cuando los ingredientes estén cocinados agregarle la pastilla de avecrem y un poco de aceite. Dejar guisar media hora y servir.

La Receta de Marga: Fetuccini a la bolognesa

INGREDIENTES:

1/2 kg de carne molida
1 cebolla
1 pimiento
4 dientes de ajo
Aceite a gusto
Sal, pimienta
400gs de Tomate
Albahaca fresca
1 paquete de 1/2 kg de past
Queso rallado

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner la cazuela en el fuego con un chorro de aceite y sofreir la carne hasta que este dorada aproximadamente 5/10 minutos a fuego medio. Luego lavar y cortar la cebolla, pimiento y ajo en trozos pequeños y añadir a la carne paraque se termine de sofreir. Salpimentar y finalmente echar el bote de tomate. Dejar cocer un rato y antes de sacar del fuego poner la albahaca los ultimos minutos para que coja el gusto. Reservar.

Mientras tanto, colocar una olla alfuego con agua y sal hasta que hierva y luego echar la pasta. Remover para que no se pegue. Cocer 10 minutos para que quede aldente. Colar la pasta y colocarla dentro de la cazuela de la salsa, mezclar. Servir en un plato y poner queso rallado.

Receta de Rosario: Papas bonitas arrugadas

Ingredientes:

1 kg de papas bonitas 1/2 kg de pescado
1/4 kg de sal 1 cabeza de ajo
1/2 litro de agua una cuacharada de pimiento dulce molido 2 pimienta palmera
30 ml vinagre blanco 100ml de aceite de oliva
gofio higos pasados

Modo de preparación:

Poner las papas lavadas en un caldero y echar la sal por encima y añadir el agua. Cocer a fuego medio aproximadamente 30 minutos hasta que estén blanditas. Luego escurrir y poner al fuego en el mismo caldero, saltear hasta que se sequen . En otro caldero poner a guisar el pescado con un litro de agua, entre 20 y 25 minutos. Reservar en una bandeja.

Para el mojo, pelar el ajo y poner en un vaso de batido junto al resto de ingredientes menos el aceite. Batir unos segundos hasta que se integren e ir echando el aceite en forma de hilo hasta forma r una pasta cremosa.. Colocar en una salsera y servir junto a las papas y el pescado y acompañar con un vino tinto de la zona y gofio amasado.

El gofio se prepara con un poco de caldo en una fuente. Amasar hasta que tenga consistencia dura. Agregar higos .

Receta de Antonia: Arroz con atún

Ingredientes:

172 taza de aceite de oliva
3 dientes de ajo
2 tazas de arroz
1 calabacín
1/2 pimiento rojo
1 lata de atún
una cucharada grande de pasas sultanas

Modo de preparación :

Poner en el caldero el aceite de oliva y sofreír el calabacín picado , el pimiento rojo y los ajos. Añadir una lata de atún al sofrito con una cucharadita de vinagre de manzana y las pasas sultanas. Incorporar dos tazas de arroz previamente lavado al sofrito, 4 tazas de agua , sal a gusto. Cocer aproximadamente 20-25 . Apagar el fuego, tapar y apartar . Servir caliente acompañado con cerveza o vino.

Receta de Cande: Arroz con leche de mi madre

Ingredientes:

1 litro de leche
1 palo de canela en rama
sal un poco
cáscara de limón o naranja
3 cucharadas de azúcar
una taza pequeña de arroz

Modo de preparación:

Poner en un cazo la leche, la canela, la cáscara de limon, la sal y el azúcar cocer un rato.
luego echar el arroz cuando comienza a hervir bajar el fuego a media temperatura. Remover continuamente hasta que quede cremoso.
Finalmente , poner en una fuente o cuencos individuales , espolvorear con canela y servir frio.

Receta de María Rosa: croquetas de pescado

Ingredientes:

2 vasos de leche
1 cebolla
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de harina
3 claras de huevo
pan rallado
3/4 kg de pescado
sal a gusto
perejil un poco

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en un caldero el pescado con agua a cocer 15 minutos. Retirar la piel y colocar en una bandeja, desmenuzar y reservar.

Para la bechamel picar la cebolla y sofreír con aceite de oliva en una sarten con tapa. Echar la leche y cuando este tibia bajar el fuego a medio y agregar la harina y remover para que no se pegue. A continuación poner la merluza desmenuzada y la sal con el perejil picado. Revolver hasta que se forme una masa y se despega de la sartén. Sacar del fuego y dejar enfriar.

En un plato hondo batir las claras a punto nieve y en otro plato poner el pan rallado.

Coger una cuchara de masa y pasar por la clara, luego por el pan rallado y dar forma a la croqueta con la mano hasta acabar con toda la masa . Si falta claras batir un poco más. Freir o congelar en un tupper con una separación de papel aluminio. Freír usando una rejilla.

Truco de Maria Rosa:
Para que queden igual las croquetas dar forma con la mano al final y consigues el mismo tamaño para todas.

Potaje de Eligda:

Ingredientes:

un kilo y medio de calabaza
una ramita de cilantro
2 bubango
un kilo y medio de papas
3 mijo
hueso para sopa o dos muslos de pollo
1 rama de ajoporro
1 apio
1 pimentón
Sal y aceite a gusto
4 /5 cabezas de ajo
2 hojitas de laurel

MODO DE PREPARACIÓN:

Colocar una olla grande con agua y sal al fuego. Pelar todos los ingredientes y añadir a la olla. Cocer a fuego mínimo dos horas, Hasta que se deshaga todo. Quitar los huesos y agregar una cucharadita de gofio para espesar. Dejar enfriar y servir tibio con una copita de vino blanco.

RECETA DE ELISABETH: TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO

Ingredientes:

500 gr de Espinacas cortadas y lavadas
1 Cebolla blanca cortada en finas láminas
2 Huevos
150 gr de Queso fresco desmenuzado. (Puede ser otro queso que les guste más).
Aceite de oliva virgen extra
1 Cucharadita de sal
1 Pizca de Orégano
150 g de pan rallado.

Preparación:

1. Agregar la espinaca al agua hirviendo durante 5 minutos, luego sacarlas y escurrirlas.

2- Saltear la cebolla en una sartén a fuego lento hasta que quede transparente.

3- Mezclar en un bol las espinacas, el pan rallado, los huevos, el queso, la sal y el orégano hasta crear una masa compacta y uniforme, darle forma circular.

4- En una sartén más amplia agregar un poco de aceite y cuando esté caliente verter la masa, tapar y dejar que se dore durante 6 minutos por un lado, y 6 minutos por el otro lado.

5- Una vez dorada la tortilla por ambos lados, la emplatar y servir para disfrutar.

Esta acompañada de un potaje de calabaza, zanahoria, y cebolla blanca sofrita. y de una ensalada. Degustar con una copa de vino afrutado.