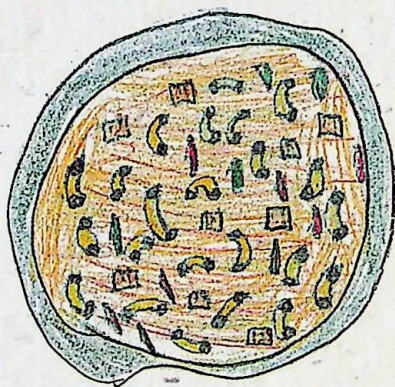


Recetario INFANTIL

XVI CERTAMEN GASTRONÓMICO DEL CERDO IBÉRICO

BARCARROTA, 2021



Edita: Ayuntamiento de Barcarrota

Abril, 2021

Dibujo portada: Darío Píriz Macarro

Edición: F.J.P.G.

Trabajos realizados por alumnos
del CEIP Hernando de Soto para el
Concurso de Recetas del XVI Certamen
Gastronómico del Cerdo Ibérico.

Presentación

Tengo el placer de presentarles, en las páginas que siguen, un completo recetario de cocina donde, los niños y niñas del CEIP Hernando de Soto de Barcarrota, han volcado todas sus habilidades culinarias y han expresado, de su puño y letra (en la mayoría de los casos), los conocimientos que sobre las posibilidades del cerdo ibérico saben que son trasladables a los fogones.

El Ayuntamiento de Barcarrota, con la colaboración del centro educativo mencionado, convocó un Concurso de Recetas con el objeto de, según los requisitos necesarios para ser candidatos a los premios, los más jóvenes barcarroteños tuvieron que ponerse manos a la obra y plasmar en papel lo que en la cocina habían aprendido.

Como sabrán, grandes cocineros y cocineras han existido y existen actualmente en Barcarrota. Pueblo con numerosas habilidades artísticas, la cocina no podía ser ajena a las inquietudes creativas de nuestros paisanos. Y, ahora, una vez que ojeen y hojeen las siguientes páginas, verán la numerosa cantera que, en un futuro no muy lejano, aumentará el difícil oficio de cocinero o, al menos, habrá servido esta actividad para crecentar una afición con la que, a buen seguro, sabrán disfrutar y saborear en el futuro.

Concepción Gutiérrez Larios
Concejal de Cultura

Recetario
INFANTIL

"Peladilla ibérica"

de La Casa de la Juventud"

Año 1972

Esta receta la preparaba mi bisabuelo Felipe para un caz que tenía mi bisabuelo Vicente en la plaza de España que se llamaba "Casa de la Juventud".

Ingredientes:

- Guarvito (1 peladilla troceada)
- ajo (1 cabeza)
- sal (1 cucharada)
- pimienta dulce (1 cucharada)
- aguijón (1 que cubra)
- laurel (1 hoja)
- aceite de oliva (150ml)
- vino blanco (150ml)
- 1 bigado frito y machado en el mortero



Elaboración:

- 1º - Hacemos una marinación con la pimienta, la sal y el agua. Dejamos el guarvito en este adobo una hora.
- 2º - Sofreímos ajitos con el bigado y machado en el mortero con el vino.
- 3º - Echamos el guarvito y añadimos el machado del mortero con una hoja de laurel.
- 4º - Cubrimos con agua y dejamos a fuego medio 40 minutos o hasta que se reduzca.

"BUEN PROVECHO Y ESPERO LES GUSTÉ."

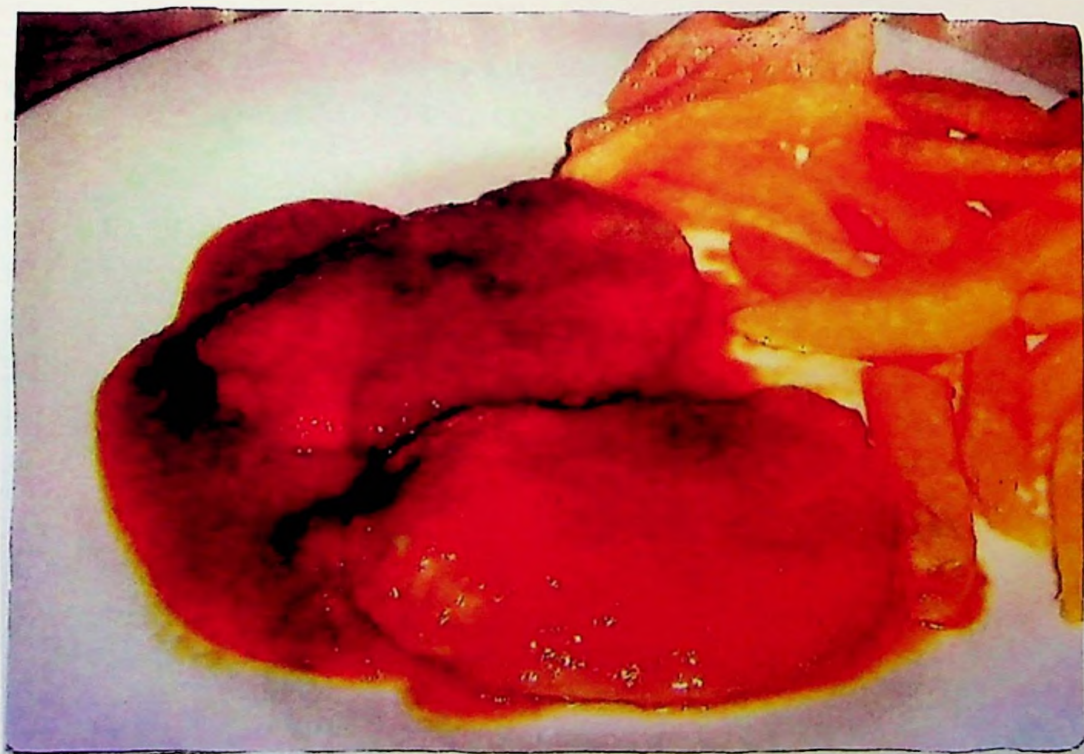
ESTA ANTIQUILMA DE CETA

Filetes de lomo en salsa de la abuela

Ingredientes: Filetes de lomo de la parte alta y de 1 centímetro de grueso, 2 dientes de ajo, 2 zanahorias, 2 cebollas medianas, 1 hoja de laurel, sal y pimienta, aceite de oliva, vasito de vino y vasito de agua

Preparación: Salpimentamos los filetes y ponemos un chorreón de aceite de oliva, los pasamos por el aceite caliente para sellar la carne. Ponemos el aceite usado, los dientes de ajo pelados y la cebolla troceada. rascamos el fondo para recuperar los jugos saltado del lomo, añadimos laurel y la zanahoria cortada en rodajas, sofreímos durante 10 min a fuego medio para caramelizar la cebolla, añadimos el vasito de agua y tapamos, cocemos alrededor de 15 min

Pasado el tiempo trituramos este sofrito. Una vez
triturada la salsa, añadimos los filetes de lomo, el
vaso de vino blanco, volvemos a tapar y cocer.
Y ya estaría



Solomillo al Pedro Ximenez

Ingredientes:

2 solomillos de cerdo grande,
300 g de cebolla,
250 g de caldo de pollo,
125 g de vino Pedro Ximenez,
70 g de pasas moscatel
1 cucharada de harina de trigo,
Sal

Pimienta negra.

Cómo hacer:

Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos pequeños, la echamos en la sartén con el aceite que ya hemos echado hasta que estén bien fritos. Mientras, ponemos las pasas a remojo en agua. Los solomillos, los partimos a la mitad, añadimos un poco de sal y pimienta por los dos lados. Ahora los hacemos hasta que estén dorados por los dos lados. Retiramos los solomillos y dejamos la sartén al fuego.

Vertemos el vino Pedro Ximénez en la sartén. Apagamos la sartén y la retiramos del fuego.

Cogemos de nuevo la cebolla que ya estará bien pochada, añadimos la cucharada de harina y mezclamos todo bien.

