

# Recetas



## © Platos salados

- La paella de Marlon
- El quiche de Juliette
- La ensalada de zanahorias de Elise
- Las fajitas de Pierre y Julien C.
- La lasaña de Malika
- El pollo a la libanesa de Julien J.
- El quiche *lorraine* de Charlotte
- Los wraps de salmón de Charlotte
- La pasta salteada de Ken
- Las lentejas de la profe

## © Postres

- Las crepes de Laurence
- El pastel de chocolate de Suzon
- Los tiramisús de la profe

## ©Platos salados

### La paella de marisco del chef Marlolito

#### **Ingredientes para 5-6 personas:**

3 cebollas, 4 tomates, 3 pimientos verdes, 3 pimientos amarillos, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, cerveza, agua, arroz, mariscos, limón, colorante para paella, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

- Limpiar los productos
- Picar todas las verduras : tomates y pimientos
- Quitar la piel de la cebolla y picarla
- Machacar y picar el ajo
- Calentar la sartén y poner un poco de aceite de oliva
- Echar las verduras
- Remover frecuentemente con una cuchara de madera para que no se queme
- Extender sobre toda la superficie de cocción
- Poner los mariscos; una vez cocidos, poner el agua (2L)
- Echar una lata de 50 cl de cerveza (*Cruzcampo* de preferencia)
- Añadir el arroz
- Poner el colorante amarillo
- Sal y pimienta
- Esperar 5 minutos
- Acabar con la disposición de los limones cortados en pedacitos.



## El quiche (jamón, cebolla) de Juliette

### **Ingredientes:**

1 lámina de masa brisa o quebrada

100 gramos de cubitos de jamón

1 cebolla grande

200 ml de nata líquida para cocinar

80 gramos de queso rallado

3 huevos

Sal y pimienta

### **Preparación:**

Precalentar el horno a 200 ° C con calor arriba y abajo.

Forrar el molde (molde bajo para tartas, con aproximadamente 20 centímetros de diámetro) con la lámina de masa brisa o quebrada.

Cortar la cebolla en trozos pequeños.

En un bol, mezclar todos los ingredientes juntos (la cebolla, el jamón, la nata, el queso, los huevos) y sazonar con la sal y la pimienta negra

Verter cuidadosamente la mezcla en el molde.

Introducir el quiche en el horno durante aproximadamente 30 minutos (hasta que la superficie se dore). Cuando parezca listo, sacarlo del horno, esperar unos minutos, y ya está listo para comer. ¡Buen provecho!





## La ensalada de zanahorias de Elise

### **Ingredientes:**

- Zanahorias ralladas
- Tomates cereza
- Limón exprimido
- Aceite de oliva
- Cebollino

**Preparación:** nada más fácil, mezclarlo todo y listo...

## Las fajitas de carne picada de Pierre y Julien C.

El plato se puede hacer de maneras diferentes, depende de la persona y de lo queremos poner adentro.

### **Así lo hicimos:**

Cocer pimientos (verde, rojo y amarillo) con aceite de oliva.

Cocer 500g de carne picada con una cucharita de aceite de oliva también.

Cuando los pimientos están caramelizados, los ponemos con la carne picada para terminar la cocción.

Se puede poner maíz u otras verduras también como cebollas, dar un toque de frío y fresco con un poco de aguacate.

Mientras estamos acabando el plato, sazonamos con pimienta, sal y ajo.

Finalmente, si a la gente le gusta el picante, se puede poner salsa, chile o simplemente una salsa de tomate.

Ponemos la mezcla en una tortilla de harina o de maíz. Se prepara en 10 minutos como máximo, es muy fácil, ni siquiera necesitamos cubiertos ¡ya que comemos con las manos! ¡Aprovechoooo!



## La lasaña de Malika

### **Ingredientes:**

- 400 g. de carne picada de cerdo.
- 80 g. de queso rallado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 bote de *Sofrito de tomate y cebolla Gallina Blanca*.
- 1 paquete de placas de lasaña.
- 1 sobre de salsa bechamel.
- 1 chorrito de vino blanco.
- 1 pizca de sal.



### **Preparación:**

- **Paso 1**

Dora en una cazuela la carne picada con el aceite de oliva. Cuando haya tomado color, añade el *Sofrito de tomate y cebolla Gallina Blanca* y déjalo cocinar unos 5 minutos. Pon a punto de sal. Añade el vino blanco y deja reducir por completo. Prepara *Mi Salsa Bechamel Gallina Blanca*, según



las instrucciones del sobre.

