

HELINA

PAELLA

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

ARROZ
POLLO
PIMIENTO ROJO
JUDIA VERDE
GARROFON
ACEITE
ZAL
AGUA

PREPARACIÓN

- ~~Es~~ Freímos el pollo bien dorado con el pimiento rojo cortado a tiras. Añadimos 4 cucharaditas de sal.
- Cuando el pimiento está bien frito lo retiramos para colocar después como adorno.
- Al pollo bien frito y dorado con fuego lento añadimos las verduras, hasta que estén también al punto sin quemar.
- Añadimos el agua y esperamos a que hierva.
- Finalmente se espere el arroz de forma regular y se espere unos 20 minutos.
- Las tiras de pimiento se colocan de adorno en los últimos 10 minutos de cocción.

HELENA



POTAJE DE VINAGRE (6 personas)

INGREDIENTES

(Para personas)

Patatas
 Habichuelas
 ajos
 cebollas
 laurel
 pimiento seco
 aceite y sal

PREPARACIÓN

- EN UNA OLLA SE ECHA AGUA Y LAS HABICHUELAS, CUANDO HIERVA "SE ASUSTAN" LAS HABICHUELAS CON AGUA FRÍA (3 O 4 VECES)
- SE ECHA MEDIA CEBOLLA, UN VASO DE ACEITE Y LAUREL.
OPCIONAL TAMBIÉN CHORIZO.
- SE ECHAN LAS PATATAS Y ZANAHORIAS (OPCIONAL) Y EL PIMIENTO ROJO SECO PARA QUE SE ABLANDE.
- A LOS 15 MINUTOS SE SACA EL PIMIENTO Y SE BATE EN LA BATIDORA JUNTO CON 5 O 6 AJOS Y DOS CUCHARONES DE CALDO. SE AÑADE A LA OLLA EL MAJAO O TRITURADO.
- SE TAPA LA OLLA Y AL MINUTO OTRA HORA AL MINUTO PARA QUE SE CUEZA TODO Y SAL AL GUSTO.
- YA EN EL PLATO SE ECHA UNA CUCHARADA DE VINAGRE.

- Mis papás comían
muchas pucheros.

- A mamá lo que
más le gusta son
las patatas fritas
y lo que menos el
pescado.

- A papá lo que más le gusta
son las espaguetis y lo que
menos las gambas.



PAPOSUVIEJOS

INGREDIENTES

(Para personas)

1 vaso de harina
1/2 de leche
2 huevos
un poco de
levadura

PREPARACIÓN

- 1º Mezclamos la harina, la leche y la levadura.
- 2º Luego incorporamos los dos huevos y seguimos mezclando.
- 3º Dejamos reposar 15 minutos.
- 4º En una sartén con el aceite bien caliente vamos echando con una cuchara.
- 5º Los rebosamos luego con azúcar y canela.
- 6º Listo para comer con un chocolate caliente.