Sin que se pegue. A continuación añadimos el vino Pedro Ximénez, mezclamos durante uno minutos, añadimos los solomillos y el caldo de pollo. Escurremos las pasas y las añadimos a la salsa, dejamos hasta que comience a hervir y que espese a nuestro gusto, aproximadamente 30 minutos.

Y ya está listo.



Lomo de cerdo con salsa de durazno

Ingredientes

- 800 g caña de lomo de cerdo.
- 8 calabacitas partidas en bastones.
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado.
- 4 duraznos picados en cubos pequeños.
- 2 hojas de laurel chicas.
- 2 ramitas de tomillo fresco.
- 1/4 de taza de vinagre de manzana.
- 1/2 Taza de agua.
- 1/4 de taza de azúcar.

Elaboración

1. Sazona el lomo de cerdo y barniza con aceite. En una plancha muy caliente, sella la carne para que adquiriera un color dorado en toda la superficie. Coloca en una charola apta para horno y hornea a 200°C durante 40 minutos. Retira, deja que repose 5 minutos y rebanca.
2. Mientras tanto,azona los bastones de calabacitas con sal, pimienta, el ajo en polvo y el aceite de oliva. Coloca en una charola para horno, y 15 minutos antes de que esté listo el lomo, hornéalas.
3. Sirve el lomo con las calabacitas y la salsa de durazno agri dulce.

Elaboración: Carrilleras en salsa

- Sellamos con sal y pimienta o el aceite a fuego lento las carrilleras y reservamos en un plato.
- Cortamos las verduras y las incorporamos a la olla, las rehogamos hasta que estén pochadas.
- Incorporamos las carrilleras, agregamos el tomate, remojamos y añadimos las hierbas. Dejamos cocinar un minuto hasta que espese y añadimos el vaso de vino 12 minutos para que evapore el alcohol.
- Ponemos las hojas de laurel y cubrimos con agua, cerramos la olla y cocinamos durante 60 minutos.
- Una vez cocinada retiramos las carrilleras y el laurel y trituramos la salsa, a continuación añadimos las carrilleras.

Ingredientes

400g carrilleras
1 cebolla
1 zanahoria
½ pimienta verde
2 dientes de ajo
1 cucharada de hierba
4 cucharadas de tomate
1 hoja de laurel
pimienta
1 vaso de vino tinto
agua y sal



HOJALDRE DE SOLOMILLO CON ESPINACAS

Ingredientes: un diente de ajo, 5 gr de aceite oliva, 15 gr de mantequilla, 20 gr de harina, 200 ml. de nata cocinar, sal, pimienta, nuez moscada, 100 gr de hojas de espinacas, 1 solomillo ibérico y dos láminas de hojaldre.

Preparación: Picar el ajo y sofreír con el aceite y la mantequilla. Agregar la harina y sofreír 1 min. Ir añadiendo la leche poco a poco hasta que espese, añadir sal, pimienta y nuez moscada. Agregar las espinacas y remover hasta que se mezcle todo. Dejar enfriar.

Cortar el solomillo en ocho trozos, salpimentar y dorarlos en una sartén.

Cortar el hojaldre en cuatro partes cada uno y pincelar los bordes con huevo batido. Colocar un trozo de solomillo en cada hojaldre. Cubrir con un poco de bechamel de espinacas, envolver en el hojaldre y pincelar con huevo batido. Hornear a 200° unos 25 min hasta que el hojaldre esté dorado, volviendo precedentemente el horno anteriormente.



CARNE-DE-CERDO-CON-TOMATE

Ingredientes:

- Carne de cerdo a trozos
- Pimienta roja
- Pimienta verde
- Cebolla
- Tomates naturales
- Aceite
- Sal

Elaboración: (1) Hechar el aceite, añadir la cebolla, el pimienta verde y roja. (2) Toda muy bien hecha, echar la carne y dar vueltas y añadir la sal. (3) Cuando esta toda muy bien hecha añadir el tomate, cerrar la olla 20 min aprox



Atraville de Presa Ibérica con
espárragos trigueros y Torta del
Casar.

Ingredientes

Presa ibérica

Espárragos trigueros

Sal

Torta del Casar

Escamas de sal con Pimentón de la
Vera.

Elaboración:

1. Lavamos los espárragos.

2. Cortamos la presa en tiras y los
espárragos a la misma medida que
la presa.

3. Cuando la plancha está caliente
marcamos la presa y doramos los
espárragos.

4. Atamos los espárragos a la presa

5. Colocamos un poco de tortita y la ponemos de base en un plato

6. Colocamos el atadillo encima de la base

7. Decoramos con tortita y escamas de pimentón.



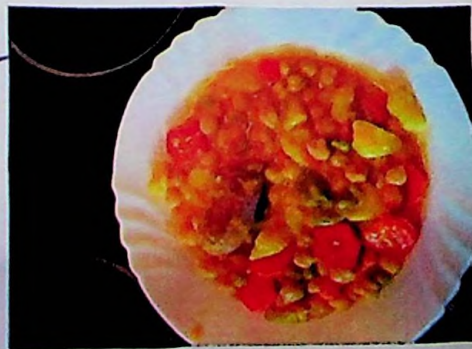
Gachaneros

Ingredientes

- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 3 zanahorias
- 1/2 Kg de gachaneros
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 10 chorizos
- 1 cucharadita de pimentón
- sal.
- 2 patatas
- 1 pimiento rojo

Como se hace

1. Se ponen los garbanzos en remojo el día antes.
2. En la olla espesa añadimos la cebolla, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, 2 cucharadas de aceite y todo ello se refrie hasta que la cebolla se dore. + continuación se le añaden los garbanzos, la patata, la zanahoria, 1 pimiento rojo y una cucharada de pimentón y se refrie todo después se le hecha el agua con la sal y por última se le hecha el chorizo ~~y~~ se deja cocer 30 minutos hasta que estén tiernos.



PLUMA ENVUELTA EN BACÓN CON SALSA DE DÁTILES Y PATATAS

Ingredientes:

- | | |
|----------|-----------|
| - Pluma | - Dátiles |
| - Bacón | - Cebolla |
| - Aceite | - Nata |
| - Sal | - Patatas |

Elaboración:

1. En primer lugar cortamos la pluma en filetes y le enrollamos tiras de bacón.
2. A continuación cocinamos los filetes en una sartén y una vez hechos los reservamos.
3. En esa misma sartén añadimos la cebolla y los dátiles, los rehogamos y seguidamente le añadimos la nata. Dejamos cocer todo junto unos minutos.
4. Cortamos las patatas en rodajas y las freímos.
5. Montamos el plato poniendo como base las patatas, encima la pluma envuelta, por último le echamos la salsa y listo para degustar.



NIDO DE IBÉRICO

Ingredientes (Para 4 personas)

- 400 gr de carne picada de cerdo ibérico
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Hoja de Laurel
- 1 cebolla
- 1 Pimiento rojo
- Vino blanco
- 2 huevos
- Pan rallado

- En un bol ponemos la carne picada del cerdo ibérico con el ajo picadito, sal, salpimentamos, le añadimos los huevos batidos y por último pan rallado mezclamos todo muy bien y dejamos reposar un poco.
- Mientras en un cazo hacemos un sofrito con aceite de oliva virgen, cebolla y tomate, y guardamos para después.
- Cocemos la pasta con agua y sal, en este caso tallarines y reservamos
- Una vez reposada la carne, hacemos bolas como los albóndigas y freímos en abundante aceite.
- Añadimos las albóndigas al sofrito de tomates y dejamos cocer con un chorrito de vino blanco y la hoja de laurel.
- Por último montamos el plato con la pasta en medio y colocamos las albóndigas con la salsa de tomate

Servir calentito, si queremos podemos pulverizar queso rallado



Secreto del cerdo Iberica al horno con
patatas.

