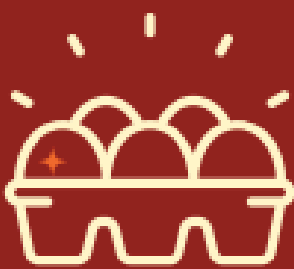


2025-2026

NUESTRO LIBRO DE RECETAS

RECETA EN
ESPAÑOL



4EME3

Collège Saint Louis

OULD BOUDIA Naïm

Los platos



Empanadas



Montar las empanadas

Desenrollar la masa quebrada. Corte círculos de 14 cm de diámetro. Con una cuchara, coloque un poco de relleno en la mitad de cada círculo.

Humedezca ligeramente el borde del círculo con el dedo y luego doble la masa formando una media luna, sellando bien los bordes. Puede rizar el borde girando la masa.

Hornea y disfruta

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca las empanadas en una bandeja para hornear forrada con papel sulfurizado, aplicar yema de huevo batida y hornearlas durante unos 15 minutos. Déjalas que se entibien un poco antes de servir.

preparar un relleno de buey:

Pica finamente las cebollas, el pimiento y el ajo. Calienta un chorrito de aceite de olivas en la cacerola o una sartén honda y hace dorar las verduras a fuego lento

Salar y añadir pimienta. Deja cocinar así durante diez minutos. Retirar las verduras de la sartén, vierte de nuevo un poco de aceite de oliva y añade la carne picada. Dorar la carne a fuego alto. Una vez dorada, pon de nuevo las verduras en la sartén y continúa la cocción algunos minutos más.

Croquetas de jamón

Ingredientes de base

- 40 g de mantequilla
- 50 g harina
- 500 ml de leche entero
- 1 pellizcar de nuez
- sal
- 250 g de codillo
- pan rallado
- 2 huevos
- aceite de freír



Preparar primero una besamel

En el cacerola, hacer derretirse el mantequilla en fuego suave, y luego sumar el harina y mezclar enseguida. Añade la leche, poco a poco , sin parar de remover con una cuchara de madera ; la salsa va a espesar . Parar la cocción, salar y añadir la pellizcar de nuez muescada y de cayena. Dejar enfriar la besamel, luego la colocar en la nevera ; tiene que espesar. Cortar el codillo en dados. Cuando la besamel está fría, añadir los dados de codillo y mezclar.

Confección de las croquetas

Prepare un plato con pan rallado. En otro plato, bata los huevos (como para tortilla). Forme pequeñas porciones (quenelles) con la masa y páselas sucesivamente por el huevo batido y, después, por el pan rallado.

Fría y sirva

Vierta una gran cantidad de aceite en una sartén honda o un wok. Cuando el aceite esté caliente pero sin llegar a humear, fría las croquetas hasta que adquieran un bonito color dorado. Escúrralas y colóquelas sobre papel absorbente con la ayuda de una espumadera o de unas pinzas. Disfrútelas mientras estén templadas.

Tortilla de Patatas

INGREDIENTE DE BASE :

Tres o cuatro patatas mediana a
Una cebolla
Cinco huevos
1C a C. de flores de sal
Pimiento

ingrediente de el mundo :

-Cinco cucharaditas de aceite de oliva.
-1 pizca de pimienta suave.



PREPARA LOS INGREDIENTES

Pelar , luego fregar las patatas debajo agua fría ; secarlas y cortarlas en finas lonchas .
Pica la cebolla en laminas finas

COCINA LAS PATATAS

calienta el aceite de oliva en las sartén . Cuando este caliente pero no muy fuerte añade las patatas y fríelas sin que se quemen . Tapa la sartén y deja cocinar a fuego lento. Cuando las patatas estén un poco doradas añade la cebolla y sigue cocinando a fuego medio, moviendo de vez en cuando . Las patatas están listas cuando están blandas .
Escúrrelas y resérvalas .

PREPARA LA TORTILLA

En el bol bate los huevos como para una tortilla . Añade la sal , un poco de pimienta y el pimiento .Añade las patatas y la cebolla cocida. Calienta otra vez la mezcla dentro . Después de unos dos minutos , baja el fuego y dale la vuelta a la tortilla con un plato . Deslízala de nuevo en la sartén para cocinar el otro lado . Cuando este dorada , ponla en un plato y córtala en porciones .

