

## LAS RECETAS DE COCINA EN MARCHA

Los martes y jueves, de 10,45 a 12:00 horas, nos reunimos en los locales del Centro Castellano y Leonés, y realizamos talleres de entrenamiento cognitivo que coordina Raquel Rubio, para mantener nuestra mente en marcha, y hacer amistades.

Muchos días surgen comentarios y nos intercambiamos consejos y recetas.

No sabemos cuándo, alguien nos trajo unas galletitas, un bizcocho, para que las probásemos, y así surgió esta colección de recetas de cocina, alguna muy conocida o popular, pero todas con el toque especial de la persona que nos las hizo probar o que las ha probado con antelación, garantizando que si seguimos las instrucciones, saldrán bien.

Aquí están nuestras aportaciones que nos encanta compartir con todos.

# María Jesús

, nos ha traído las primeras recetas, Ella ya las ha cocinado muchas veces. Seguro seguro que si seguimos los pasos que indica, nos saldrán tan bien como las suyas. Son tres.:

## COCADAS

### INGREDIENTES:

1 kg. de coco

1 Kg. de azúcar

12 huevos.

(El coco se puede comprar en las tiendas de caramelos y chucherías. Está muy bueno y suele ser más barato que en los supermercados)

### ELABORACIÓN:

Se pone todo en un bol y se amasa hasta formar una pasta homogénea. Después se hacen bolas como cuando se elaboran albóndigas, se colocan en una bandeja y se ponen en el horno precalentado a 170 grados. Es mejor subir un poco la bandeja del horno, porque la parte de abajo está más fuerte, y no quedaría bien horneado.

Quando pasen 15 minutos, se comprueba que estén doraditas y se dejan enfriar.

## POLVORONES DE MANTECA DE CERDO O MANTEQUILLA

### INGREDIENTES:

500 gr. de harina

500 gr. de almendra molida (Se puede comprar también en tiendas de golosinas)

230 gr. de azúcar

270 gr. de manteca de cerdo.

### ELABORACION:

Se dora la harina en el horno o en una sartén. Se mezcla con el resto de los ingredientes y se añade un poco de canela. Se amasa todo bien hasta que quede una pasta. La colocamos en un papel de horno o de aluminio y se aplasta bien haciendo un rulo. Se pone en la nevera durante una hora y se corta en rodajas que colocamos en la bandeja del horno precalentado, a 170 grados. Se deja 15 minutos, y cuando estén se espolvorean con azúcar glas, granulado,.... O lo que nos parezca que le va bien.

También se puede añadir a la pasta trocitos de piel de naranja, u otros ingredientes que nos gusten.

Si no queremos poner tanta manteca, se puede echar menos y en su lugar un huevo. Pero la pasta tiene que quedar dura.

## SALMÓN MARINADO

### INGREDIENTES:

1 Kg. De Salmón sin espinas.

2 Kg. De Sal gorda

½ Kg. De azúcar.

Una cucharada sopera de eneldo.

Medio limón.

### ELABORACIÓN:

Se mezcla la sal con el azúcar. Se pone un poco de la mezcla en un recipiente donde quepan ampliamente los lomos del salmón.

Se unta el salmón con el limón y el eneldo y se pone en el recipiente poniendo encima el resto de la mezcla de sal y azúcar. Tiene que quedar muy cubierto por encima y por debajo. Se deja así en el frigorífico, 48-50 horas (dos días) y después se limpia y se lava antes de presentarlo a la mesa.

Se puede cortar en daditos o en lonchitas. Para que éstas últimas salgan muy finas, se congelan previamente unas horas. No pierden propiedades si lo conservamos en el congelador y lo sacamos unas horas antes de cortarlo.

Y ahora, las recetas de **Amparo** Fiochi. Las hemos probado, y han gustado mucho a todo el grupo. Las recomendamos.

## TOSTADAS (EN OTRAS PROVINCIAS O COMUNIDADES LAS LLAMAN TORRIJAS)

### INGREDIENTES:

Una barra u hogaza de pan. (Del día anterior, pero no hace falta que sea pan “especial para torrijas”.)

4 – 6 huevos

Un litro de aceite (sobrará).

Una cucharada sopera de miel.

Una cucharada de mantequilla

Un litro de leche

6 cucharadas soperas de azúcar.

Un trozo de canela

Peladura de medio limón

Peladura de media naranja.