Ingredientes:

1kg de secreto

4-6 patatas tamaño mediano

2 cebollas

200 ml de cerveza

Oregano seco

Pimienta negra molida

Aceite de oliva y sal

Para el majado

3 ajas

1 cucharada de mostaza

Y 2 cucharadas de pimienta negra

1 cucharada de tamilla

1 cucharada de sal

1 cucharada de zumo de limón

4 cucharadas de aceite



Preparación

Primero se hace el majado

pan en un mortero ajo, pimienta negra, sal
tamilla, ramera y se machaca. añade el zumo de
limón, mostaza y aceite, se mezclamos todo
untar el secreto con el majado por ambos lados.
Pela las patatas y las cortas en rodajas, la pones
en una bandeja de horno. Corta la cebolla y las
repartes entre las patatas. Vierte la cerveza en las
patatas le echas sal y pimienta negra, a regañar y un
chavito de aceite. Pon encima el secreto. Hornealo
durante 20 minutos y le das la vuelta otros 20-30 minutos
~~y le das~~ al gusto). Sacalo del horno y lo
dejas reposar 5 minutos.

SOLOMILLO AL PIQUILLO



Ingredientes: 1 solomillo ibérico

2 dientes de ajo

6 pimiento piquillo rojo

50Gr nata para montar

2 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta negra

PREPARACION: Para empezar, hacemos medallones del solomillo y salpimentamos un poco.

Picamos los ajos muy finamente, los doramos en la mantequilla junto con los pimientos de piquillo.

Retiramos del fuego y apartamos para mezclarlo con la nata, que batiremos todo junto con la ayuda de nuestra batidora de mano.

En la misma salten doramos los medallones de solomillos, cuando estén bien doraditos, se le agrega la crema de piquillo.

Azoz a la presa iberica

Ingredientes: 1 pimienta verde, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 tomate, aceite de oliva, presa de cerdo iberica, 100g de arroz por persona, una cucharada de pimenton, caldo de pollo y colorante alimentario amarillo.

Preparación: Cortar toda en trocitos pequeños 1 pimienta verde, 1 cebolla, 3 dientes de ajo y 1 tomate, rehogar todas esas verduras en unas gotitas de aceite de oliva, cortar la presa de cerdo iberica en cuadrados pequeños, cuando la verdura esté rehogada añadir la carne y dorarla, cuando este dorada añadimos 100gr de arroz por persona y una cucharada de pimenton de la vera dar un par de vueltas y añadir el doble de caldo de pollo que de arroz, añadir un poquito de colorante alimentario, cuando pasen 75 minutos, apartar del fuego y reservar 5 minutos.

* Foto de la comida.



Receta de Pablo Contreras Cacho

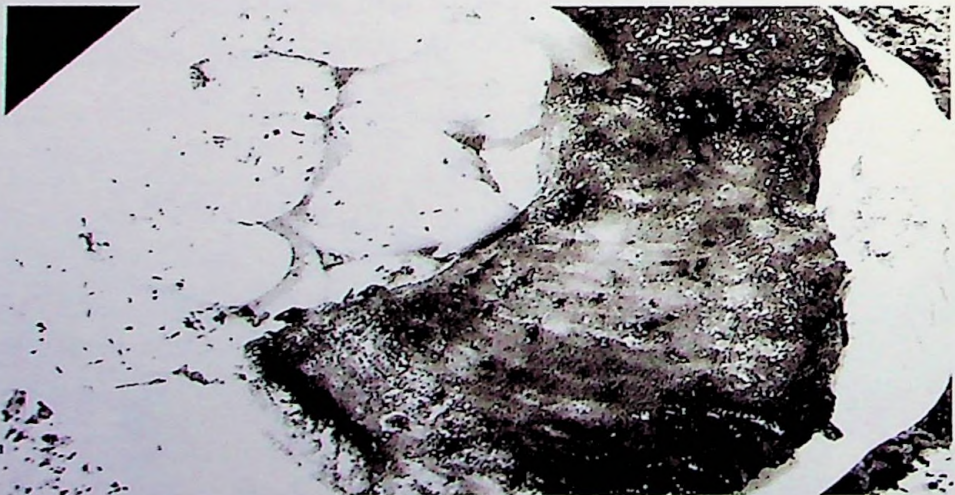
SECRETO IBÉRICO CON MIEL AL HORNO

INGREDIENTES:

- 2 secretos ibéricos.
- 3 patatas medianas.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Tomillo.
- Ajo en polvo.
- Vino blanco.
- Aceite de oliva.
- Miel.

PROCESO:

1. Cortamos las patatas en láminas, las echamos sal y pimienta, tomillo, ajo en polvo y un buen chorro de aceite de oliva, las removemos bien para que cojan bien el sabor de todas las especies y le echamos un vaso de vino blanco, volvemos a remover. Las metemos al horno previamente recalentado a 180 grados con calor por arriba y por abajo y las quedamos media hora.
2. Cuando haya pasado la media hora y hemos sacado las patatas, echamos otro poquito de vino blanco y ponemos los secretos ibéricos encima, los echamos sal y pimienta y un chorro de aceite de oliva en casa uno y lo extendemos con las manos. Lo metemos al horno 40 minutos a la misma temperatura.
3. Cuando han pasado los 40 minutos, los sacamos y le damos la vuelta. Los volvemos a meter 10 minutos.
4. Los sacamos y lo pincelamos con miel, se mete en el horno otros 5 minutos y listo.



NIDO DE LAGARTO



INGREDIENTES:

1 tira de lagarto,
100g de espinacas,
60g de cebollas,
1 diente de ajo,
aceite, sal, pimienta y
azúcar.

PREPARACIÓN:

- 1º Ponemos el lagarto en la plancha con sal y pimienta y doramos.
- 2º Ponemos el ajo y la cebolla y doramos, añadimos un poco de azúcar y caramelizamos.
- 3º Ponemos en una sartén mucho aceite y freímos las espinacas. Por último emplatamos formando un rido con las espinacas y la cebolla y ponemos el lagarto dentro troceado.

¡BUEN PROVECHO!

Receta: Croquetas de jamón

Ingredientes:

- Jamón
- 3 o 4 cucharadas de aceite
- media cebolla
- 4 vasos de leche (vasos de los del agua)
- 5 cucharadas de harina
- 7 sal al gusto de cada uno

Preparación

Se pica el jamón en la picadora (o a mano).

Después echamos el aceite en una sartén, se fríe la media cebolla sin dorarla, Después se hecha el jamón, se fríe el harina ~~sin~~ dejar de dar vueltas y después le añadimos la leche y la sal. Por último lo dejamos 20 minutos sin dejar de remover. Y listo para comerlo.

Dibujito:



ARROZ CON COSTILLAS



Ingredientes: Ajo, cebolla, pimienta roja, pimienta verde, aceite, hoja de laurel, pastilla de ajiaco, costillas de cerdo y arroz.

Elaboración:

En un recipiente o una cacerola, ponemos un poco de aceite. Añadimos la cebolla, ajo, pimientos muy picaditos y dejamos pochar.

Luego en la olla rápida, salteamos las costillas con un poco de aceite, y sal. Después añadimos vino blanco y un poco de agua.

Dejamos cocer las costillas durante 30 minutos y más tarde añadimos las costillas a la cacerola.

Añadimos el arroz y en 15 minutos está listo.

CARRILLERAS AL VINO TINTO



-Ingredientes: ajo, cebolla, zanahoria, pimienta negra, sal, vino tinto, pastilla aucecam y hoja de laurel y 1 Kg de carrilleras.

-Elaboración: en primer lugar en una olla rápida ponemos un poco de aceite y ponemos las carrilleras. Le añadimos sal pimienta negra y hoja de laurel. A continuación le añadimos vino tinto, cuando se evapora el vino le ponemos un poco de agua, cerramos la olla y la ponemos en el fuego durante 40 minutos.

SOLO N I L L O . C O N S A I L S A D E Q U E S O S .

1) Ingredientes:



2) Elaboración:

* se darán los champiñones junto con las
ajas y las hojas de laurel. Se echa en una
olla, mantecquillo, nata y todas las quesos,
sal, pimienta blanca y nuez moscada.



* Se parten las salamullos y las patatas al gusto.



* Se fueren las patatas y se hace el salamullo a la plancha.



