

COCINANDO

*“Disfrutando de la comida saludable en
León”*



Autoría y Edición:

Fundación Secretariado Gitano
C/ Ahijones, s/n
28018 Madrid
Telf: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
E-mail: fsg@gitanos.org
www.gitanos.org

Coordinación Técnica:

FSG León

Diseño:

FSG León

Impresión:

Gráficas ALSE

Depósito Legal:

LE-1665-2008

c FSG

Madrid, 2008

Serie Vivencias y Experiencias nº 8

Este material es gratuito y queda prohibida cualquier comercialización del mismo.

Índice:

Empedrado.....	5
Guiso de setas con patatas.....	7
Menestra de verduras con pelotas.....	9
Salmón con brochetas de verduras al curry.....	11
Empanada de pisto y atún.....	13
Solomillo a la pimienta.....	15
Merluza en salsa con almejas y gambas.....	17
Huevos rellenos.....	19
Pastel de carne y patata.....	21
Estofado de ternera.....	23
Fideuá negra.....	25
Crema pastelera.....	27
Tarta casera de piña.....	29
Peras al vino con mascarpone.....	31



Ingredientes:

300 gr de garbanzos
100 gr. de alubias
50 gr. de lomo de bacalao
50 gr de espinacas
1 tomate

1 pimiento rojo y uno verde
2 dientes de ajo
Pimienta negra en grano,
laurel, pimentón y azafrán
Aceite de oliva

Empedrado

Se remojan las legumbres el día anterior.

En una olla se pone todo en crudo: las legumbres, el tomate picado, los pimientos en tiras, los dientes de ajos limpias pero enteros, el aceite y las especias.

Al principio se pone el fuego fuerte, pero cuando empieza a hervir, se baja para que se haga lentamente, tapado.

Lo importante es vigilar el agua, ya que se tiene que ir echando poco a poco, según la vaya necesitando el potaje.

Cuando los garbanzos están tiernos se añade el bacalao, sin desalar, y las espinacas y se deja cocer unos 15 minutos más.



Un delicioso plato de la cocina gitana transmitido de generación en generación.

Raquel Fernández Nuevo



Ingredientes:

4 patatas grandes
1 cebolla grande
1 diente de ajo
1 pimiento
1 vaso de vino blanco
1 litro de caldo de carne

1 rama de tomillo
1 rama de romero
1 cucharada de pimentón
400 gr. de setas
Aceite de oliva virgen

Guiso de setas con patatas

Picar menudo la cebolla, el pimiento y el ajo y sofreírlo en una cazuela con aceite. . Agregar las patatas peladas y cortadas en trozos grandes junto con el pimentón. Rehogar teniendo cuidado de que el pimentón no se queme.

Añadir, el caldo, el tomillo, el romero y el vino blanco. Dejar cocer durante 15 minutos. Sazonar al gusto.

Limpiar y trocear las setas. En la sartén, con un poco de aceite y sal, dorarlas a fuego fuerte. Añadir al guiso y dejar cocer a fuego suave hasta que las patatas estén tiernas.



**Mi marido estaba cansado de
comer fabada de bote**

Ana Barrul Borja



Ingredientes:

Verduras variadas:

Judías verdes, zanahorias, puerro,
alcachofas y guisantes.

1 diente de ajo

2 huevos

1 trozo de hueso de jamón

1 cucharada de pimentón.

200 gramos de carne picada

Harina

Leche

Miga de pan

Menestra de verduras con pelotas

Poner en una cazuela un poco de agua, el hueso de jamón y cuando hierva añadir la menestra sin dejar descongelar. Cocer durante 8 minutos.

Echar la carne picada en un bol, 1 huevo crudo, 1 diente de ajo picado y un poco de miga de pan remojada en leche. Añadir sal y pimienta. Hacer pequeñas albóndigas (del tamaño de canicas), pasarlas por harina y ponerlas en una sartén con aceite caliente. Dar una vuelta sacarlas y escurrirlas bien.

Quitar casi todo el aceite de la sartén, dejar sólo un poco, añadirle una cucharada de pimentón dar una vuelta y volcarlo en la cazuela de la menestra.

Sacer el hueso de jamón y añadirle las albóndigas dejar hervir 5 minutos más.

Cocer 1 huevo picarlo y añadirsele a la menestra.