### ELABORACIÓN:

Se corta el pan en rodajas y se colocan en una fuente un poco honda.

Se hierve durante diez minutos la leche con el azúcar, las peladuras de limón y naranja, el azúcar la miel y la mantequilla. Se deja enfriar y se pone sobre las rodajas de pan para que se empapen bien.

Se pone abundante aceite a calentar. Se mete una a una las torrijas en el huevo y a continuación se fríen en el aceite. Se sacan y se les puede poner por encima un poco de mantequilla y miel.

Almíbar:

6 cucharadas de azúcar, un trozo de palo o corteza de canela, una peladura de naranja y otra de limón, un chupito de mistela y un poco de agua. ( Se hierva todo junto, de 10 a 15 minutos, y se cuele)

# Ana Hidalgo

nos trae la receta del brazo de

gitano que le recuerda a la que preparaban Rosa su madre y Lucrecia su abuela. En este caso aporta también la forma de elaborar la crema pastelera, pero ella prefiere rellenar el brazo con nata montada. No se tarda mucho en preparar el bizcocho, aunque luego hay que dejarlo enfriar varias horas antes de degustarlo.

## BRAZO DE GITANO

### INGREDIENTES:

Para el bizcocho:

4 huevos (tamaño L)

120 gr. de harina tamizada

120 gr. de azúcar

½ sobre de levadura en polvo ( 8 gr.)

Sal fina. (Una pizca)

Para la crema:

4 huevos (tamaño L)

100 gr. de azúcar

50 gr. de maicena (harina fina de maíz)

500 ml. de leche entera

½ peladura de un limón y una rama de canela.

### ELABORACIÓN:

(Es recomendable empezar por hacer la crema del relleno, así podrá enfriarse y adquirir consistencia mientras horneamos el bizcocho).

Se lava el limón y se le quita la piel que vamos a utilizar, sin la parte blanca, que puede amargar.

Del medio litro de leche, se separa un vaso no muy lleno (unos 150 ml.). El resto se pone en un cazo hasta que esté a punto de ebullición. Se retira del fuego, se añade la canela en rama y la piel del limón y se deja enfriar e infusionar, durante 10-15 minutos.

En el vaso de leche fría, se añade la maizena, y se remueve bien hasta que se disuelva y no queden grumos.

En un bol, se separan las yemas de las claras,( que se reservan para la decoración. ). A las yemas se les agrega el azúcar y se bate hasta obtener una pasta homogénea. A continuación se echa el vaso de leche con la harina de maíz y se mezcla bien sin que queden grumos.

Se cuele también la leche para quitarle la canela y peladuras, y se pone a calentar a fuego medio. Cuando vaya adquiriendo temperatura, se añade la otra mezcla poco a poco, removiendo sin parar, y procurando que no llegue a hervir. Se deja enfriar mientras preparamos el bizcocho.

Para ello, se separan las yemas de las claras de los cuatro huevos y se montan las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Se le añaden las yemas y se pone el azúcar poco a poco, batiendo para que se mezcle bien. Lo mismo se hace con el harina previamente tamizada, y con la levadura. Se bate sin parar para que quede una crema homogénea.

Se calienta el horno a 180 grados, y se forra una bandeja del mismo con papel de horneo. Se pone la crema y se cuece durante unos 10 – 12 minutos en el centro, con calor arriba y abajo. Pasado el tiempo, se comprueba pinchando con una aguja de hacer punto, o con un palillo, y si sale seco es que ya está listo. Si al sacarlo tiene crema pegada, necesita un poco más de tiempo.

Se deja templar y se desmolda recortando con un cuchillo las esquinas para que quede un rectángulo perfecto.

Se coloca sobre un trapo y se enrolla para formar el brazo. Se deja así hasta que enfríe. Luego se rellena con la crema, y se pone en el frigorífico hasta la hora de servir. (Puede hacerse el día anterior.)

Se recomienda decorarlo antes de servir, utilizando un merengue elaborado con las claras sobrantes, a punto de nieve con una pizca de sal y 50 gr. de azúcar, que se pone en un una manga pastelera o en una bolsita de plástico a la que se haya cortado un poquito una de las esquinas. Con ellas se hacen bonitos dibujos, o letras....