- **Paso 2**

Hidrata las placas tal y como se indica en el envase.



- Paso 3

Monta la lasaña. Para ello echa en una fuente de horno un poquito de salsa bechamel *Gallina Blanca* hasta cubrir la superficie. Añade por encima las placas de lasaña, hasta cubrir la fuente. Echa encima la carne con el *Sofrito de tomate y cebolla Gallina Blanca* y aplánalo bien. Cubre de nuevo la superficie con más placas de lasaña. Vuelve a repetir la operación 2 veces más.



- Paso 4

Termina por encima de la lasaña con *Mi Salsa bechamel Gallina Blanca*, el queso rallado y cuece en el horno a 200°C hasta que coja un bonito color dorado.

¡Buen  
provecho!

## El pollo a la libanesa de Julien J.



Pollo en cubitos a la libanesa con arroz

---

### **Ingredientes:**

Pechuga de pollo

Cebolla

Ajo

Cubitos de pollo

Tomates cereza

Arroz tipo basmati

Fideos

Mantequilla

7 especias (preparación libanesa "secreta")

Tomillo

Sal de mar

Sal y pimienta

→ Las proporciones dependen de su gusto

**Preparación:**

Cortar las pechugas de pollo en cubitos o lonchas chiquitas. Exfoliar con sal de mar y jugo de limón y luego, lavar con agua.

Cortar la cebolla y el ajo. Hacer dorar la cebolla y el ajo en una sartén grande a fuego bajo. Echar el pollo en la misma sartén con sal, pimienta, las 7 especias, un cubito de pollo y tomillo. Mezclar el todo con regularidad hasta que el pollo esté bien cocido pero todavía jugoso.

En una olla, hacer dorar los fideos con mantequilla a fuego alto. Una vez morenos, sacar la olla del fuego y echar el arroz, agua y sal. Poner de nuevo la olla a fuego bajo hasta que se cueza el arroz.

Echar el arroz con el pollo y mezclar. Cortar tomates cereza en 2 o 4 para echar sobre cada plato antes de servir.

## El quiche lorraine de Charlotte

### **Ingredientes:**

- Masa quebrada
- 3 huevos
- Un torro de crema/nata
- 200g de tocino
- Una cebolla
- Sal y pimienta
- Queso rallado

### **Preparación:**

- o Precalentar el horno (180°).
- o Poner la masa quebrada en un plato largo y redondo.
- o Cortar la cebolla y cocerla en una sartén.
- o Cuando la cebolla está transparente, añadir el tocino y cocerlo.
- o Mientras se está cociendo, romper los huevos y mezclarlos en un recipiente con la crema, la sal y la pimienta.
- o Echar la cebolla y el tocino en el plato y repartirlo por todos lados.
- o Poner la mezcla de huevos y nata sobre todo eso para cubrirlo todo
- o Añadir queso sobre toda la superficie y hornear durante +- media hora.



## Los wraps de salmón de Charlotte

### **Ingredientes:**

- Un paquete de wraps
- Salmón humado
- Queso fresco con hierbas (ajo y cebollino)
- Una cebolla (opcional)

### **Preparación:**

- o Tomar un wrap y rellenarlo todo de queso fresco.
- o Añadir el salmón (3 o 4 rebanadas, depende de su gusto).
- o Cortar la cebolla en trocitos pequeños y añadirlos (opcional).
- o Rodar el wraps como una crepe y dejarlo en el refri durante un par de horas.



## La pasta salteada de Ken

### **Ingredientes:**

Pasta (italiana o china)  
Una cebolla  
Una zanahoria  
Un puerro  
Una seta  
Huevos  
Salsa de soja  
Carne (cualquiera)



### **Preparación:**

Cocinar la pasta hasta que esté *al dente* un poco antes.

Lavar todas las verduras. Pelar la cebolla y la zanahoria. Cortar la cebolla en dos, después en trozos. Cortar la zanahoria en trozos muy finos (de la misma forma que las patatas frías). Cortar el puerro en diagonal. Cortar la seta en pequeños pedacitos o trozos finos. Guardar las verduras.

Tomar la carne y cortarla en trozos. En una sartén, echar un poco de aceite de oliva; cuando está caliente, poner la carne y saltearla hasta que esté cocida. Guardar la carne.