* Se pone el salamullo en el plato, se vacia con la salsa, junto con las patatas y las chapiñanes



SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO CON VERDURA.

Ingredientes:

- 2 ud de Solomillo de cerdo ibérico limpio
- 1 unidad de Pimiento a amarillo.
- 1 unidad de Pimiento rojo.
- 1 unidad de Calabacín.
- 1 unidad de Cebolla morada.
- 2 ud de Zanahoria.
- 1 unidad de Tomate.
- Sal.
- Pimiento negro.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Hierbas aromáticas.

Preparación:

- 1.- Corta los solomillos en medallones.
- 2.- Pela y corta la cebolla y la zanahoria en trozos.
- 3.- Lava los dos tipos de pimiento y el calabacín, récalos y corta en trozos también.
- 4.- Lava el tomate, récalo y pícalo en daditos.
- 5.- Echa un poco de aceite en el wok y saltea todas las verduras, con sal, pimiento y las hierbas aromáticas que más te guste.

6. Salpimenta los medallones de cerdo y cocíndolos por los dos lados a la plancha en una sartén con un poco de aceite.
7. Sirve las verduras en el fondo de cada plato y encima coloca los medallones de solomillo de cerdo ibérico.



FILETE DE CERDO IBÉRICO CON CEBOLLA Y MERMELODA DE TOMATE.

Ingredientes:

- 1 lomo de cerdo ibérico.
- 2 cebollas.
- Mermelada de tomate.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.
- Sal.

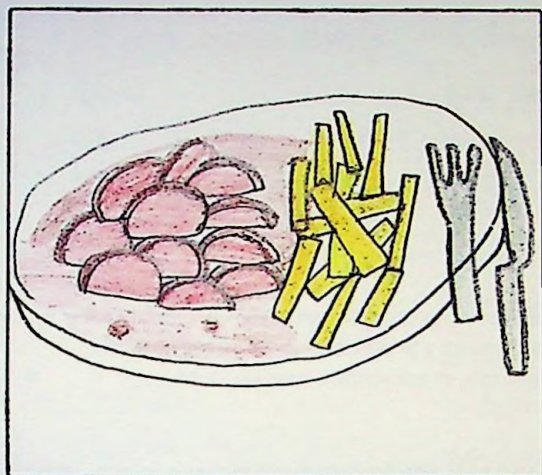
Preparación:

- 1: Esta receta es tan sencilla de preparar.
- 2: El ingrediente estrella, el filete de cerdo.
- 3: Lo cortamos en rodajas del mismo tamaño.
- 4: Horneamos a 190° unos 20 minutos.
- 5: Pelamos la cebolla y la cortamos.
- 6: La cebolla se caramelizará con sus propios jugos.
- 7: La mermelada de tomate.
- 8: Mezclamos la cebolla en caliente con la mermelada.
- 9: Servimos los filetes acompañados de esta salsa.





RINONES AL JEREZ



INGREDIENTES

1/2 kg rinones de corda
3 cucharadas de aceite
1 copa vino de Jerez
2 hojas de laurel
2 pellizcos de sal
3 dientes de ajo
1 pellizco de pimienta
2 cucharadas de harina

PREPARACIÓN

Se limpian los rinones con vino que y sal y se cortan en rodajas. Una vez limpios se calienta el aceite en una sartén y se frien los ajos la minadose se echa la harina y cuando se tuesta, se introducen los rinones.

Se echan la sal la pimienta y el laurel y se frie todo un poco. A continuación, agregamos el vino y un poco de agua y vamos removiéndolo de vez en cuando. Cuando pare medio hora a proximadamente se retira del fuego y estacion, listos para servir. Se recomienda que se acompañen con unas patatas fritas.

Macarrones gratinados con carne ibérica y chorizo ibérico.

Ingredientes para 4 personas:

250g de macarrones.

200g de carne ibérica picada.

100g de chorizo ibérico.

500g de tomate frito.

100g de queso rallado.

3 dientes de ajo.

1 trocito de cebolla.

Aceite, sal, vino y pimienta negra molida.

Preparación de la pasta:

Ponemos agua a cocer con un chorrito de aceite (para que no se pegue la pasta) y sal al gusto. Cuando el agua esté cociendo, añadimos los macarrones y lo dejamos cocer sobre unos 10 minutos. Una vez estén al gusto, le añadimos agua fría, lo escurrimos y reservamos.

Preparación de la carne:

Sofreímos en un poco de aceite la cebolla y los ajos bien picados; añadimos la carne ibérica, un poco de pimienta negra molida, un chorrito de vino y sal al gusto.

Una vez hecha la carne, añadimos el tomate frito y removemos un poco.

Elaboración:

En un recipiente apto para horno, mezclamos la carne con los macarrones.

Les espolvoreamos el queso rallado y le ponemos encima el chorizo ibérico cortado a trocitos.

Ponemos el horno para calentar por ambas partes (superior e inferior), a máxima potencia, unos 15 minutos, según gusto.

Sacamos del horno y listo para comer.

¡ Buen provecho!



RUBIOLS

Ingredientes:

Para la masa:

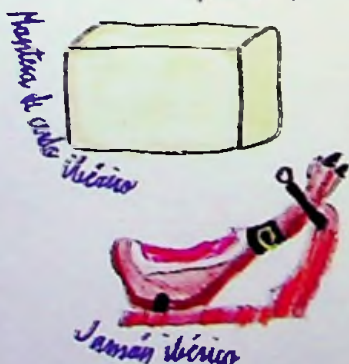
- 1 kg. de harina
- 4 yemas de huevo
- 300 gr. de azúcar
- 300 gr. de manteca de cerdo ibérico
- 125 ml. de zumo de naranja
- 125 ml. de agua
- 125 ml. de aceite
- Canela
- Rolladura de limón

Para el relleno:

- (Dulce)
 - Chocolate
 - Merendada
 - Galleta de anís
- (Salado)
 - Jamón ibérico
 - Queso

Decoración:

- Azúcar en polvo (opcional)



Elaboración:

- 1.- Para la masa, ponemos en un bol la manteca de cerdo ibérico con el azúcar y merendamos con las manos.
- 2.- Añadimos las yemas, zumo de naranja, agua, la ralladura de limón y el aceite. Mezclamos muy bien.
- 3.- Añadimos la harina poco a poco, hasta quedar una pasta fina y manejable. Hacemos una bola y dejamos reposar 1 h. a temperatura ambiente.
- 4.- Para hacer cada rubiol, estiramos la pasta hasta que quede de un grosor fino, y, con un molde circular, recortamos pequeños círculos de masa. Echamos un poco de relleno en el centro (como trozos de jamón ibérico) y doblamos cada círculo a la mitad de manera que tenga forma de media luna.
- 5.- Cerramos los rubiols aplastando sus bordes con un tenedor.
- 6.- Precalentamos el horno a 170° y horneamos los rubiols durante 25-35 min. Al servir espolvorear con azúcar en polvo.



COCHINILLO IBÉRICO EN CALDERETA

INGREDIENTES:

- Cochinillo de 5 kg, 3 cebollas, dos pimientos rojos, 10 dientes de ajo, 3 hojas de laurel, 100 gr. de almendras tostadas, 2 cucharadas de pimentón de la Vera, aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Dorar ajos en un poco de aceite de oliva, rehogar en el mismo aceite las cebollas el pimentón, laurel y el cochinillo troceado, rehogarlos con las verduras y mojar con el vino. Cubrir con agua y dejar cocer lentamente 2h. Finalmente incorporar las almendras tostadas.



HAMBURGUESA

CASERA

Ingredientes:

- ☺ 1/2 kilo de carne de cerdo ibérico picada
- ☺ 1 cebolla
- ☺ 1 diente de ajo
- ☺ Sal, pimienta negra molida, un poco de nuez moscada
- ☺ Vino blanco, 1 huevo, miga de pan y perejil
- ☺ Harina, un poco de aceite
- ☺ Para montar la hamburguesa: pan de hamburguesa, tomate, lechuga y ketchup.