## HISTORIA Y CURIOSIDADES DEL BRAZO DE GITANO. (curiosidad de Ana H.)

Es un postre mundialmente conocido, aunque se le llama de diferentes maneras. En Argentina, "arrollado, o pionono". En Brasil "Brazo de reina". En Chile y Filipinas "Brazo de Mercedes". En Francia "Gateau roulé", (pastel enrollado) En Reino Unido "swiss roll" (rollo suizo) y en Méjico, "niño envuelto".

Hay varias versiones sobre su origen. Una de ellas se basa en los caldereros, personas en su mayoría gitanos, que se dedicaban a arreglar utensilios de hierro (ollas, calderos, etc.) y recibían estos bizcochos enrollados como pago por sus servicios. También se dice que por la forma y color se parece al brazo de una persona gitana, a las que les gustaba llevar muchas pulseras y otras joyas.

Otra historia cuenta que un monje berciano ( de la comarca de El Bierzo leonés) , que recorrió el mundo en la época medieval, descubrió este postre en un monasterio egipcio y lo trajo a España donde se le llamó "brazo egipciano". El nombre fue modificándose con el tiempo, derivando en el actual "Brazo gitano" o brazo de gitano.

Estas curiosidades nos las aporta Ana Hidalgo, así como la siguiente receta de cuajada.

### Cuajada

#### INGREDIENTES:

Un litro de leche (de vaca o de oveja)

Cuajo (la medida indicada en el envase) - Se compra en farmacias-

Azúcar o miel.

#### ELABORACIÓN:

Se hierva la leche y se deja enfriar a 37 grados (temperatura del cuerpo)  
Se añade el cuajo, se remueve para que mezcle bien y se reparte la mezcla en



pequeños recipientes, esperando a que la leche coagule, sin removerla más .  
Ya está lista para consumir con azúcar o miel.

Estas son las recetas fáciles de **Ana** Sánchez. Una tarta sin  
horno y una espuma o mousse, de limón.

## TARTA DE NARANJA Y SOBAOS.

### INGREDIENTES:

Un sobre de gelatina de naranja.

Un bote de leche evaporada (o un envase de nata líquida)

Dos naranjas. Azúcar

Sobaos (pequeños alargaditos, son los más manejables)

### ELABORACIÓN:

Se bate el contenido de un bote de leche evaporada,( o la nata líquida),  
ralladura de una naranja, el jugo de la misma naranja y una taza pequeña de  
azúcar.

Se pone agua hirviendo (1/4 litro), se retira del fuego y se echa el sobre  
de gelatina. Se revuelve bien y se mezcla con todos los ingredientes  
anteriores. Se le dan unas vueltas en la batidora.

Se carameliza un molde y, una vez enfriado, se colocan en la base  
rodajas de otra naranja. Encima se pone una capa fina de sobaos ( Por  
ejemplo, se parten a lo ancho por la mitad) Sobre ella, se pone una parte de la  
mezcla y otra vez capas finas de sobaos. Se vuelve a poner más mezcla  
para que se empapen bien y se termina con una capa de sobaos.

Se deja el molde en la nevera varias horas. Después se desmolda y ya  
se puede servir.

Si queremos hacerlo más fácil, los sobaos se pueden poner enteros.  
En ese caso, ya no hace falta poner varias capas. Se pone una de sobaos  
encima del caramelo y las naranjas, toda la mezcla de nata, jugo y gelatina, y  
otra de sobaos. Nevera, tiempo, y ya. Es muy fácil, y muy rica.

Otra variedad consiste en sustituir las naranjas por limones. Para ello utilizaríamos gelatina de limón.

## MOUSSE DE LIMÓN

### INGREDIENTES:

Ralladura de un limón

Zumo de un limón o dos, hasta que se ponga espeso

Una taza de azúcar, (de las de café)

Una taza de leche evaporada

Fideos de chocolate

Se echa en la batidora todo menos el zumo, que se va añadiendo poco a poco, hasta que "tome cuerpo". (que se sujete una cucharilla)

Se puede poner en recipientes pequeños ( copas, vasitos, tarrinas ) y por encima fideítos de chocolate) . Se coloca en la nevera hasta que esté frío, que estará más rico. Se puede dejar de un día para otro. En ese caso, los fideítos se ponen poco antes de servir, para que no se reblandezcan.

Para que no nos endulcemos demasiado, aquí está la aportación de

**Asun** Izquierdo, que aprendió en Francia una receta que le pide mucho su familia: El Bourgignon: Un guiso de carne muy popular en el país vecino.