LORENZO DELIZO ORTEGA

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

SOPA ALPUJARREÑA

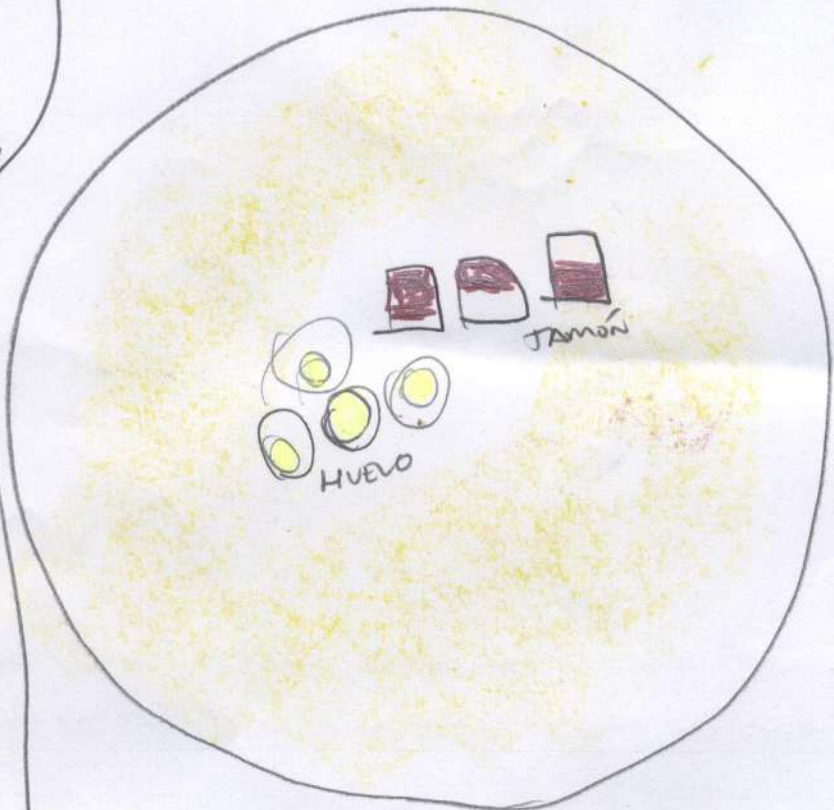
100 GR ALMENDRAS
2 DIENTES DE AJO
1 REBANADA DE PAN
1 L DE CALDO
A SEFITE DE OLIBA
2 ALBUERD PURO Y UN NON

PREPARACIÓN

- 1° SE PONE LA OLLA CON EL CALDO A HERVIR
- 2° EN UNA SARTEN PEQUEÑA SE ECHA UN BUEN CHORREÓN DE ACEITE Y SE FRIEN LOS AJOS PARTIDOS POR LA MITAD CON PIEL. SE RESERVAN.
- 3° EN EL MISMO ACEITE SE FRIEN LAS ALMENDRAS Y SE RESERVAN
- 4° SE FRIEN LAS RODAJAS DE PAN,
- 5° ANTIGUAMENTE, TODOS LOS INGREDIENTES SE MOLIAN EN EL ALMIREZ, PERO HOY EN DÍA LOS BATIMOS EN LA BATIDORA AÑADIENDO UN POCO DE CALDO Y SAL. LA MEZCLA BATIDA SE SUMA AL CALDO QUE ESTABA HIRVIENDO Y SE DEJA 10 min.
- 6° EN UN TAZÓN ECHAMOS LA SOPA Y PODEMOS AÑADIR UNAS RODAJAS DE HUEVO COCIDO Y TAQUITOS DE JAMÓN.



ALMENDRAS



HUEVO



JAMÓN



AJOS



CALDO



PAN



ACEITE

MIGAS

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

500 gr. semola
500 agua
Aceite de oliva
Ajos
Sal
melón
Chorizo

PREPARACIÓN

- Sofreímos los ajos
- En otra sartén, ponemos aceite y cuando hierva, añadimos la sal y la harina de semola
- Vamos partiendo y removiéndolo para que no se apelmace
- Servir acompañadas de chorizo y melón al gusto



ALONDITAS, GUISANTES

INGREDIENTES

(Para personas)