Romper los huevos en un tazón y batirlos. En una sartén con aceite bastante caliente, echarlos y removerlos. Cuando los huevos están en piezas, añadir los trozos de cebollas y de zanahoria. Después de algunos minutos, añadir el puerro y la pasta. Saltearlo todo un poco y al mismo tiempo añadir la seta. No cocinar demasiado tiempo para que las verduras no estén sobre cocinadas.

Añadir una gran cucharada de salsa de soja, un poco de sal y pimienta (o algo más fuerte). Mezclarlo todo un poco y ya está...

## Las lentejas de la profe

### **Ingredientes** – aproximativos – **para 4, 5, 6 personas**

- 250 gramos de lentejas
- 125 / 150g de trocitos de tocino
- 5 zanahorias medias
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Medio chorizo (dulce o picante, según los gustos)
- Un poco de sal (cuidado que el tocino sala), pimienta, comino y/o tomillo
- Una lata pequeña de tomates en trozos. Si se quiere acentuar el sabor del tomate, añadir una lata pequeña de tomate concentrado.

### **Preparación:**

En una olla, sofreír en un poco de aceite de oliva las zanahorias cortadas en trozos, la cebolla picada, los trocitos de tocino y de chorizo, los dientes de ajo, la hoja de laurel y las especias.

Dejarlos cocer y “mezclarse” durante dos o tres minutos. Añadir los trozos de tomate (y el concentrado). Mezclarlo todo y, luego, agregar las lentejas (previamente enjuagadas) y cubrir con agua (más o menos uno o dos centímetros más encima de las lentejas). Dejar hervir y luego cocer a fuego lento durante media hora. Comprobar de vez en cuando que quede bastante líquido, ya que es mejor que se sirva con un poco de jugo. ¡Y listo! Acompañar con unos trocitos de pan y un poco de queso: lo ideal... ¡Que aproveche!



## ©Postres

### Las crepes de Laurence

#### **Ingredientes: +/- 40 crepes**

- 600 g de harina
- 1.5l de leche
- 12 huevos
- 6 cucharas de aceite
- Un poco de mantequilla para la cocción



#### **Preparación:**

En un bol, tamiza la harina. Luego, añade los huevos y la leche y mezcla bien con un batidor o con una licuadora para que no queden grumos. Calienta una sartén a fuego medio y unta el fondo con la mantequilla. Vierte un poco de la masa y espárcela bien. Cuando empiece a cuajarse, dale la vuelta. Cuécela brevemente y retírala en un plato. Repite la operación hasta que se termine toda la masa.

*PD:* en mi receta no hay azúcar porque se suele comer con algo dulce y es para que quede más ligero.

*Con que se come:* pasta de untar tipo *Nutella*, azúcar blanco o moreno, nata, frutas, jarabe de arce, mermelada,...

## El pastel de chocolate de Suzon

### **Ingredientes:**

- 350 gramos de chocolate
- 100 gramos de mantequilla
- 3 huevos
- 100 gramos de harina
- 200 gramos de azúcar

### **Preparación:**

- o Precalentar el horno a 180 ° C. Engrasar un molde.
- o Derretir el chocolate y la mantequilla en una cacerola.
- o A parte, mezclar la harina, el azúcar y los huevos en un tazón.
- o Anadir el chocolate y la mantequilla derretidos.
- o Verter la masa dentro del molde engrasado y hornear entre 30 y 35 minutos.



## Los tiramisús de la profe

**Ingredientes para unos 6 / 8 / 10 « tarritos »** (según el tamaño de éstos)

- 3 huevos
- 90 gramos de azúcar moreno
- 1 paquete de azúcar de vainilla
- 250 gramos de queso mascarpone
- Unas 10 galletas *Speculoos*
- Una taza / Un bol de café bien caliente
- Un poco de cacao en polvo

### **Preparación:**

Preparar una taza / un bol de café. Mientras tanto, separar las yemas y las claras de los huevos. En un recipiente, echar las yemas, batirlas y añadir el azúcar moreno, el de vainilla, así como el queso mascarpone. Mezclarlo todo para que se forme una “masa” bastante líquida (el mascarpone se habrá puesto más blando). Batir las claras e incorporarlas con delicadeza a la mezcla. Mojar las galletas *Speculoos* en el café y poner trocitos – más o menos una galleta – en cada tarrito. Luego agregar una capa de la mezcla (huevos, azúcar y mascarpone), otra vez unos trocitos de media galleta, y otra capa de la mezcla. Meter en la nevera durante unas 4 o 5 horas (para que endurezca). A la hora de servir, esparcir un poco de cacao por encima.