No quería comer siempre
las mismas cosas

Pilar García Gabarre



Ingredientes:

4 rodajas de salmón
4 espárragos verdes
1 calabacín
8 pimientos de padrón

8 champiñones
1 taza de arroz
1 yogurt natural
1 cucharada de curry

Salmón con brochetas de verduras al curry

Poner en cada brocheta, alternativamente, un pimiento de padrón, un champiñón, un trocito de espárrago y un cuadrado de calabacín.

Poner la plancha o sartén a calentar, cuando esté bien caliente, poner a asar el salmón y la brochetas, hasta que estén doradas.

Mientras en una cazuela se calientan dos cucharadas de aceite añadir el arroz dar una vuelta y poner el doble de agua que de arroz.

Añadir sal y un poquito de curry. Remover y dejar cocer 15 minutos. Colocar el arroz en moldes (un vaso de yogurt vacío sirve). Reposar unos minutos.

En una sartén poner una cucharada de mantequilla, el zumo de 1 limón y una cucharada de curry, dejar que cueza unos minutos. Apagar el fuego y añadirle un yogurt natural. Remover. No necesita cocer sólo que se caliente y se integren los sabores.

Colocar en un plato la rodaja de salmón el arroz y una brocheta por persona. Poner por encima la salsa de curry



Un plato diferente con nuevos sabores

Mª del Pilar Pérez Vargas



Ingredientes:

1 cebolla o puerros
4 tomates maduros
1 pimiento
2 dientes de ajo
1 calabacín

500g. de masa de hojaldre.
Atún en conserva

Empanada de pisto y atún

Poner el horno a calentar. Estirar la mitad de la masa de hojaldre y ponerla sobre una bandeja de horno.

Picar todas las verduras muy finas, y ponerlas en una sartén a que se pochen . Añadir los tomates y dejar que se termine de hacer.

Ecurrir el atún muy bien y añadirsele a las verduras. Removerlo y echarlo sobre la base del hojaldre, repartiéndolo pero sin llegar demasiado al borde.

Estirar la otra mitad de la masa y cubrir el relleno. Cerrar bien la empanada por los laterales. Pintarla con huevo y meterla al horno a 200° durante unos 30 minutos (hasta que la veamos cocida)

Se puede sustituir el atún por sobras de carne, chorizo, carne picada, etc. Cuanto más estiremos la masa , más fina quedará la empanada.



Vine para aprender nuevos platos y variar el menú de mi casa

Adela Jiménez Ferreduela



Ingredientes:

4 raciones de solomillo de cerdo.
4 cucharaditas de pimienta verde fresca.
2 cucharadas de mantequilla.

1 cucharada de aceite de oliva.
200 ml de nata para cocinar.
1 copa de brandy.
1 paquete de nidos de pasta al huevo y de espinacas

Solomillo a la pimienta

Espolvorear de pimienta verde el solomillo.

Poner en una sartén una cucharada de mantequilla y otra cucharada de aceite de oliva. Meter los solomillos y los hacemos vuelta y vuelta.

Sacar los solomillos de la sartén, aprovechando los jugos que se han quedado en la sartén, añadir un poco de brandy, la nata líquida y un poco de sal.

En una cazuela grande poner a hervir agua con sal y una cucharada de mantequilla. Cuando empiece a hervir añadir 4 nidós de cintas al huevo y otros 4 nidós de cintas de espinacas. Dejar hacer 8 minutos y escurrirlos.

Servir un nidó de cintas blancas y otro de la verdes. Colocar encima el solomillo y verter por encima la salsa colada.



Me gusta cocinar y quería aprender comidas nuevas

Antonia Jiménez Hernández



Ingredientes:

8 rodajas gruesas de merluza
16 almejas
2 dientes de ajo
16 gambas
1 lata de espárragos

Aceite de oliva
1 cucharada de harina
Agua o caldo de pescado
Perejil picado y sal

Merluza en salsa con almejas y gambas

Poner una cazuela al fuego con el aceite. Picar los ajos muy finos y echarlos a la cazuela

Mientras, se reboza ligeramente los lomos de merluza con harina y cuando el aceite esté templado se añaden a la cazuela. Dar vuelta a los trozos de merluza y añadir las almejas ya cocinadas y las gambas.

Añadir el agua de los espárragos y un poco de agua o caldo de pescado. Se tapa unos instantes la cazuela.

Se añade el perejil y se mueve la cazuela de forma ligera pero constante, durante 3 ó 4 minutos. Colocar los espárragos por encima. Reposar unos minutos antes de servir.

