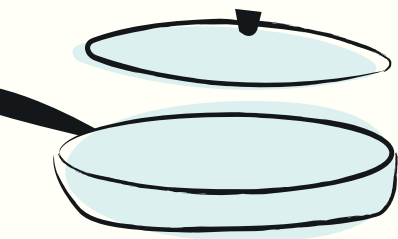


Recetario de cocina intercultural y de aprovechamiento

Recetas elaboradas por los y las participantes en los talleres de cocina de aprovechamiento impulsados por Espigoladors en el marco del proyecto Trencamp.



Entidades participantes:
Ríos de Vida, Agape, Familias Monoparentales, Fundación Áurea y Cáritas

Trencamp 2023 - L'espigolament com a eina transformadora i inclusiva per garantir el dret a l'alimentació

espigoladors.cat

Organitza:



espigoladors

Amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona

Changua



Tiempo de cocción
5 minutos

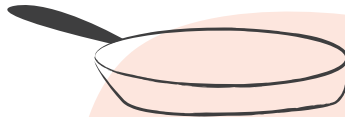


Ingredientes

- Leche
- Pan tostado
- Huevo
- Cilantro
- Cebolla
- Mantequilla
- Sal

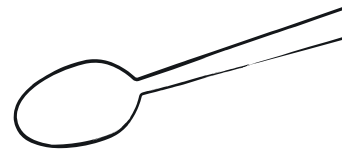


Paso a paso



1. Cortar la cebolla bien fina.
2. Calentar la mantequilla en la sartén (honda), hasta que se derrita.

3. Freír la cebolla con esta mantequilla.
4. Verter $\frac{1}{2}$ litro de agua y $\frac{1}{2}$ litro de leche.
5. Aplicar sal al gusto.
6. Dejar hervir todo esto a fuego lento.
7. Romper un huevo y hervirlo hasta que cocine.
8. Servir y aplicar cilantro picado al gusto acompañado del pan tostado y troceado.



**¡Buen
provecho!**

Arroz chino



Tiempo de cocción
25 minutos



Ingredientes

- 300 g arroz de grano largo
- 1 cubo de Avecrem
- 2 huevos
- Salsa de soja
- 1 pechuga de pollo
- 3 salchichas frescas
- 4 cebolletas chinas
- Aceite de girasol
- 1 pimiento rojo
- Un trozo pequeño de jengibre fresco
- Sal y pimienta negra molida



Paso a paso

1. Guisar ajo y cebolla.
2. Cocinar arroz largo (300 g).
3. Hacer una tortilla a la francesa con dos huevos.
4. Una vez listos todos los ingredientes, echar aceite de girasol en una sartén honda (a potencia fuerte).
5. Cuando el aceite esté caliente, echar el pollo y las salchichas.
6. Cuando estén bien cocinadas, retirarlas y, en el mismo aceite, echar toda la verdura, y un poco más de sal y pimienta negra recién molida.



Arroz chino

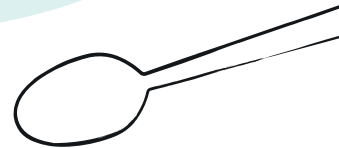


→ (continuación de la receta)

Paso a paso



7. Remover todo bien y, pasado solo un minuto (interesa que la verdura esté crujiente), echar de nuevo el arroz y la carne y un poco más de aceite. En este momento, es importante mover bien la sartén, con ayuda también de una espátula, para que el arroz se fría, pero no se pegue.
8. Pasado medio minuto, echar salsa de soja por el borde del wok, lo que permite que se caramelicé. Remover bien y seguir cocinando durante aproximadamente medio minuto, hasta que los granos de arroz están crujientes.
9. Servir inmediatamente.



¡Buen provecho!

Sopa de Rez



Tiempo de cocción
1 hora



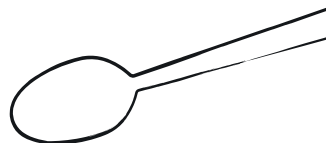
Ingredientes

- Agua
- Costilla
- Papá
- Cebolla
- Yuca
- Apio
- Ñame
- Cilantro
- Plátano verde
- Ajo
- Ají dulce



Paso a paso

1. Primero poner a hervir un litro de agua con la costilla.
2. Después de media hora incluir la verdura durante 15 minutos.
3. Antes de apagar el fuego, colocar aliños al gusto.



