



## Proyecto intergeneracional

“COCINA DE HUERTA: ayer, hoy y siempre”

- C.P. Hermanos Arregui
- C.P. Celestino Montoto Suárez
- C.P.R. Valentín Palacio ERA
- I.E.S Rio Nora

# RECETA DE

Arsejos con carne



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

600 gr. Arsejos  
4 patatas  
800 gr. ternera troceada  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
Azufraí  
Aceite de oliva  
Sal.

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1.- Ponemos en una sartén la cebolla picada con los ajos, un dardo de aceite, una pitca de sal.
- 2.- Cuando empiece a dorar añadimos la carne troceada, cocinamos unos 20 minutos.
- 3.- Añadimos los arsejos, agua, azufraí y dejamos cocer 15 minutos.
- 4.- Troceamos y freímos las patatas, las añadimos, removemos todo bien y dejamos cocer 5 minutos.



# RECETA DE

COLIFLOR CON BECHAMEL

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

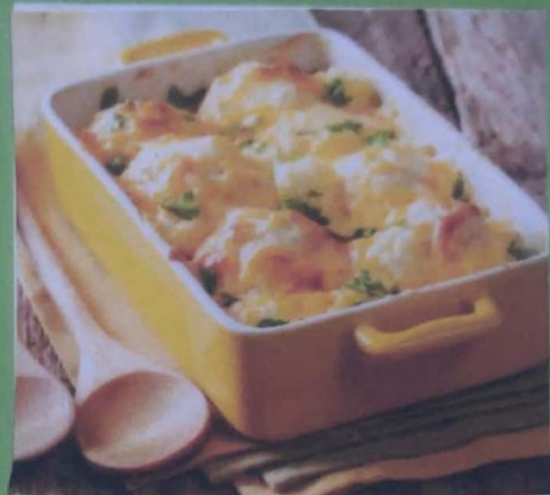


Para 4/5 personas:

- 1 coliflor grande (1kg)
- 1 cebolla grande
- 50g mantequilla
- 50g harina de trigo
- Aceite de oliva
- 650 ml leche entera
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta
- Queso al gusto para gratinar



FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1) Pelar y picar la cebolla y ponerla en un cazo con la mantequilla y un chorrito de aceite. Cocinar a fuego medio-bajo removiendo hasta que coja color.
- 2) Encender el horno a 220°, calor arriba y abajo
- 3) Añadir la harina, remover y bajar fuego. Cocinar de 10-15 min hasta que la harina se dore
- 4) Añadir la leche caliente, nuez moscada, sal y pimienta. Remover hasta que espese.
- 5) Trocear la coliflor y cocinarla al vapor ocho minutos, removiendo un par de veces en el proceso
- 6) Una vez que la coliflor esté cubrimos con bechamel y queso rallado y metemos al horno durante 5 minutos.



Amelia

# RECETA DE

TARTA DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO



350 gr zanahoria  
3 huevos  
150 gr azúcar moreno  
90 gr azúcar blanco  
240 gr aceite  
1 sobre de royal  
50 gr de nueces  
350 gr de harina  
canela y vainilla

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1 pela y ralla las zanahorias
- 2 batir los huevos y el azúcar
- 3 añadir el aceite
- 4 añadir los ingredientes
- 5 añadir las zanahorias
- 6 hornear a 180 grados



Alain ...

# RECETA DE

Gelatina con frutas



## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO

- ① Un sobre de limón.
- ② Dos o tres fresas.
- ③ un Kiwi.
- ④ una manzana.
- ⑤ cinco uvas.
- ⑥ un litro de agua.



## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

Separar un vaso de agua y el resto ponerlo a calentar. Echar el sobre de gelatina en el vaso y remover. y echarlo en el agua caliente.  
 Pelar y cortar las frutas en trocitos pequeños y agregarlos a la mezcla anterior.  
 dejarlo enfriar.  
 cuando uafe estara lista para comer



# RECETA DE

Torta de fresa

## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO



- 2 Paquetes de Oreo
- 70-15 fresas
- 300ml de nata
- 300 ml de leche condensada
- 80gr de mantequilla

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1. Triturar las galletas y añadir la mantequilla.
2. Hacer una base con la mitad de las galletas.
3. Triturar la leche condensada con las fresas.
4. Montar la nata y mezclar todo.
5. Colocar todo sobre la base de galletas.
6. Colocar encima otra capa de galletas.
7. Meter en el congelador.