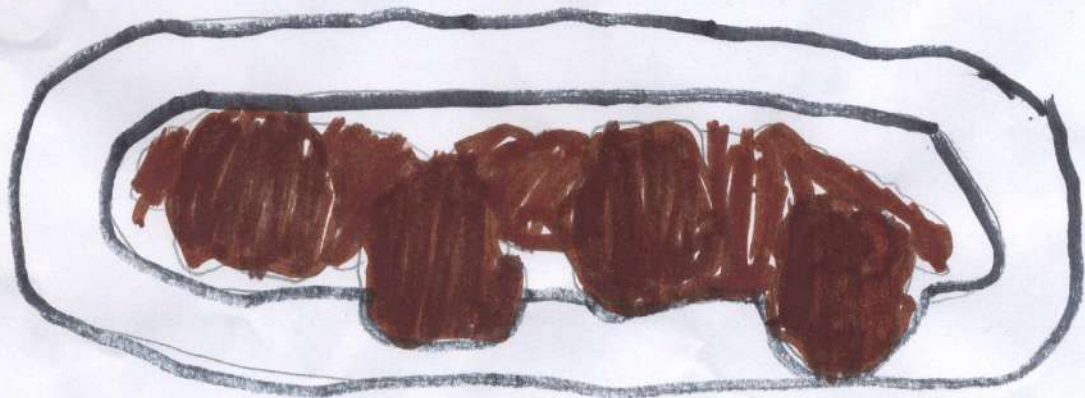
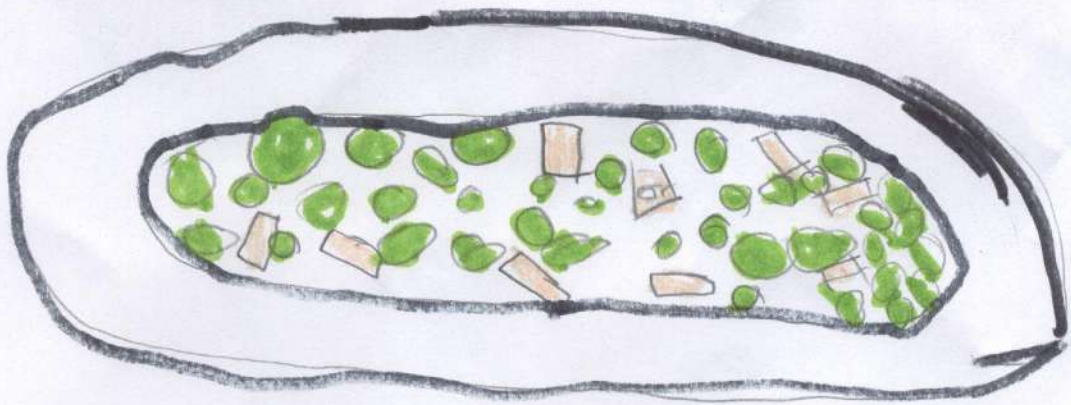
agua, aceite,
pimentón, sal,
tomate, carne,
cebolla, ajos.

guisantes, sal,
aceite, jamón,
ajos

PREPARACIÓN

hacer bolitas con la carne
freírlas. junto a la cebolla
y los ajos en aceite, añadir
agua, tomate y sal.

calentar aceite y freír
los ajos añadir jamón
guisantes y sal



Sobrehusa de hinojos

INGREDIENTES

(Para personas)

hinojos
 ajos, raíz,
 almendras,
 pimientos,
 aceite y sal,
 longaniza.

PREPARACIÓN

- Se cocinan los hinojos y se reservan para más tarde
- Para la salsa: trituramos un diente de ajo crudo, tres dientes de ajo fritos,
- doce almendras fritas, media rebanada de pan frito, dos pimientos secos y un
- vaso de agua caliente
- En un poco de aceite freímos los trozos de
- longaniza.
- Una vez frita añadimos los hinojos y la
- salsa. Añadimos sal al gusto y dejamos hervir diez minutos... ¡Y A MORDER PAN!

LUKAS

(Recogiendo los hinojos en el campo)



SOPAS DE AJO

INGREDIENTES

(Para personas)

ACEITE

AJOS

JAMÓN

PAN

AGUA

SAL

HUEVOS

PREPARACIÓN

- Se pone aceite en la sartén. Se doran los ajos en láminas. (Cinco ajos).
- Se añade jamón en dados. A los dos minutos, se añaden dos rebanadas de pan troceadas. Se hierven un poco y se añaden $\frac{3}{4}$ de litro de agua.
- Se deja hervir diez o quince minutos. Se añade una pizca de sal.
- Se baja el fuego al mínimo posible para añadir tres o cuatro huevos.
- Se mueve hasta que el huevo cuaja. Se puede añadir perejil o pimentón.

SOPAS DE AJO