**¡Buen
provecho!**

Pasticho

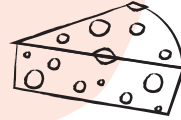


Tiempo de cocción
1 hora y 30 minutos



Ingredientes

- 1 kg de carne molida
- ½ kg de tomate triturado
- ½ kg de tomate bien maduro
- ¼ kg de jamón
- ¼ kg de queso mozzarella
- ¼ de queso de gratinar
- Pasta de lasaña
- Sal
- Pimienta
- Cebolla
- Ajo
- Salsa Bechamel



Paso a paso

1. Sofreír la carne en una sartén con el ajo y la cebolla.
2. Incluir el tomate triturado y 9 cucharas de pasta de tomate.
3. En un bol colocar las láminas de pasta (pasadas por agua caliente con sal).



Pasticho

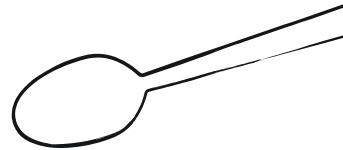


→ (continuación
de la receta)

Paso a paso



4. Ir introduciendo sobre la capa de pasta la salsa de carne y aplicar la salsa bechamel.
5. Colocar el jamón picado y la capa de queso.
6. Así hasta terminar de cubrir las dos capas.
7. Al finalizar aplicar el queso de gratinar.



**¡Buen
provecho!**

Arepas de calabacín



Tiempo de preparación
De 15 a 20 minutos



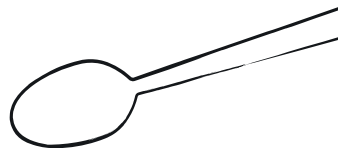
Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 calabacín
- Agua
- 1 pizca de sal
- Jamón
- Queso
- Huevos



Paso a paso

1. Lavar y rallar el calabacín.
2. En un bol colocar la harina.
3. Incorporar el calabacín y la sal.
4. Mezclar y amasar incorporando agua poco a poco hasta que quede una masa compacta y moldeable.
5. Hacer bolitas y aplastar hasta quedar una tortita redonda.
6. Poner a calentar el aceite en una sartén.
7. Cuando esté bien caliente colocar las tortitas a freír por los dos lados.
8. Una vez listas, abrirlas y rellenar con jamón, queso, huevos revueltos (o lo que prefieras).



¡Buen provecho!

Arroz con coco mixto



Tiempo de cocción

De 15 a 20 minutos



Ingredientes

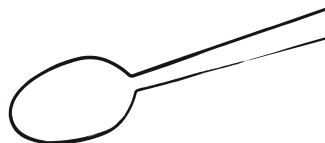


- Restos de carne
- Resto de verduras
- Resto de arroz con coco
- Aceite de oliva



Paso a paso

1. Calentar aceite de oliva.
2. Introducir los trozos pequeños de carne y cuando este al punto revolverla con el Arroz con coco.
3. Dejar en fuego lento durante 15 minutos.



¡Buen provecho!

Pasta a la boloñesa

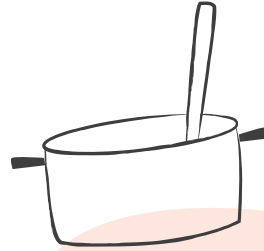
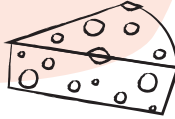


Tiempo de elaboración
40 minutos



Ingredientes

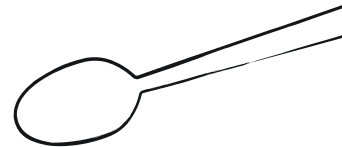
- Pasta larga
- Tomate
- Cebolla
- Restos carne
- Condimentos
- Agua
- Sal
- Queso



Paso a paso

1. Poner una olla de agua con sal a hervir.
2. Añadir al agua la pasta y dejarla el tiempo según el gusto.

3. Calentar aceite de oliva en una sartén.
4. Cuando esté caliente, aplicar la cebolla y dorarla un poco.
5. Después poner la carne (molida de restos de carne).
6. Combinado y caliente introducir el tomate.
7. Aplicar condimentos al gusto.