Preparación:

☞ A la carne picada le ponemos sal, pimienta y nuez moscada. Le añadimos también una picada de cebolla, ajo, perejil y miga de pan (hecha con la batidora). Revolvemos todo. Echamos un chorrito de vino blanco y al final el huevo. Segulmos mezclando bien hasta que se integren todos los ingredientes.

☞ Ponemos un poco de aceite a calentar en una sartén y mientras vamos haciendo bolas de la mezcla de carne, la pasamos un poco por harina, la aplastamos para hacer la hamburguesa y freímos por ambos lados.

☞ Para emplatar cortamos los bollos, los tostamos un poco y le ponemos rodajas de tomate, unas hojas de lechuga y encima la hamburguesa con un poco de ketchup

¡¡A DISFRUTAR!!

Carrilleras de cerdo ibérico con verduras

Ingredientes :(Para 4 personas)

12 Carrilleras de cerdo ibérico , 4 Zanahorias ,1 cebolla, 1 Pimiento verde italiano ,Pimiento rojo medlo,vino blanco 1 vaso,caldo de carne 1 vaso,aceite de oliva virgen extra,Sal y pimienta al gusto.

Elaboración:

Comenzamos haciendo un fondo de verduras, salteando en muy poco aceite las cebollas y los pimientos, cortado todo en brunoise, y cuando empiecen a sudar, bajamos el fuego y dejamos pochar unos diez minutos. Pasamos ese fondo por la batidora y reservamos. Las carrilleras de cerdo ibérico, suelen tener unas telillas grasas que las envuelven, que conviene limpiar bien, para evitar que encojan y se queden arqueadas. Una vez limpias, las salpimentamos y las marcamos en la misma cacerola que las vamos a cocinar, con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, para sellarlas bien.

Añadimos el vaso de vino blanco y subimos el fuego dando unas vueltas a las carrilleras para que se evapore el alcohol. Agregamos entonces el caldo de carne y el fondo de verdura que habíamos reservado, mezclándolo bien. Añadimos las 4 zanahorias cortadas en trozos y dejamos cocer a fuego lento hasta que la carne esté hecha, durante aproximadamente 40 minutos.

Probamos apretando con el canto de una cuchara en una carrillera, que se deberá deshacer. Si no, continuamos hasta que esté la carne bien tierna. Durante el proceso, la salsa se irá oscureciendo y espesando. Rectificamos de sal y listo para llevar a la mesa. Con qué acompañar las carrilleras de cerdo ibérico con salsa de verduras

Estas carrilleras de cerdo ibérico en salsa de verduras, están buenísimas con un buen vino tinto, y por supuesto con un poco de pan para disfrutar de la salsa. Lo ideal es que sean plato único, con un poco de arroz blanco como guarnición, o que se sirvan precedidas de una ensalada ligera como único entrante.



CARRILLERAS

EN

SALSAS

* INGREDIENTES :

* Carrilladas ibéricas.

* 3 Cebollas.

* 5 Dientes de ajos machacados.

* Aceite de Oliva.

* Vino Blanco.

* 1 Hoja de laurel.

* Sal.

* Pimienta.

* PREPARACIÓN :

Primero sellamos las carrilladas, también ponemos los ajos, cuando estén por un lado la sellamos por el otro lado, le ponemos el laurel, sal y pimienta.

Cuando ya estén los sacamos y los reservamos en un cuenco, los ajos y el laurel. En ese mismo aceite sofreimos las cebollas y cuando estén pochadas echamos ya todos los ingredientes

y lo removemos bien y le echamos el vino blanco y lo dejamos unos minutos y cerramos la olla repés, después la dejamos unos 35 minutos a cocer, cuando ya esté la apartamos y la adivimos, sacamos las carrilladas y trituramos la salsa.

Nosotros la hemos acompañado con patatas fritas y nos han quedado exquisita.

Esperemos que os haya gustado, buen provecho.



Solomillo de cerdo ibérico con cerveza .

Ingredientes :

- 2 solomillos de cerdo ibérico
- 1 lata de cerveza
- 1 cebolla
- Champiñones
- 2 cucharadas de tomate frito
- 2 cucharadas de mostaza
- Orégano
- 1 pastilla de caldo
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Elaboración :

- Untamos los solomillos con pimienta .
- En una sartén o cacerola anda , ponemos el aceite , cuando este caliente echamos los solomillos y los doramos por todos lados .
- Después bajamos el fuego y añadimos la cebolla troceada , la dejaremos sofreír con la carne , cuando este doradita , añadiremos las dos cucharadas de tomate y dejamos cocer unos cinco minutos .
- Untaremos los solomillos con la mostaza por ambos lados y añadiremos el orégano , la cerveza y la pastilla de caldo .
- En otra sartén , con aceite o mantequilla , saltearemos los champiñones , y una vez que estén , los echamos en la cazuela y los dejamos unos 20 minutos aproximadamente .
(si es necesario añadir un poco de agua)
- Una vez cocido , sacamos los solomillos , los dejamos enfriar para cortarlos .
- Los pondremos dentro de la cacerola y mezclarlo con la salsa caliente .



Buen provecho

Turmas o criadillas de cerdo ibérico .

Ingredientes :

- 1 kg de criadillas/turmas
- 1 cebolla grande
- 3 o 4 ajos
- 1 hoja de laurel
- Pimienta en grano
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre

Elaboración :

- Lo primero que haremos será limpiar las criadillas , como tienen una piel blanca pegada a la carne , la quitaremos . Una vez quitemos esa piel , la enjuagamos muy bien con agua y vinagre , y las cortaremos en taquitos .
- Pelamos y cortamos la cebolla en juliana y pelamos y cortamos los ajos en laminas .
- En una cacerola o en una sartén , ponemos el aceite y pochamos la cebolla junto con los ajos y la hoja de laurel .
- Cuando la cebolla este pochadita , añadimos las turmas troceadas , la pimienta en grano , el vaso de vino blanco y la sal .
- Las pondremos a fuego bajo , espesamos media hora aproximadamente , pinchamos la carne para ver si esta blandita , si es así , ya tendremos lista nuestras turmas o criadillas .



Buen provecho

"CROQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO."

"INGREDIENTES"

- Para 6 personas
- 100 gr. de mantecquilla
- 100 gr. de harina
- 200 gr. de jamón Ibérico
- 1 ceballita
- 1 diente de ajo
- 1 l. de leche
- Para rebozar y freír
- harina.
- 3 huevos batidos
- Pan rallado

-Elaboración-

- En una cazuela ponemos
- a calentar la mantequilla.
- Mientras tanto picar la ce-
- bolleta y el diente de ajo.
- Cuando se funda la man-
- tequilla poner la cebolleta
- y el ajo a pochar, incorpo-
- rar el jamón picado.
- Añadir la harina y mez-
- clar, verter la leche poco
- a poco sin dejar de re-
- mover. Dejar enfriar la
- masa.
- Cuando este frío cortar
- y moldear los croquetos.

- Pasarlos por harina gruesa
- y pan rallado y freírlos en
- aceite bien caliente.
- Cuando estén hechas, retirar-
- los de la sartén y escurrir
- el exceso de aceite sobre un
- plato cubierto con papel
- absorbente de cocina.
- ¡Y listos para comer!



Corvilleras en salsa.

Ingredientes: 1 Kg de corvilleras, 2 Zanahorias, 2 cebollas, 2 puerros, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva Virgen extra, sal y pimienta negra.

Elaboración: en una cacerola se pone un chorrito de aceite de oliva, una vez esté caliente añadimos las corvilleras previamente salpimentadas y las sellamos, una vez sellados los retiramos y reservamos. En la misma cacerola añadimos las verduras, previamente lavadas, peladas y cortaditas en trozos (A fuego medio).

Cuando estén pochaditas, se añaden las corvilleras, se echa el vino y dejamos que se evapore el alcohol.

Añadimos un poco de agua y dejamos hasta que estén tiernos.

Tiempo: entre 40 y 60 minutos.

Una vez cocinadas las retiramos de la cacerola y trituramos la salsa.

ponemos a punto de sal y listo para servir.