Se pueden añadir unos guisantes y unos huevos cocidos para decorar



Mi marido es diabético. Quería que comiera rico y sano.

María León Bermúdez



Ingredientes:

8 huevos.

1 lata de atún en aceite de
oliva.

6 cucharadas de tomate frito.

1 bote aceitunas negras.

6 cucharadas de mahonesa.

Sal

Huevos rellenos

Se cuecen los huevos con sal en una cazuela (unos 15 minutos). Se pelan y se parten por la mitad a lo largo.

Se sacan la yemas y las ponemos en un bol, excepto una que dejaremos para decorar. A las yemas se les añade tomate frito, unas cuantas aceitunas picadas y el atún. Todo esto se machaca bien con un tenedor, se mezcla y rellenamos los huevos.

A continuación, se cubren de mahonesa y se les pone a cada huevo una aceituna negra encima.

Por último, se ralla la yema que hemos guardado por encima de los huevos.



Quería aprender a cocinar
para no quemar la comida

Lucinda García Gabarre



Ingredientes:

600 gr de carne picada
1 cebolla
3 zanahorias
125 gr de champiñones
1 calabacín
200gr de tomate triturado

600gr de patatas
2 cucharadas de mantequilla.
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Pastel de carne y patata

Lavar bien las patatas y cocerlas enteras con agua y sal hasta que estén tiernas. Escurrir, pelar y triturar. Añadir la mantequilla, sal y pimienta. Tiene que quedar consistente y se puede añadir un poco de leche si está muy espeso.

Pochar en una sartén con un poco de aceite la cebolla, la zanahoria y un diente de ajo (todo muy picado). Dar unas vueltas y añadir el calabacín cortado finamente. Incorporar la carne picada, dar unas vueltas y echar el tomate y los champiñones cortados. Añadir sal y pimienta.

En una fuente de horno, poner la carne estirada. Meter el puré de patata en una manga pastelera y repartirlo por encima de la carne. Meter en el horno caliente a gratinar (200°). Dejar hasta que se dore.



¡Este pastel está buenísimo!

Manuela Jiménez Barrul



Ingredientes:

600 gr de ternera para guisar en trozos	1 cucharadita de pimentón
200 gr de patatas	2 dientes de ajo
200 gr de zanahorias	1 vaso de vino
1 cebolla	2 cucharadas de aceite de oliva
1 trozo de pimiento	

Estofado de ternera

Cortar la cebolla, el pimiento, los ajos y las zanahorias y rehogarlas con el aceite en una olla (mejor exprés) hasta que la cebolla esté transparente.

Añadir la carne y rehogar otros 5 minutos. Mientras, pelar y cortar las patatas en trozos de tamaño grande.

Echar las patatas cortadas, el pimentón, el vaso de vino y una punta de cucharadita de sal. Cerrar la olla y cocer 15 minutos desde que empiece a salir vapor (si no usamos olla exprés, dejar cocer tapado durante 40 minutos).



He aprendido mucho.
Practicaba las recetas en casa

Mª Diana García León



Ingredientes:

200 gramos de fideos de fideuà.
100 gramos de calamares limpios.
6 mejillones abiertos.
8 gambas arroceras.
1 cebolla.

1 tomate maduro.
1 pimiento verde.
1 litro de caldo de pescado.
8 cucharadas de aceite de oliva.
2 bolsitas de tinta de calamar.

Fideuá negra

Poner los mejillones en una cazuela para que se abran al vapor. Reservar el caldo

En una paellera sofreímos la cebolla, el pimiento verde y el tomate, todo ello troceado en cuadraditos pequeños.

Una vez sofrito, añadimos a las verduras los calamares troceados y limpios. Cubrir con el caldo de pescado, el de los mejillones, y las tintas de calamar.

A continuación, añadimos los fideos y dejamos hervir durante 6 minutos. Comprobar de sal y si es necesario añadir más.

Removemos un poco y colocamos las gambas peladas y los mejillones abiertos y sólo con media concha.

Pasados 6 minutos cociéndose a fuego fuerte, éste se baja a la mitad, y se deja todo el preparado cociéndose hasta que se haya absorbido casi todo el caldo, ya que debe quedar algo de caldo en el fondo de la paellera una vez la saquemos del fuego.

Tapamos la paellera con un trapo húmedo y esperamos 5 minutos fuera del fuego antes de llevarla a la mesa.