Pan con Tomate

Ingredientes de base :

- Ocho trozos de baguette o de pan de campo.
- Una cucharada de sal en cristales (o flor de sal).
- Filetes de anchoas marinados (facultativo).

Ingredientes del mundo :

- Cuatro tomates muy maduros.
- Cinco a seis cucharadas de aceite de oliva extra virgen.



Preparar los ingredientes :

Hacéis ligeramente asar las lonchas de pan al horno o al tostador, Lavar los tomates, cortarlos en dos, después rallarlos con la piel por encima del bol. Reserva esta pulpa.

Preparar las rebanadas de pan y disfrutar.

Repartir la pulpa de tomate sobre cada rebanadas de pan haciendo que bien gotear de todas partes. Agregar un filete de aceite de oliva y una pizca de flor de sal sobre cada rebanada de pan . Podéis también frotar lonchas de pan tostado con un diente de ajo pelado antes de realizar la receta y acompañar vuestro pan con tomate de embutidos al momento de servir.

Pimientos de padrón

Ingredientes de base :

1 diente de ajo(facultativo)
1 cucharada de sal

Ingredientes del mundo:

500g pimientos verdes
5 a 6 cucharadas de aceite de oliva



Cocer los pimientos verdes :

Lavar y secar los pimientos. Echar el aceite de oliva en la sartén y calentar a fuego medio. Opcionalmente, puedes añadir un diente de ajo para darle sabor. Freír los pimientos verdes en el aceite de oliva durante 5 minutos, saltándolos frecuentemente con pinzas. Hazlo en dos veces si la sartén es demasiado pequeña. Podéis también utilizar una sartén.

Sazonar y degustar

Cuando está cocido una piel pálida se forma alrededor de los pimientos. Ponlas en un papel absorbente para escurrirlos y después en un plato. Sazonarlas con la sal y servir.

LA PAELLA

Ingredientes básicos

- .1/2 cebolla
- .3 dientes de ajo
- .200 ml de puré de tomate
- .600 ml de caldo de pollo
- .1c.de café de semillas de hinojo
- .250g de arroz redondo o especial para paella
- .sal, pimienta

Ingredientes del mundo

- .2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- .200g de anillas de calamar congeladas
- .1 pimiento rojo
- .1c. de café de pimentón ahumado
- .2 dosis de azafrán
- .8 gambas rosas peladas
- .200g de mejillones



Para la almendra por el horno :

Vierte el aceite de oliva en una sartén grande o en una paellara y dora las anillas de calamar, a fuego vivo, durante 2 minutos. Escuelas y resévalas en un plato.

Pica la cebolla y el ajo, ponlos en la misma sartén, mezcla y deja dorar 1 minuto, luego añade el pimiento rojo cortado en cubitos. Después de 3 minutos, añade el puré de tomate y el pimentón ahumado, mezcla.

Agregar los calmar y continuas la cocción en mover. Mojado con caldo de gallina, salar, añadir, pimienta a y luego agregar el azafrán y los jamar de hinojo. Servir el arroz en la sartén para saltear el esparcir uniformemente remover agregar en fin los camarón y los moler, meclar y bajar el fuego. Dejar cocer aproximadamente 10 minutos

La paella es hecho y listo ser degustar. Poder eventualmente decorar el plato de perejil plato cincelado justo antes de pedir

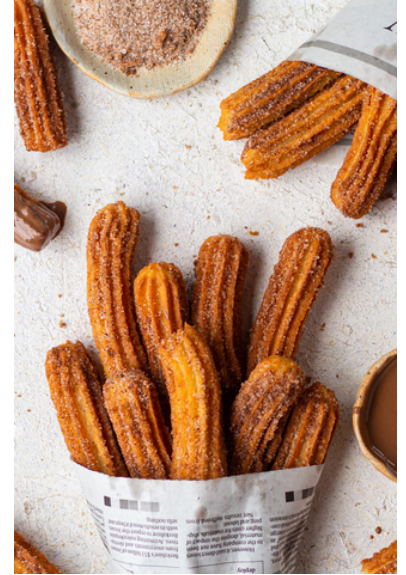
Los postres y bebidas



Churros

Ingredientes básicos

1 Pizca de sal 2 huevos
250g de harina 1 litro de aceite para freír
azúcar blanco en polvo



Prepara la masa de churros :

En una cacerola, viertan de 250 a 280ml de agua añada la pizca de sal y llevan a ebullición. Viertan la harina en forma de lluvia en el agua. Bate muy enérgicamente hasta que la masa se despegue de las paredes de la cacerola. Luego, coloca la cacerola sobre la encimera. Añade los huevos uno a uno, mezclando y mirando que el primer este bien incorporado antes de añadir el segundo.