**¡Buen
provecho!**

Mandoca



Tiempo de cocción

De 5 a 10 minutos



Ingredientes

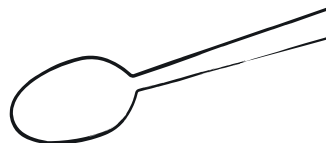
- Harina todo uso
- Azúcar
- Agua
- Huevo
- Vainilla
- Plátano macho maduro
- Sal



Paso a paso



1. Mezclar todo a excepción del plátano maduro.
2. Cortar el plátano maduro en rodajas o tajadas.
3. Rebozar las tajadas de plátano en la mezcla.
4. Colocar a calentar el aceite
5. Cuando esté caliente poner a freír las tajadas hasta que queden doradas.



**¡Buen
provecho!**

Palitos de brócoli



Tiempo de preparación
20 minutos



Ingredientes

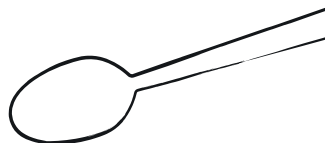
- 3 brócolis
- 2 huevos
- Coco rallado
- Aceite de girasol
- Sal



Paso a paso



1. Cortar en tiritas gruesas el tallo del brócoli.
2. Pasarlas por el huevo.
3. Rebozar en el coco.
4. Poner a calentar aceite de oliva.
5. Freír.



**¡Buen
provecho!**

Té de frutas

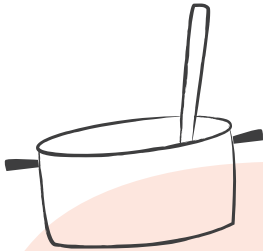
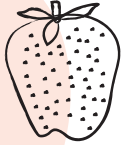


Tiempo de preparación
15 minutos



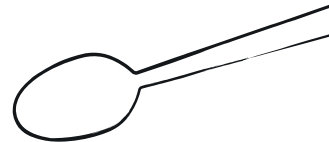
Ingredientes

- Fruta variada al gusto
- Agua
- Anís estrellado
- Especias al gusto



Paso a paso

1. Lavar la fruta.
2. Poner al fuego la fruta con $\frac{1}{2}$ taza de agua.
3. Añadir canela, anís y/o especias si se desea.
4. Dejar enfriar y verter en moldes de hielo.
5. Servir en agua caliente cada vez que se desea consumir.



**¡Buen
provecho!**

Arre Bujito



Tiempo de elaboración
15 minutos



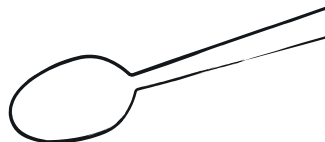
Ingredientes

- Arroz hervido o pasta
- Verduras
- Tomates
- Restos de proteína



Paso a paso

1. Mezclarlo todo y consumir al gusto.
2. Calentar en una cazuela con un poco de aceite si lo desea caliente o consumir frío.



**¡Buen
provecho!**

Tarta de manzana

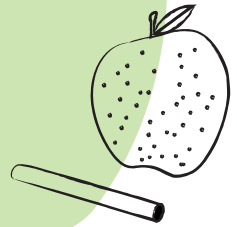


Tiempo de cocción
1 hora y 20 minutos

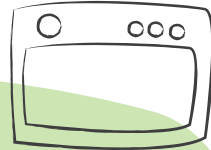


Ingredientes

- 3 manzanas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharas soperas de aceite (oliva o girasol)
- Canela
- Vainilla
- 2 huevos
- 1 taza de yogur



Paso a paso



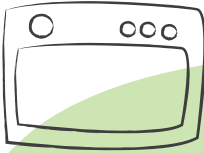
1. Pelar y cortar en trozos pequeños las manzanas.
2. Precalentar el horno 160°.
3. Dejar macerar la manzana con el azúcar durante mínimo 35 minutos para que el jugo de la manzana se comience a liberar con el azúcar (perfume y sabor).