## BOURGIGNON

### INGREDIENTES:

Carne de vacuno (por ejemplo, aguja)

Chalotas (En Francia, "chalotes"). Una variedad de liliáceas entre cebolla y ajo. Los bulbos son más pequeños y alargados que las cebollas. Se encuentran en cualquier frutería o supermercado. Se pueden sustituir por cebollas .

Panceta (un trozo grueso, cortado en dados )

Zanahorias

Aceite,

Vino tinto.

Un poco de harina.

### ELABORACIÓN:

Se utiliza preferentemente una olla de hierro, aunque se puede guisar en cualquier otra.

Se rehoga en el aceite la carne con la panceta, y se van añadiendo las chalotas y la zanahoria en trozos no muy pequeños. Se mezcla todo removiendo durante unos minutos. Se pone un poco de harina para espesar la salsa, se deshace bien en el rehogado y se agrega vino tinto. Se deja "mijoter" ( cocer a fuego lento) durante una hora, o más si no está

suficientemente tierno. Se añade sal al gusto de cada uno y se sirve con patatas hervidas.

**Rosa** también quiere compartir una receta muy fácil, que le ayuda a vivir una Navidad más dulce:

## DULCE DE NAVIDAD

### INGREDIENTES:

250 gr. de coco rallado

250 gr. de leche condensada.

### ELABORACIÓN:

Se mezcla y amasa todo mucho, mucho. Se confeccionan bolitas del tamaño de pequeñas albóndigas, que se colocan en moldes de papel, también pequeños, como los de las trufas. Encima se puede poner una guinda, fruta escarchada, fruto seco... Lo que más nos guste.

**Auxi** contribuye también a nuestra colección de recetas fáciles. En este caso, se trata de una bebida para tomar en ayunas: 20 minutos antes del desayuno.

## **BEBIDA SALUDABLE**

### **INGREDIENTES:**

El zumo de dos naranjas

Una zanahoria rallada

Un diente de ajo

La cuarta parte de un limón, pelada y sin pepitas

Semillas de granada.

Se bate todo un poco y se temple también un poco antes de tomarlo.

Aporta vitaminas, previene resfriados y diabetes.... Una bebida muy recomendable.

Hemos probado el Bizcocho de **Mari Tere**, con un chupito del vino tostado, y una quesada pasiega que trajo

**Conchita**, y hace tiempo que no desayunábamos tan bien y con tanta elegancia ( los platitos, preciosos. Y las servilletas dobladas artísticamente). ¡Todo un lujo.!

### Bizcocho de manzana

#### INGREDIENTES:

Un yogur y dos huevos.

(Se toma como medida el envase del yogur)

Una medida de aceite,

Dos medidas de azúcar,

Cuatro medidas de harina.

Un sobre de levadura.

Dos o tres manzanas.

#### ELABORACIÓN:

Se baten los huevos, y se va añadiendo el aceite, el azúcar, la harina y la levadura. Cuando tengamos una crema homogénea, se agregan trocitos muy pequeños de manzana mezclando bien, y se echa todo en un molde previamente untado con mantequilla.

Por encima se ponen láminas de manzana colocadas de la forma que

nos parezca más bonita . **Mari Tere** utilizó un molde circular, de los que tienen un agujero en medio resultando una tarta en forma de preciosa y riquísima rosca .

Se pone en el horno precalentado, y se mantiene de 25 a 35 minutos a 180 grados. Con un palillo o aguja grande, comprobaremos si está cocido antes de apagar el horno.

**José** Quina, nos ha invitado a un bizcocho que es una obra de arte, aunque confiesa que él no es muy diestro en las artes culinarias, y ha

precisado la colaboración de **Tere,** su esposa, que nos confeccionó una delicia de pastel esponjoso, suave y muy rico.

## BIZCOCHO

### INGREDIENTES:

Dos yogures blancos.

Seis medidas del envase del yogur, de harina

Dos medidas de aceite

Cuatro medidas de azúcar

Seis huevos grandes (Si son pequeños, 7)

La ralladura de dos limones.

Levadura royal

### MODO DE HACERLO:

Hay que precalentar el horno a 200 grados.

En un bol se mezclan los yogures, el aceite, el azúcar y los huevos con la ralladura de los limones. Se mezcla muy bien con la batidora.