Frían-las :

Pon la masa en la manga pastelera equipada con la boquilla estriada. Calienta el aceite de girasol en una cacerola.

Frían un pequeño trozo de masa para comprobar la temperatura: Deja caer en el aceite caliente trozos de masa de aproximadamente 8cm de largo.

Ecurrir Azucarar Degustar

Cuando los churros estén Fritos retírelas y coloquelos sobre papel absorbente para que se escurran con ayuda de unas pinzas . Espolvorearse con ariscar blanca antes de servirlos .

Crema Catalana

Ingredientes básicos :

- 1 litro de leche entera ecologica
- 175g de azúcar
- 6 yemas de huevos

Ingredientes del mundo :

- 1 rama de canela
- 1 limón
- 50g de fécula de maíz
- 4 cucharas soperas de azúcar moreno



Hacer la crema catalana :

Bate la yema del huevo de restar del azúcar hasta que la mezcla se vuelve blanca, y añade féculas de maíz y mezcla bien. Ingresas la leche en los huevos, mezcla y pon todo en la cacerola. Deja cocer durante 2 y 3 minutos, en el fuego lento hasta que gruesa. Reparte la mezcla en 8 ramequines. Deja enfriar en la nevera.

Aromatizar la leche :

Calentar la leche. Añadir la mitad del azúcar, la rama de canela y la ralladura de limón. Mezclar y dejar calentar a fuego lento.

Caramelice las cremas y degustar

Ponga las cremas en el horno en la posición de grill durante 5 minutos justo antes de servir.

Polvorones de Navidad

Ingredientes de base

60 g de almendra molida
125 g de manteca de cerdo
120 g de azúcar glass (+ 1 cda. para decorar)
155 g de harina

Ingredientes del mundo

½ cda. de canela en polvo
1 limón (sin tratamiento/orgánico)



Tueste la almendra molida

Extienda la almendra molida en un molde de tarta y métala al horno durante 5 minutos a 180 °C.

Prepare la masa de los polvorones

Con la ayuda de una batidora, mezcle la manteca de cerdo con la canela, la ralladura de limón y el azúcar glass hasta obtener una textura homogénea. Añada la harina y la almendra molida, y siga mezclando hasta conseguir una masa uniforme.

Forme 2 cilindros de unos 3 cm de diámetro. Envuélvalos en film transparente y métalos en el congelador de 5 a 10 minutos para que la masa se endurezca.

Hornee y disfrute

Precale el horno a 180 °C. Retire el film y corte los cilindros en rodajas de 3 cm de grosor. Colóquelas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear.

Hornee entre 15 y 20 minutos. Deje que los polvorones se enfríen completamente antes de espolvorearlos con el azúcar glass sobrante.

Sangria roja

Ingredientes:

1 naranja 1 vaina de vainilla
1 limón 1 botella de vino rojo
100 ml de licor de naranja
200 ml de zumo de naranja
50g de rucar en polio



Preparar la sangría roja

Cortar la naranja y el limón en la rodaja. Cortar la vaina de vainilla en dos y rascarse por en recuperar las semillas. En la jarra , echar el vino rojo, la licor de naranja y el zumo de naranja. Mezclar con la cuchara. Sumar la sugar la canela los granos y la vaina de vainilla. Remover el todo. Sumar los rodaja de naranja y del limón. Mezclas la gaseosa y las cubito de hielo justo delantera de servir.

Sangria blanca :

Ingredientes:

-1 botella de vino blanco de 750ml
-100ml de jarabe de pesca
-Algunas trozo de pesca
-Algunas fresca
-250ml de gaseosa



Llevar a cabo la sangría blanca

- Echar la vino blanco dan la jarra , añadir pesca le jarabe de pesca. Mezclas los trozo de pesca y los jarabe de fresca . Dejar macerar a fresca. Mezclas la gaseosa y los cubito de hielo justo delantera de servir .