Tarta de manzana

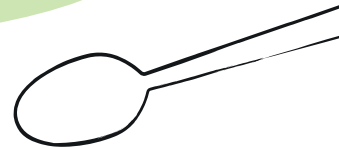


(continuación de la receta)



Paso a paso

4. Después de este tiempo y en un bol echar: la manzana macerada con su líquido, canela y vainilla al gusto, 2 huevos y 2 cucharadas de aceite, 2 tazas de harina, 1 cuchara de polvo de hornear, 2 cucharas soperas de aceite, 3 tazas de azúcar (más o menos al gusto y de acuerdo con el dulce que haya desprendido la manzana).
5. Colocar en el molde previamente preparado con aceite y harina para que no se pegue y hornear durante 45 minutos (controlar el tiempo y cocción).



¡Buen provecho!

Causa rellena clásica de pollo, verduras y huevo



Tiempo de elaboración
1 hora



Ingredientes

- 1 pechuga entera
- 1 kg de patatas
- ¼ de ají amarillo
- ¼ de lima
- Guisantes
- Zanahorias (en cuadros)
- 4 huevos
- Sal, pimienta
- Cilantro (para decorar)
- Mayonesa

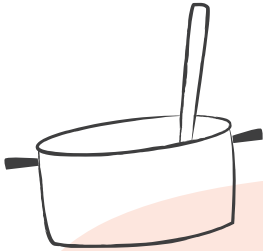
Paso a paso

1. Sancochar la patata (cocinar hasta que se deshaga) y después amasarla como puré.
2. Condimentar con lima, sal, pimienta y el ají amarillo.
3. Cocinar los huevos y picarlos.
4. Sancochar el pollo y deshilarlo para untarlo con mayonesa.
5. Sancochar el guisante, la zanahoria y los huevos picados, revolverlos y untarlos con mayonesa.



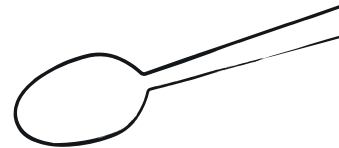
Causa rellena clásica de pollo, verduras y huevo

(continuación de la receta)



Paso a paso

6. Armar la causa por capas en un molde.
7. Primera capa de patata, agregar el pollo y cubrir nuevamente con otra capa de patata.
8. Encima colocar la verdura con el huevo.
9. Para finalizar cubrir con otra capa de patata y poner encima cilantro finamente cortado.



¡Buen provecho!

Aborrajados



Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes

- 2 plátanos bien maduros con la cáscara oscura y blandos
- 4 porciones de queso doble crema mozzarella



Paso a paso



1. Pelar los plátanos y partirlos por la mitad.
2. Calentar a fuego medio alto aceite para freír.
3. Incorporar los trozos de plátano a fuego medio.
4. Dejarlos en el aceite hasta que este dorado.
5. Retirarlos del aceite y escurrir en papel de cocina.
6. Cubrir y aplastar con la ayuda de un plato.



Aborrajados

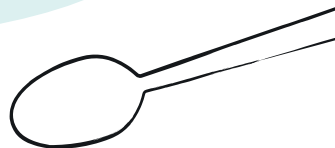


→ (continuación de la receta)



Paso a paso

7. No debe quedar muy delgado para poderlo rellenarlo.
8. Poner sobre cada porción un trozo de queso.
9. Tapar con otro plátano.
10. Ir cerrando los bordes con los dedos para que el relleno no salga.
11. Freír a temperatura media hasta que esté dorado por los dos lados.
12. Retirar y dejar escurrir el exceso de aceite sobre el papel de cocina.



¡Buen provecho!