# RECETA DE

## INGREDIENTES

4 patatas  
Sal gorda  
250g de brocoli  
100g de queso parmesano  
aceite  
40g de mantecquillo



Potatos al horno con  
brocoli

NOMBRE DEL PLATO



FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C
2. dividir el brocoli en ramilletes
3. rallar el queso



# RECETA DE

Ensaladilla rusa

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO



- 2/3 patatas
- 4 zanahorias
- 2 huevos
- 20 aceitunas rellenas
- 2 latas de atún
- 2/4 mayonesa
- sal
- perejil
- 3 cucharadas de guisantes

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- Poner a cocer las patatas y las zanahorias, a los 25 minutos de cocción, introducir los huevos, 1 cucharada de sal y dejar cocer durante 10 minutos más.
- Picar la patata y el huevo en daditos y cortar en trocitos pequeños las zanahorias.
- Poner la patata, el huevo, la zanahoria y las aceitunas en un cuenco grande, agregar los guisantes y el atún desmigado. Incorporar la mayonesa y mezclar suavemente.
- Probar, poner a punto de sal y adornar con una rama de perejil



# RECETA DE

Hamburguesa de brócoli

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

- 1 CEBOLLA
- 1 ZANAHORIA
- 2 DIENTES DE AJO
- PEREJIL FRESCO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- PIMIENTA NEGRA
- 300g DE BRÓCOLI
- 1 HUEVO
- QUESO RALLADO
- PAN RALLADO

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1. PELAMOS LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA Y EL AJO. LO CORTAMOS TODO EN DADOS PEQUEÑOS.
2. ECHAMOS ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTEN, ECHAMOS LA CEBOLLA Y LA ZANAHORIA. SOPIMOS UN POCO. AÑADIMOS EL AJO Y COCINAMOS UN POCO DE MINUTOS MÁS.
3. EN UNA OLLA ECHAMOS ABOUNDANTE AGUA CON SAL Y LA COCINAMOS A EBULLICIÓN. HICHERAS, TROCEAMOS EL BRÓCOLI Y LO ECHAMOS A LA OLLA. LO DEJAMOS COCER 5 MIN.
4. UNA VEZ COCIDO, LO COLAMOS Y LO ECHAMOS EN UN BOL. LO DESTROZAMOS, ECHAMOS LA ZANAHORIA Y CEBOLLA PORCADA Y UN HUEVO. ECHAMOS EL PEREJIL Y EL PAN RALLADO. MEZCLAMOS TODO Y DIVIDIMOS EN 5 PARTES
5. ENGRASAMOS UN SARTEN Y FORMAMOS LAS HAMBURGUESAS DURANTE 10 MIN.



# RECETA DE

Sopa de pollo

NOMBRE DEL PLATO



INGREDIENTES

- Agua
- Pollo
- Zanahoria
- ojo de vaca
- perejil
- huesos
- fideos
- sal



FOTO/DIBUJO DEL PLATO



PREPARACIÓN

En una olla se echa agua y sal y se  
cocinan todos los ingredientes, menos los fideos.  
Se saca el pollo y el hueso y se trocea.  
Se hacen los demás ingredientes.  
Se echan los fideos y el pollo a cocer.  
Al final se añade el hueso.



Ángela

# RECETA DE

Birrachos de limón



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

- Huevos.
- harina
- azucar
- aceite de oliva
- ralladura de 1 limon
- mantequilla
- 1 yogur de limon

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

Se leste los huevos, echa el azucar, el yogur, el aceite y la ralladura de limon. Mezcla la harina. Se leste todo.

Unta un molde con mantequilla, horno a 180 grados 40. 45 minutos



# RECETA DE

Chips de colabacin



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

- Colabacin
- Sal
- Aceite de girasol
- Condimentos (opcionales)

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- Precalentamos el horno a 225°C y colocamos papel de horno en una bandeja. Después, aceitamos con aceite.
- Lavamos la colabacin y cortamos en rodajas finas.
- Espolvoreamos las rodajas en la bandeja, una al lado de otra.
- Añadimos sal
- Condimentamos (opcionales)
- Metemos la bandeja en el horno y cocinamos por 40min hasta que las colabacinas queden doradas.
- Retiramos del horno y dejamos enfriar para que queden crujientes



Aloz 1º-A

# RECETA DE

MOUSE DE FRESAS  
Y QUESO FRESCO

## INGREDIENTES

500 gramos de  
fresas  
500 gramos de  
queso  
gelatina y los  
4 vainillos.



## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

Se parten las fresas en trocitos se beaten con el queso se añade la gelatina y una cucharadita de vainilla se echa en dos barritas ya la nevera.