En otro bol se pone la harina con la levadura. Se tamiza la mezcla con un colador fino, y se incorpora al bol anterior echándolo poco a poco. Después se coloca en una bandeja honda, untada de mantequilla y espolvoreada de harina.

Se baja la temperatura del horno a 180 grados y se coloca la bandeja en la parte de la mitad inferior. Se tiene de 40 a 45 minutos.

**Rosa** Pruneda, ha contribuido con otra exquisita delicia, que también hemos probado, pasando un momento muy divertido y placentero, como en las ocasiones anteriores.

## LECHE FRITA

### INGREDIENTES:

Un litro de leche.

120 gramos de maizena.

Peladura de limón y naranja

Una cucharadita de vainilla

Una rama de canela

Azúcar.

### PARA EL REBOZADO:

Tres huevos

50 Gr. de harina

Aceite

### ELABORACIÓN:

Se echa la leche en una cazuela, reservando una taza.

Se añade a la cazuela, la rama de canela, el azúcar, y las peladuras de limón y naranja.



Se pone a fuego lento hasta que hierva. Se baja el fuego y se deja cocer 10 minutos. Se retira del fuego y se cuela.

En la leche de la taza, se deshace bien la maicena y la vainilla, procurando que no queden grumos. Se añade a la leche restante y se vuelve a poner todo al fuego sin dejar de remover, hasta que espese. Entonces, se retira y se pone en una bandeja cubierta con un film para que no se haga costra. Se coloca en la nevera y se deja toda la noche. Al día siguiente, se corta en cuadrados, y se reboza. Se fríe en aceite caliente y se va sacando y colocando en papel absorbente. Después se pasa cada cuadrado por azúcar.

Listo para servir. Certificamos que el resultado es un placer para el paladar.

A **Obdulia** Flechillas, le queda riquísimo el pastel de carne, y nos lo recomienda y dice cómo prepararlo:

## PASTEL DE CARNE:

### INGREDIENTES:

Carne picada

Cebolla

Pimiento verde y/o rojo

Tomate frito

Foie gras.

Patatas

Un huevo

Leche y mantequilla.

Se prepara muy fácil: En una sartén se pocha cebolla, pimiento verde, pimiento rojo o uno de los dos, al gusto, y se le añade carne picada. Cuando todo está rehogado, se deja un ratito y se le añade tomate frito, y foie gras.

Con las patatas cocidas, peladas y a las que se ha añadido leche y mantequilla, se elabora un puré.

En un recipiente para horno, se pone la carne y encima el puré. Se bate un huevo y se distribuye por encima antes de ponerlo a gratinar. Se sirve en la misma fuente.

Son famosas las quesadas pasiegas de **Carmen**

Balaguer, y nos ha traído alguna, el día de su cumple años, o cuando le ha apetecido invitarnos.

## QUESADA PASIEGA

### INGREDIENTES:

250 gr. De queso de Burgos (queso fresco)

125 gr. De mantequilla (que haya estado un tiempo fuera del frío para que esté blandita)

Una taza ( de las de desayuno) de harina

Otra taza igual, de azúcar

3 tazas de la misma medida, de leche

2 huevos grandes (XL)

Una cucharada pequeña de levadura

Limón, canela en polvo y en rama

Se bate con varillas (Carmen no utiliza la batidora eléctrica para esta receta), la leche, los huevos, el harina y la mantequilla. Se añade la leche y el queso

desmenuzado o en trocitos muy pequeños para que quede la mezcla uniforme. Se añade ralladura de un limón y se ponen trozos de canela en rama.

En una fuente para horno, bien untada de mantequilla para que no se pegue, se vierte todo y por encima se espolvorea canela.

En el horno previamente calentado (arriba y abajo), se coloca la fuente en la bandeja central y se deja hornear a 180 grados.

Hay que cuidar que no se queme demasiado por arriba. Para ello, se puede colocar papel de aluminio por encima si aún no está bien cocido por dentro. Aproximadamente en 35 minutos, quedará esponjoso.

Para facilitar el trabajo, Carmen antes de exprimir limones, los ralla y guarda las ralladuras en el congelador. Así siempre tiene piel de limón disponible.

Y hasta aquí las recetas recopiladas. Si alguien quiere contribuir a una alimentación sana, mediterránea y exquisita, puede compartir sus creaciones.

Hasta pronto.