Rollo de pollo

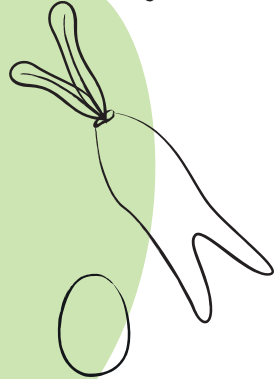


Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes

- 1 pechuga
- 1 pimentón
- 1 zanahoria
- 3 huevos
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Salsa soja
- Guisantes
- Queso en lonchas y jamón



Paso a paso

1. Triturar la pechuga con el pimentón y los condimentos y extender la masa en un papel aluminio.
2. Sobre el pollo bien esparcido poner las lonchas de jamón y queso, los huevos cocinados enteros, la zanahoria cocinada y en tiras y los guisantes.
3. Agregar la salsa de soja, probar que tenga un buen sabor el pollo.



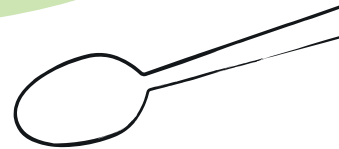
Rollo de pollo

(continuación
de la receta)



Paso a paso

4. Cuando todos los ingredientes estén en orden, enrollar poco a poco tratando que los huevos queden en el centro y en hilera. El rollo debe quedar bien tapado con el plástico o papel de aluminio.
5. Después, en una olla grande con un poco de agua, ponerlo a fuego lento durante 15 minutos y taparlo. El agua debe cubrir la mitad del rollo.
6. Cuando esté listo retirar el papel, cortar en rodajas servir.
7. Acompañarlo con arroz verde (espinacas) y ensalada dulce (con frutas).



**¡Buen
provecho!**

Carne desmechada

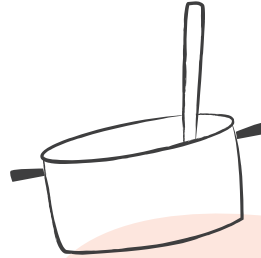


Tiempo de preparación
1 hora



Ingredientes

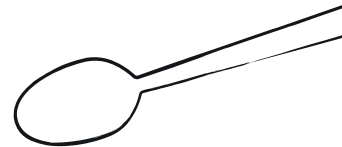
- Carne
- Ajo
- Tomate
- Sal
- Pimentón
- Aceite de oliva



Paso a paso

1. Poner en una olla con agua la carne a cocinar hasta que quede blandita
2. Picar o licuar toda la verdura aplicando el condimento deseado

3. En un sartén colocar un poco de aceite a calentar.
4. Integrar al aceite caliente la verdura y condimentos y dejarlo un poco para agregar después la carne desmechada.
5. Cuando esté todo revuelto dejar que se termine de dorar durante 10 o 15 minutos.



¡Buen provecho!

Salteado a la Rhenals



Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes

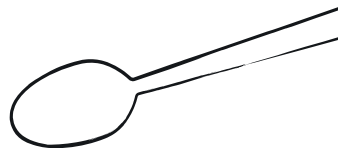
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento verde (rojo, verde y amarillo)
- 1 cebolla
- Ajo
- Salsa de soja (opcional)
- Aceite de Oliva



Paso a paso

1. Cortar todos los ingredientes en juliana (a lo largo).
2. Calentar un poco de aceite de oliva en un sartén.

3. Añadir la zanahoria y berenjena y dejar freír hasta que cristalice.
4. Luego poco a poco añadir los otros ingredientes.
5. Si desea, agregar las gotitas de salsa de soja.
6. Cuando esté todo en la sartén, esperar a que esté todo revuelto y bien hecho (dorado al gusto).



¡Buen provecho!