RECETA 1. TIRAS DE LOMO CON PIÑA.

INGREDIENTES



- 1 piña.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 600 g de lomo de cerdo cortado en tiras.
- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 calabacín pequeño cortado a tiras.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre balsámico.
- 1 taza de mezcla de frutos secos y pasas.

ELABORACIÓN

- 1- Corta la piña en tiras del mismo tamaño que el lomo. Espolvoréalas con canela y ásalas en una plancha a fuego alto con aceite vegetal. Cuando termines, en la misma plancha, asar las tiras de cerdo con un poquito de sal. Reserva.
- 2- Asa las tiras de calabacín con sal en la plancha.
- 3- Mezcla el aceite de oliva y el vinagre balsámico.
- 4- En un mortero desmenuza un poco la mezcla de frutos secos.
- 5- Emplata las tiras de carne con las de piña y con las del calabacín.
- 6- Vierte la vinagreta encima y reparte por todo el plato la mezcla de frutos secos y las pasas. Ofrece y sirve.



RECETA 2. TARTA DE ALBÓNDIGAS Y PATATAS CON QUESO Y BECHAMEL.

INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 3 patatas medianas.
- 600 g de carne de cerdo picada.
- 1 cebolla.
- 350 ml de salsa bechamel.
- 100 g. de queso emmental rallado.
- 100 g. de queso cheddar.
- Ramitas perejil.
- 1 ramita de orégano.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Sal.
- Pimienta negra.



ELABORACIÓN

- 1- Lava las patatas y, sin pelarlas, cuécelas en abundante agua hirviendo con un poco de sal durante 25-30 minutos. Pasado este tiempo, escurrirlas y dejar que se entibien un poco.
 - 2-Pela y pica finamente la cebolla. Pica también el perejil y mézclalo con la cebolla y con la carne picada. Salpimenta la carne, remueve bien y forma 10-12 albóndigas, cogiendo porciones de masa del mismo tamaño y redondeándolas con las manos. Reservarlas en la nevera hasta el momento de usarlas.
 - 3- Pela y corta las patatas en rodajas una vez se hayan enfriado. Unta un molde con la mantequilla derretida y cubre con una capa de rodajas de patatas con un poquito de sal.
 - 4- Añade las albóndigas sobre la primera capa de patatas y rellena los huecos que quedan entre ellas con más rodajas de patatas, dispuestas en vertical.
 - 5- Vierte por encima la bechamel y espolvorea con el queso emmental rallado. Corta el queso cheddar en dados pequeños y repartirlos sobre la preparación.
 - 6- Introduce el molde en el horno, precalentado a 180° , y cuece la tarta durante 25-30 minutos. cambia la posición del horno a grill y gratinar unos 5 minutos o hasta que el queso esté fundido y dorado.
- Sirve la tarta bien caliente, espolvoreada con un poco de orégano picado.

ROLL DE BEICON

INGREDIENTES

800 g de carne picada

4 huevos

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta

1 pizca de nuez moscada

150 g de pan rallado

1 cebolla y diente de ajo → 1

4 lonchas de jamón

2 paquetes de beicon

4 lonchas de queso

¿Cómo se Hace?

1º En un molde de flan entre Parao se colocan las lonchas de beicon del centro hacia fuera tapando el molde

2º En un bol ponemos la carne picada la

sal, la pimienta, la nuez moscada, los huevos, el pan rallado, la cebolla picada y el ajo picado

3º Después de al esto mezclado todo ponemos la mitad en el molde dejando un hueco en el medio.

4º En el centro ponemos 2 lonchas de jamón y de queso y las otras 2 restantes encima del queso, el resto de la carne encima del jamón.

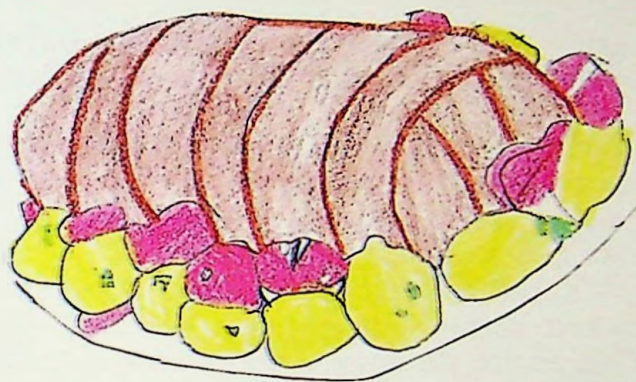
5° Precalentamos el horno a 200 grados.

Para terminar tapamos la carne entre haciendo las tiras de Beicon unas con otras empezando por la parte más ancha.

6° Lo metemos en el horno a 180°C durante 40 minutos.

CONSEJO

se puede acompañar con: patas, ensalada...



PATATAS REVOLCONAS

Ingredientes (para 2 personas)

- 4 patatas grandes.
- 1 cucharada de pimentón de La Vera.
- 1 diente de ajo.
- 1 trozo de panceta (se puede sustituir por chorizo).
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración

- 1 Pela las patatas y cocínalas en una olla con agua con sal al gusto.
- 2 Cuando estén listas -blanditas-, quítalas del fuego y échalas en un recipiente. Importante: Guarda un poco del agua de la cocción.
- 3 Calienta una sartén con aceite de oliva y pon el diente de ajo entero hasta que se dore -muévelo por la sartén-.
- 4 Saca el diente de ajo y echa la panceta picada en trozos. Friela hasta que se ponga crujiente.
- 5 Una vez lista, retira el exceso de grasa y resérvala.
- 6 En esa misma sartén, con el fuego apagado, echa un chorro pequeño de aceite de oliva y pon la cucharada de pimentón -mezcla bien-.
- 7 Volvemos a las patatas: aplástalas con un tenedor hasta que se hagan puré. Si es necesario, échales un poco del agua reservada de la cocción. Fíjate en la textura, para que sea suave.
- 8 Mezcla el puré de patatas con el pimentón y el aceite de la sartén hasta que tome el color característico de las patatas revolconas.
- 9 Agrega la panceta, mezcla todo y listo para servir.



BROCHETA DE PRESA Y CHAMPIÑONES CON SALSA DE NARANJA

Ingredientes: 1 presa de Ibérico, 12 champiñones,
aceite de Oliva, sal, pimienta y perejil.

Salsa: 1 cebolla, 2 chalotas, 3 dientes de ajo,
1 puerro, 1 vaso de vino blanco y zumo de 2 naranjas.

Elaboración: para la salsa poner aceite en una
sartén y sofreír 2 dientes de ajo, la cebolla,
las chalotas y el puerro muy picado, luego
echar el vino y el zumo de naranja, un
poco de agua y reducir a la mitad. Triturar
y colarla.

Escaldar los champiñones 5 minutos,
después triturar medio vaso de aceite con perejil y un
diente de ajo hasta conseguir una salsa.

Salpimentar y dararle preso en una sartén,
trocear la presa y montar las brochetas: un
champiñón, una presa y así sucesivamente. Colocar
las brochetas en el horno a 200 grados 10 minutos.
Finalmente ponemos las brochetas en un plato
con el aceite de perejil y la salsa de naranja.



RECETAS DE CERDO IBÉRICO.

• PLUMA DE CERDO:

• Ingredientes

- 2 plumas de cerdo ibérico
- 1 cebolla dulce
- 3 patatas medianas
- 2 tomates
- Sal
- 2 dientes de ajo pelado
- Un poco de perejil
- 3 cucharadas de un buen vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra-
esplio la cantidad exacto en la rep

• Elaboración

• 1 precalienta el horno a 220°C, calentar arriba y abajo.

• 2 Pela la cebolla, trocéala en rodajas no muy gruesas. Pon 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén de fuego. Cuando el aceite esté caliente, fríela. La textura debe ser un poco blanda pero sin tomar color de tocer. Ponla en un recipiente bajo que puedas meter en el horno.

• 3 Pela los tomates, córtalos en rodajas / mázalos por la sartén durante 30 segundos y ponlos encima de la cebolla.