# RECETA DE

BIZCOCHO DE ZANAHORIA DE

NOMBRE DEL PLATO



## INGREDIENTES

- 25 gramos de zanahoria
- 200 gramos de harina
- 200 gramos de azúcar
- 4 huevos
- 125 ml de aceite de oliva suave
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada sopera de canela
- 1 pizca de sal

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1. mezclar los huevos con azúcar
2. agregamos la zanahoria. Debe estar rayada de forma fina. Incorporamos el aceite y mezclamos muy bien
3. Añadimos la harina tamizada junto con la canela, la pizca de sal y levadura en polvo. cuando todo está mezclado, lo dejamos reposar durante 20 minutos
4. Forramos la base del molde con papel vegetal o mantequilla. Introducimos el horno a 180° durante 35 minutos
5. ¡ YA ESTARÍA LISTO !



# RECETA DE

Quiche de calabacín



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

1 masa de masa quebrada refrigerada  
1 calabacín  
1/2 cebolla  
Jamón york o bacon en trocitos  
3 huevos  
200 ml nata líquida  
Queso rallado emmental o similar  
Sal y Pimienta al gusto.

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

Pochar la cebolla picada en una sartén a fuego lento con una cucharada de aceite. Incorporar el calabacín picado en daditos pequeños, y añadir el bacon o jamón york en daditos. Salpimentamos al gusto y reservamos. Precalentamos el horno 180°, batimos los huevos junto a la nata líquida y mezclamos en un bol junto al calabacín pochado. Forramos un molde apto para el horno con la masa quebrada, pinchamos ligeramente con un tenedor y poniéndole papel encerado volcamos unas legumbres secas en el fondo para evitar que hinche la masa. Introducimos lo en el horno, sacamos y retiramos el papel. Volcamos el contenido del bol con los huevos y el calabacín sobre la masa de hojaldre, espolvoreamos con el queso rallado y metemos al horno 180° hasta que se dore la superficie.



# RECETA DE

Albóndigas de brócoli y alcachofa



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

- 200g de brócoli
- 100g de alcachofas
- 50g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 puñado de alcachofa
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 pepino, 1 puñado de hojas de espinaca, 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de curry.

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1 La masa de albóndiga se prepara triturando el brócoli y después el resto de los ingredientes.
- 2 Mezclar todo bien y hacerle con forma de bolas pequeñas y deshidratarlas, pela y corta el pepino en rodajas y condiméntalo con una mezcla de sal, curry y aceite. las albóndigas se deshidratan a 45°C durante 12 horas.
- 3 Esta si quieres puedes hacer pinchos entre las albóndigas y el pepino.



# RECETA DE

TARTA DE NUECES Y DE ZANAHORIA

NOMBRE DEL PLATO

## INGREDIENTES

- 4 huevos.
- 300g de azúcar.
- una taza de aceite.
- 200g de harina.
- 2 tazas de zanahorias.
- 1 taza de nueces picadas.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 2 cucharaditas de canela.
- un sobre de levadura.
- Para la cobertura blanca:
- 200g de queso.
- 1 taza de azúcar glass.

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- Se baten los huevos, se agrega la harina, la levadura, el aceite, el azúcar, la vainilla, la canela, las zanahorias y las nueces. Cuando se haga una masa homogénea, se introduce en el horno durante 45' a 200°.
- Mientras, se mezcla el queso con el azúcar glass, con esto se cubrirá la tarta y también sirve para rellenar.
- Se decora con zanahorias y nueces.

# RECETA DE

Tarta de manzana

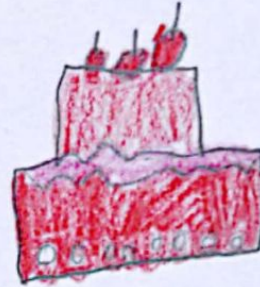


## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

Manzanas, huevos,  
levadura, azúcar, leche,  
mermelada, harina

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

Mezclar la harina la levadura los  
huevos el azúcar las manzanas y  
la leche y triturarlo todo  
hasta formar una masa.

ponerla en un molde y adornar  
con mermelada por encima y meterla  
en el horno.