Pan de jamón



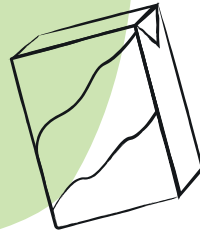
Tiempo de preparación
2 horas

Ingredientes

- 600 g de harina de trigo
- 200 ml de leche
- 1 huevo
- 75 g de mantequilla
- 60 g de azúcar
- 8 g de levadura seca
- 10 g de sal

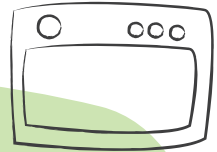
Para el relleno:

- 500 g de jamón ahumado
- 200 g de bacón
- 100 g de aceitunas rellenas
- 50 g de pasas



Paso a paso

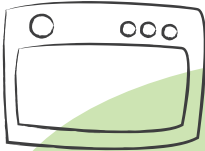
1. Echar la harina en el bol y hacer un huequito en el medio. Agregar la leche y la levadura y mezclar.
2. Añadir el huevo, el azúcar y la mantequilla a temperatura ambiente.
3. Mezclar todos los ingredientes e ir añadiendo la sal hasta que toda la mezcla quede uniforme.



Pan de jamón



(continuación
de la receta)



Paso a paso

Amasado y relleno del pan de jamón:

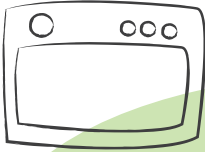
4. Echamos un chorro de aceite en un recipiente para engrasarlo, pasamos la masa y la empapamos con el aceite. Tapamos con un trapo limpio y dejamos reposar a temperatura ambiente 45 minutos.
5. Pasado este tiempo volcamos la masa en una superficie limpia y enharinada. Dividimos la masa en dos. Amasamos una mitad con un rodillo, reservamos la otra mitad. Le damos forma de rectángulo, podemos ayudarnos con las manos.
6. Colocamos las aceitunas alineadas en un lateral, así nos quedarán todas en el mismo sitio. Este paso es puramente decorativo, podemos esparcir las aceitunas por toda la masa si preferimos.



Pan de jamón



(continuación
de la receta)



Paso a paso

Seguimos con el amasado y relleno del pan de jamón:

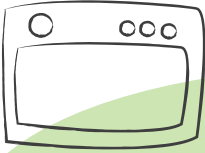
7. En el centro de la masa esparcimos las pasas, ponemos encima el jamón ahumado y las tiras de bacon. En el lateral contrario a las aceitunas hacemos unos cortes horizontales para hacer unas tiras decorativas. Es totalmente opcional, pero le da al pan de jamón un toque navideño y más vistoso.
8. Enrollamos la masa hacia adentro desde el lateral de las aceitunas, cuando lleguemos a los cortes dejamos de enrollar y sellamos el pan con las tiras de masa.
9. Repetimos todo el proceso con la otra mitad de masa que habíamos reservado. Pinchamos los dos panes con un tenedor para que entre aire al hornear.



Pan de jamón



(continuación
de la receta)



Paso a paso

Horneado y presentación final del pan de jamón:

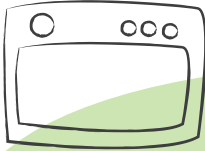
10. Tapamos de nuevo con un trapo y dejamos reposar otros 40 minutos.
11. Pre calentamos el horno a 200° C con calor arriba y abajo. Ponemos los panes en una bandeja sobre papel sulfurizado.
12. Bajamos la temperatura a 180° C y horneamos 18 - 20 minutos.
13. Sacamos del horno, pincelamos con el huevo batido y volvemos a hornear otros 20 minutos a 175° C, hasta que comprobamos que el pan está dorado por fuera. Este tiempo depende de la "potencia" y/o eficiencia de cada horno.



Pan de jamón



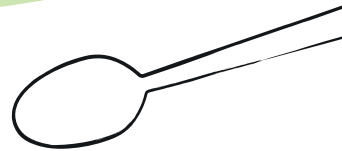
(continuación
de la receta)



Paso a paso

Seguimos con el horneado y la presentación final del pan de jamón:

14. A partir de 18-20 minutos debería de estar hecho, luego, fuera del horno, seguirá cocinándose en su interior con el calor residual. Retiramos del horno y dejamos que se temple a temperatura ambiente, antes de consumirlo.
15. Para servirlo, cortamos con cuidado de que no se nos rompa el pan, en rodajas de unos 2-3 cm. de grosor. Resultando un pan con una corteza más dura y una miga esponjosa dulce. Con un relleno uniforme con jamón, pasas y aceitunas.



**¡Buen
provecho!**