Para hacerla amarilla, sustituir la tinta del calamar por azafrán



Pasta con sabor a mar

Mª Milagros León Gabarre



Ingredientes:

1 litro de Leche
1 trozo de pieladura de limón
1 barra de canela
200 gr. Azúcar

90 gr. almidón de maíz
(Maizena)
2 huevos.

Crema pastelera

Poner a cocer la leche con la peladura de limón y la canela, separando un poco de leche en un cuenco.

Mezclar el azúcar con el almidón, los huevos y la leche que habíamos apartado, remover. Cuando la leche del fuego esté hirviendo, volcar la mezcla sobre el resto de la leche y dejar que vuelva a hervir removiendo para que no se queme ni se haga grumos.

Retirar la piel del limón y la canela antes de servir.



Se lo hice a mi hija y le gustó
mucho

Antonia García Gabarri



Ingredientes:

500 gr. de nata para montar
1 sobre de gelatina de piña
1 bote pequeño de pina natural

8 Sobaos
Caramelo líquido

Tarta casera de piña

Hacer un caramelo con azúcar, un poco de agua y unas gotas de limón. Bañar un molde con el caramelo y colocar las rodajas de piña sobre él. Poner encima los sobaos.

Calentar el zumo de la lata de la piña y deshacer en este líquido el sobre de gelatina.

Calentar la nata y añadir el zumo con la gelatina poco a poco removiendo.

Verterlo todo por encima del molde de la tarta. Meter en el frigorífico y dejar 3 horas como mínimo.

Darlo la vuelta para la presentación.



Quería aprender cocina
sencilla y rica

Amparo León Martínez



Ingredientes:

4 peras
250 g de queso mascarpone
1 botella de vino tinto

6 cucharadas de azúcar
1 rama de canela
Azúcar glas.

Peras al vino con mascarpone

Pelar las peras sin contarles el rabillo.

Poner en una cazuela el vino junto con la canela y 6 cucharadas de azúcar. Meter las peras dentro y cocer durante 15 minutos.

Sacar las peras y dejar que siga cociendo otros 15 minutos. Partirlas a la mitad y quitarles el corazón con cuidado que no se rompan.

Poner el queso mascarpone en un bol y añadirle azúcar glas al gusto, (o nata montada azucarada) y batirlo para que todo se integre. Rellenar las peras con esta masa.

Colocar dos mitades de pera en un plato plano y bañar por encima con la salsa de vino donde habíamos cocido las peras.



La cocina es creación, inventiva, imaginación. La cocina es también experimentación.
Disfruta cocinando.

Helena Fernández

Un dicho popular dice: «cada día gallina, amarga la cocina». Si hay algo que es propio de cada cultura y a la vez, se transmite de unos a otros, es la cocina.

Con este curso, hemos intentado ampliar nuestro horizonte de la gastronomía, que es el primer paso para mirar lejos, para aprender de los otros y para que los otros aprendan de nosotros.

En estos días, cocinamos platos de otros países y redescubrimos los sabores casi olvidados de nuestra cultura gitana. Conocimos nuevos productos, nuevas formas de cocinar (ya no necesitaremos las pastillas de caldo). Sabemos cómo presentar los platos para que a nuestras familias les entren por los ojos lo que les va conquistar en el paladar.

Ahora cocinamos de una manera más sana, rica y sabrosa. Hemos aprendido a cocinar barato. Como dice la profesora: «tirar es pecado». Hay que aprovecharlo todo con arte.

Cuando empezamos, nuestro objetivo era mejorar, tanto en salud como en el disfrute de cocinar y el gozo de comer. Creemos que lo hemos conseguido pero, sobre todo, hemos aprendido a disfrutar del rato que pasamos creando platos que luego cocinaríamos en casa a nuestras familias.

Las tardes se nos hacían cortas por todo lo que queríamos compartir. Mientras cocinábamos, arreglábamos el mundo, hablábamos de nuestras ilusiones, alegrías y alguna pena, que con un café, se nos hacía pequeña.

Al terminar la clase, nos sentábamos alrededor de la mesa para compartir los platos. En esta mesa no había diferencias de edad, de religión, de raza o de cultura: éramos todas una familia.

Por todo esto, queremos dar las gracias a la Fundación Secretariado Gitano y a la Fundación Ebro Puleva, que han hecho posible este curso. También, a D. Juan Manuel por dejarnos su cocina y probar nuestros guisos.

Por último, imposible olvidarse de nuestra monitora Helena, por su amor a la cocina, su implicación y paciencia con nosotras, haciendo posible este recetario.



