

RECETAS COMPARTIDAS



*ACTIVEMOS
2020*

PANCETA DE TERNERA



Ingredientes

- Sal
- Cebollas
- Tomates
- Patatas
- Huevos
- Vino
- Jamón
- Ternera
- Aceite
- Agua

Instrucciones

Se abre la carne y se deja extendida.

Hacer una tortilla de patatas, una vez hecha, se pone sobre la carne. A continuación se pone el jamón sobre la tortilla. Seguidamente se enrolla y se ata fuerte para sofreírlo hasta que quede doradito.

Pelar las cebollas y tomates, sofreír con el aceite de la carne. Se le da una vuelta, echar el vino y agua. A continuación echar la carne hasta que esté tierna.

Se saca y se deja enfriar.

Desatar la carne y cortarla a "rodajitas"; triturar la cebolla y el tomate.

Poner en una bandeja con la salsa.

¡BUEN PROVECHO!

**R
E
C
E
T
A
S

C
O
M
P
A
R
T
I
D
A
S**

MASA QUEBRADA



Ingredientes

- 1 masa quebrada
- 1kg de cebollas
- 1/2 l de nata para cocinar
- 2 huevos
- 2 latas de atún
- Piñones al gusto

Instrucciones

Cortar la cebolla a lo largo, que quede fina y sofreír en la sartén hasta que esté pochada.

Extender la masa quebrada, poner la cebolla pochada, atún y piñones mezclados.

Batir la nata y los huevos, verter por encima de los ingredientes anteriores.

Añadir piñones por encima al gusto.

Al horno unos 40 minutos. Dificultad media.

R
E
C
E
T
A
S

C
O
M
P
A
R
T
I
D
A
S

¡BUEN PROVECHO!

PICADILLO A LA HABANERA



Ingredientes

- 500g ternera picada
- 60ml de vino para cocinar
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 1 patata
- Aceitunas sin hueso
- 1 puñado de pasas
- 1 cebolla
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de perejil picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Instrucciones

Prepara todos los ingredientes para que a la hora de mezclarlos sea más rápido, para ello pelamos y cortamos en cubitos pequeños la patata y la introducimos unos minutos en agua y sal.

Machacamos el ajo, picamos finamente la cebolla y el pimiento.

Ecurrimos bien los trozos de patata. Después la freímos en un poco de aceite. Retiramos y dejamos en papel de cocina para que se escurra bien el exceso de grasa.

R
E
C
E
T
A
S

C
O
M
P
A
R
T
I
D
A
S

PICADILLO A LA HABANERA



Instrucciones

Haremos un sofrito con el ajo, la cebolla y el pimiento (cuidado no se quemé el ajo).

A continuación, añadimos el picadillo con una pizca de sal. Cocinamos a fuego lento unos 5-8 minutos. Moveremos todo muy bien para que la carne se separe bien.

Cuando la carne picada esté parcialmente dorada, agregamos el tomate triturado, la hoja de laurel, el comino y el orégano. Mezclamos todo y dejamos cocinar 2-3 minutos.

Agregamos el vino, las aceitunas, las pasas, las patatas, la pimienta y rectificamos el punto de sal.

Tapamos y dejamos cocinar de 5 a 10 minutos, hasta que se reduzca el vino y quede una salsa espesa.

Retira del fuego y a disfrutar con arroz y alguna ensalada.

¡BUEN PROVECHO!

RAPE EN SALSA



Ingredientes

- *Rape*
- *Un poco de harina*
- *Langostinos o Gambón*
- *Gambita pequeña pelada*
- *Almejas grandes*
- *Cebolla*
- *Ajo*
- *Tomate triturado*
- *Cayena*
- *Pimiento choricero*
- *Caldo de pescado*
- *Coñac*

Instrucciones

Enharinar el rape y los gambones.

Poner aceite en una cazuela ancha y sofreír el rape y los gambones. Sacarlos y ponerlos en un plato.

En el mismo aceite, sofreír una cebolla, el ajo, el tomate triturado, la cayena, el pimiento choricero y las gambitas.

Cuando esté todo hecho, poner el coñac y que evapore el alcohol. Agregar el caldo y poner el rape, los gambones y almejas.

Que hierva todo junto, 10 minutos.

¡BUEN PROVECHO!

**R
E
C
E
T
A
S

C
O
M
P
A
R
T
I
D
A
S**

HABAS



Ingredientes

- ***Habitas tiernas***
- ***Alcachofas***
- ***Embutido***
- ***Ajos tiernos***
- ***Aceite***
- ***Sal***

Instrucciones

Freír el embutido y sacarlo.

Cortar unas alcachofas, sofreír y sacarlas.

Cortan unos ajos tiernos, sofreír y sacarlos.

(Todos los ingredientes se ponen en el mismo bol)

En el mismo aceite poner las habitas tiernas y cuando estén sofridas, se le añaden el resto de ingredientes.

¡BUEN PROVECHO!

**R
E
C
E
T
A
S

C
O
M
P
A
R
T
I
D
A
S**