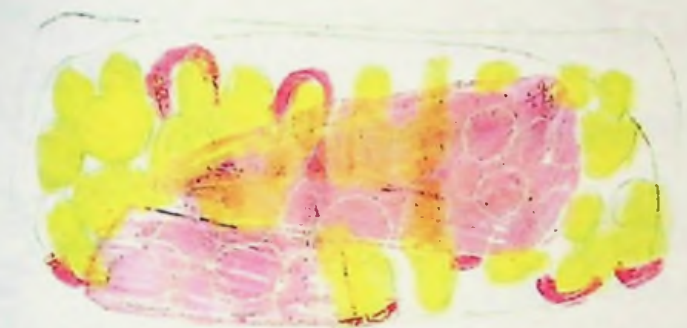
• 4 Pela y corta las patatas en rodajas. Si no es tu caso, las tendrás que freír en abundante aceite de oliva virgen extra que luego ~~sean~~ ^{sean} Tienen que estar frías pero no muy

testados, una vez fritos, escúrrelos bien y ponlos encima del tomo.

• 5 Pon una sartén antiadherente a fuego muy fuerte con una pizca de aceite de oliva virgen extra. Es necesario hacer mucha ostra pluma porque sea infiltrada y queda perfecta. Es ponerla en la sartén durante 15 segundos por cada lado, echarle un poco de sal y listo, pon la carne encima del resto de ingredientes.

• 6 Pon los dientes de ajo y el perejil en un mortero y machácalos. Añade el vinagre y remueve. Vierte por encima de la carne justo antes de meterla en el horno.

- Baja la temperatura del horno a 200°C. Hornear durante 5 o 10 minutos, según como te guste de hecho la carne.



● CHULETA DE CERDO IBÉRICO AL VAPOR.

● Ingredientes

- Media costillar de cerdo ibérico
- 50 ml de aceite de oliva
- 10 g de sal gorda
- 2 g de pimientos o pimentón de Esplotte.
- 2 g de pimienta Mignonne.
- 1 diente de ajo.

● Preparación o leíen dicho

● Elaboración

● 1 Destruir el trozo de la espina dorsal, respetando los huesos de la costilla.

● 2 Por la parte que tiene grasa, con la ayuda de una puntilla, marcar de forma de rombos, como si de un chipirón se tratara.

● 3 Hacer una mezcla con la pimienta, la sal y el pimentón de Espelette, y masajear con esta mezcla la carne, por la parte de la grasa, durante 2 minutos.

● 4 Enmarcar la carne al vacío con el aceite y el ajo, y cocer a 50°C durante 1 hora y 20 minutos.

5 Una vez pasado esta cocción
rociar la carne de la tibia y
dorarla en una sartén por el
lado de la grasa.

6 Hornear después a 170°C ,
hasta que el corosón este abd.
(lo comprobamos mediante un
termómetro con sonda).

7 Sacar del horno y esperar para
reposar 10 minutos.



Lomo ibérico al vino tinto

Ingredientes

8 filetes gruesos de lomo de
cerdo ibérico

2 cebollas grandes

1l. de vino tinto

2 dientes de ajo

aceite de oliva

pimienta y sal.

Elaboración

Salpimentamos el lomo y lo
ponemos en una cazuela con
un chorrito de aceite a fuego
fuerte, para sellar la carne por

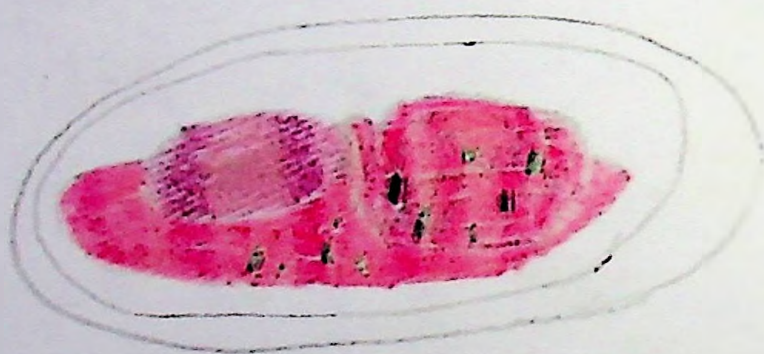
las dos caras. La retiramos y
reservamos.

En la misma cazuela, añadiendo
un poco más de aceite, si es nece-
sario, y pochamos las cebollas
cortadas en aros, junto con los
ajos laminados.

Pasados unos minutos, echamos
el vino y subimos el fuego. Cuando
empiece a hervir, lo dejamos
cinco minutos, para que reduzca
un poco, e introducimos la carne
de nuevo en la cazuela.

Bajamos el fuego al mínimo y
cocinamos durante 50 minutos. ^{Nota}
que el lomo quede hecho por dentro.
Dejamos reposar unos minutos antes
de servir.

Dibujo



PRESA DE CERDO IBÉRICO.

Ingredientes

♥ D12 patatas baby

D500-600 gramos de presa de cerdo
ibérico

DC/n de aceite de oliva virgen extra

DC/n de salsa de perejil

DC/n de sal negra en escamas

D puntas o pluchas de perejil lavado

D flores de romero

Elaboración

Por las patatas bien lavadas en
un estuche de silicona o en un
recipiente apto para cocinar en

el microondas, programa 6-7 minutos
máxima potencia, aunque tardarán
más después para cocer las patatas
en una olla, enteras y con la piel

Cuando las patatas estén cocidas, cháfalas
con la palma de la mano y con una
maza de cocina suavemente, al estar
cocidas no ofrecerán ninguna resistencia,
y no deben quedar excesivamente chafa-
das y rotas.

Pon una sartén o sartén grande a
calentar hasta dorar las patatas, añade
un poco de aceite de oliva extra y salsea
las patatas por los dos lados. Tuesta
las patatas chafadas hasta que estén
a tu gusto, crujientes por fuera y
tiernas por dentro.

Seguimos con la presa elaboración
Mientras se hacen las patatas, cocino
la presa de cerdo ibérico en
una pañuilla con un poco de
aceite de oliva virgen extra. Dora
cada pieza por los dos lados hacia
do la carne lo justo para que
quede jugosa, aunque es una carne
con grasa entreverada que siempre
resulta tierna y jugosa.

Dibujo



SOLOMILLO AGRIDULCE EN ENSALADA

Ingredientes

Un poco de aceite de oliva

2 dientes de ajo

300g de solomillo de cerdo ibérico
en tiras, salpimentado

30g de caramela líquido

50g de arándanos rojos deshidratados

50g de uvas pasas

20g de vinagre

Ensalada variada 150g

Media cucharadita de sal

Jamón serrano al gusto



Preparación

Cortar el ajo muy ^{menudo}pequeñito y
sofreír en el aceite de oliva, añadir el
solomillo y remover, incorporar el ^{caramelo}
los arándanos, las pasas y el vinagre
y rehogar durante 7-10 minutos.

Poner la lechuga en una fuente espolvorear
con la sal e incorporar
el solomillo cocinado anteriormente
y el jamón cortado a dados.

Y servir.