DATA 25-4-23 1°C

# RECETA DE

# HAMBURGUESA DE ESPINACA

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO 

ESPINACA  
CARNE DE  
POLLO  
ACEITE  
SAL Y  
PAN

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1° SE TUESTA EL PAN.
- 2° SE CUECEN LAS ESPINACAS.
- 3° SE MEZCLA LA CARNE  
LAS ESPINACAS Y LA SAL
- 4° LO FREIMOS
- 5° LO METEMOS EN  
EL PAN



Manibol (198)

# RECETA DE

Pote de Berzas



## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

1. Hojajo de Berzas  
Patatas  
1 chorizo  
1 Morcilla  
Lacón  
Tocino  
Azúcar  
Pimentón  
Sal.

FOTO/DIBUJO DEL PLATO




## PREPARACIÓN

1. Poner a cocer en la olla el compango (chorizo, morcilla, lacón y tocino).
2. Cubrir de agua con un chorro de aceite.
3. Cocer a parte la berza, escurrir y reservar. Sacar el embutido de la olla, e se usará el caldo para cocer las patatas, las berzas, echar la sal y mezclar. Cocer lechuga y cuando esté casi cocido echar un refrito de aceite y pimentón.
4. Incorporar el embutido y dejar cocer lechuga.



Martina Mastrusti (16 años)

# RECETA DE

Tortilla de brocoli y queso 

## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO

- Cebolla troceada (250g)
- Brocoli congelado (300g)
- 2 huevos
- Queso de resaca
- 1 cucharada de mostaza dulce
- Pimentón
- Aceite
- Sal

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1- Trocear la cebolla y incorporarla con un poco de aceite en la sartén y dejamos que se haga a fuego medio hasta que empiece a dorarse.

2- Una vez lista, ponemos a cocer en una olla el brocoli sin descongelar, con un poco de sal.

3- Cuando esté listo, lo escorramos y retiramos el exceso de agua con la ayuda de papel de cocina para que esté lo más seco posible.

4- Incorporamos el brocoli en la sartén y añadimos los huevos, las especias y un poco de sal. Batemos y mezclamos bien y en último lugar incorporamos la cebolla pochada.

5- Dejamos una cucharada de aceite en la sartén y vertimos la mezcla y al mismo tiempo añadimos unos trozos del queso y tapamos la sartén.

6- Por último servimos nuestra tortilla y espolvoreamos con pimentón.



# RECETA DE

PURE DE ESPINACAS

## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO

patata, espinaca

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO

puerros, pollo,  
Zanahoria,  
agua,  
sal / azeite.



## PREPARACIÓN

Coleritaris agua con sal y el azeite con todas las verduras unas 15 minutos, y

luego se para con la batidora y lista para comer.

FIN



# RECETA DE

MACEDONIA de fruta

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO

- Naranjas.
- Kiwis.
- Fresas.
- Arándanos.
- Plátanos.
- Manzanas.

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1º. Lavar y cortar la fruta
- 2º. Echamos toda la fruta junta en un cuenco.
- 3º. Hacemos zumo de naranja y lo mezclamos con la fruta.
- 4º. Lo metemos en la nevera.



# RECETA DE

batido de fruta fresca



## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO

- 1 vaso grande de leche.
- 100g de fruta fresca: plátano, fresas, pera, melón, sandía, mango...

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



- 1 cucharadita de azúcar



## PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta que la mezcla esté cremosa y a nuestro gusto.



IKerJC

# RECETA DE

lentejas



## INGREDIENTES

## NOMBRE DEL PLATO

400 G lentejas  
2 patatas  
2 Zanahoria  
1 pimiento  
aceite de

## FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- freír los verduras
- añadir lentejas y agua
- cocer 30 minutos



# RECETA DE

Repollo Relleno

## INGREDIENTES

NOMBRE DEL PLATO



1 repollo  
1/4 carne picada  
100 gr. jamón troceado  
1 cebolla

FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

- 1.- Colocamos el repollo en un sartén con las hojas hacia arriba, lo cubrimos con agua hirviendo hasta que las hojas se abran con facilidad.
- 2.- Preparamos el picadillo que iremos vertiendo entre las hojas. Cerramos el repollo y lo atamos bien.
- 3.- En una sartén doramos la cebolla y el jamón. Ya dorado lo vertimos en el repollo, añadimos un tazón de caldo o agua y lo dejamos cocer.



# RECETA DE

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de alcachofas.
- 2 dl de nata.
- 4 huevos.
- Harina.
- Aceite.
- Pimienta.
- Sal.



mousse de alcachofa

NOMBRE DEL PLATO



FOTO/DIBUJO DEL PLATO



## PREPARACIÓN

1. Limpiar las alcachofas y cocerlas 15 min a fuego fuerte. Una vez hechas, reserva 4 pero retíralas los corazones, tríturalas en la batidora junto con el resto de las alcachofas, nata, pimienta y sal.
2. Monta las claras a punto de nieve y añádelas a la mezcla. Viértela en un molde de horno y hornea 3 minutos a máxima potencia y otros 3 a potencia media.
3. Reboza las alcachofas reservadas, fríelas y sírvelas junto a la mousse