FIDEUA CON COSTILLAS DE CERDO

Ingredientes

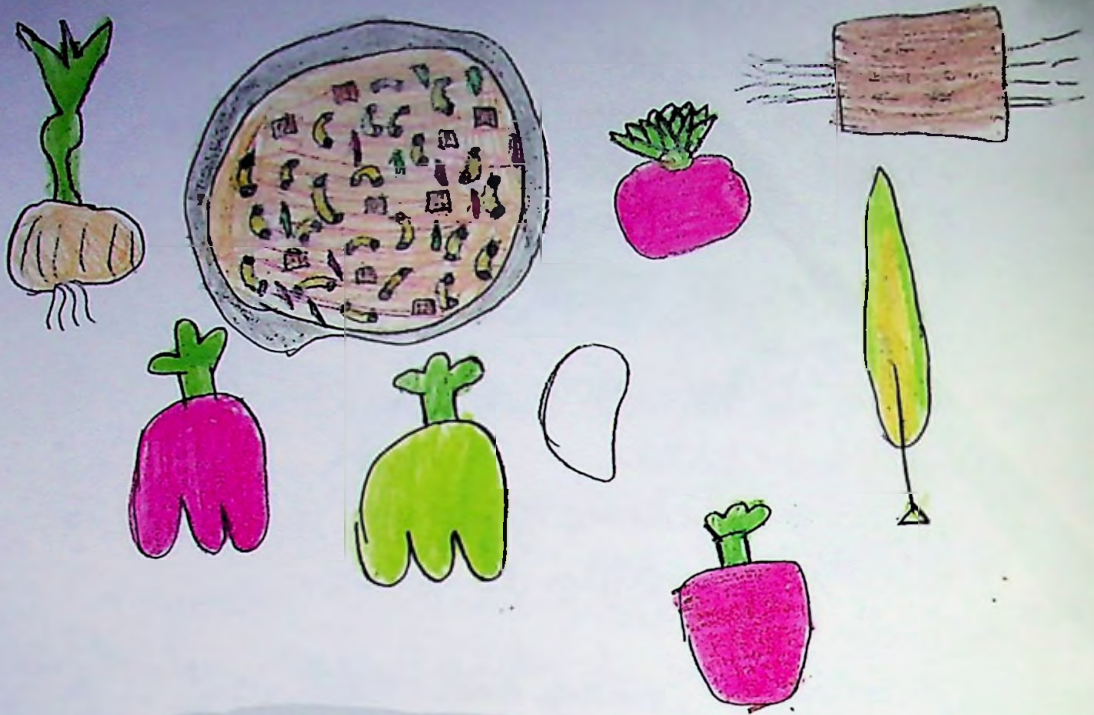
105g de cebolla
75 g de pimienta roja
75 g de pimienta verde
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 nora
100g de tomate natural
200 g de caldo
300 g de fideos gruesos fideua
500 g de costilla de cerdo
Sal

Cúrcuma para dar color

Preparación

Cocer la costillas de cerdo con 50g de cebolla, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel y un poco de sal. Una vez cocidas guardar el caldo y quitar los huesos cortando la carne de la costilla a trocitos hacer un sofrito con los 100g de cebolla, 1 diente de ajo, las pimientos, el tomate y la nora. Incorporar la carne y sofreír junto con las verduras. Después poner los fideos y remojamos. Seguidamente echamos el caldo

y cocemos según indique el paquete de fideos.



Guiso de garbanzos con manitas de cerdo chileno.

Ingredientes:

- 500 gr. de garbanzos en remojo la noche anterior.
- 1 una manita de cerdo chileno en 4 trozos
- 1 hueso de espinazo de cerdo chileno
- 1 trozo de tocino guiso.
- 1 trozo de tocino añejo.
- 1 morro de pollo
- 1 patata
- Medio pimiento verde
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 trozo de morrón chileno
- 1 cucharada de sal

Elaboración:

Echamos en la olla express todos los ingredientes
y los cubrimos de agua, dejamos que cueza y
dejar la olla.

Una vez pasado 40 minutos de cocción ya están
listos los garbanzos para comer.



Receta de M. Ángeles Samino Lozano

Hamburguesas caseras de carne ibérica

Ingredientes:

- 500 gr. de carne de cerdo ibérico picada.
- 1 cebolla picada
- 4 huevos.
- 5 dientes de ajo.
- Perejil picado
- 150 gr. de pan rallado
- 1 cucharada de sal.

Elaboración:

En un bol mezclamos la carne picada, la cebolla picada los 4 huevos, el perejil picado, los 5 dientes de ajo y los 150 gr. de pan rallado con la sal. Mezclamos todo, tapamos la mezcla con film y metemos en la nevera 2 horas para que coja bien el gusto la carne.

Sacamos de la nevera y en un sartén echamos un poco de aceite y hacemos la hamburguesa.



Carne estofada al estilo de mi abuela Teófila

Ingredientes:



Lomo troceado de cerdo

Pimiento rojo troceado

Cebolla a trozos

Ajos

Laurel

Zanahorias

Alcachofas

Aceite

Vino blanco

Sal

Pimienta negra molida

Elaboración



En una sartén honda sofreímos un poco el pimiento rojo, a continuación, agregamos la cebolla, los ajos picados pequeños y el laurel, rociamos con un poco de sal y dejamos que se poche a fuego lento.



Mientras, quitamos las hojas duras de las alcachofas y las puntas y las partimos en cuartos. También pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas anchitas. Agregamos las zanahorias y las alcachofas a la sartén.

Dejamos que todo se vaya cocinando y mientras salpimentamos el lomo troceado que agregaremos después de rehogar un poco todas las verduras.



A continuación, echamos también el lomo en la sartén y dejaremos que se rehogue con todas las verduras. Posteriormente, cuando estés bien rehogado, echaremos un poco de vino blanco y dejaremos que se evapore. Después echaremos agua hasta que se ablande la carne, rectificamos de sal y ¡a disfrutar tanto como he disfrutado yo haciéndola y comiéndola!



Gonzalo Santos

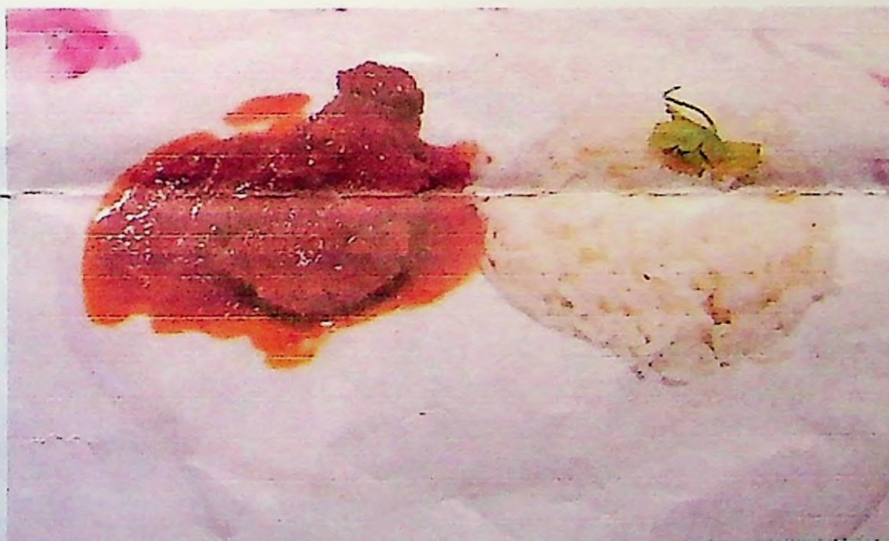
Adobo de cerdo ibérico

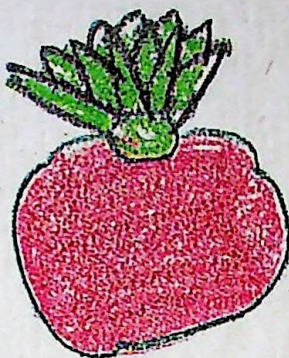
Ingredientes:

- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo grande
- 2 dientes de ajo
- ½ vasito de Vino blanco
- Salsa de tomate
- 1 kilo de Cerdo ibérico
- 3 zanahorias
- Aceite
- 2 vasos de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Arroz largo

Elaboración:

1. Echar un poco de aceite en la cacerola y dorar la carne, después de que se dore se echa el vino blanco
2. Después triturar la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria y los dientes de ajo y echar el pimentón dulce.
3. Después echamos los vasos de agua, las verduras trituradas y la salsa de tomate en la cacerola
4. Después tapar la cacerola durante 1 hora y moviendo de vez en cuando hasta que la mezcla de las verduras y la salsa de tomate se espese.
5. A parte hacemos el arroz de acompañamiento
6. Al final ponemos el arroz y el cerdo con la salsa en un plato





Recetario **INFANTIL**

Edita:



**Ayuntamiento
de Barcarrota**

Colabora:

CEIP Hernando de Soto

