

Recetario de Cocina



Autoría y edición:

Fundación Secretariado Gitano

C/ Ahijones s/n

28018 Madrid

Telf: 914 22 09 60

Fax: 914 22 09 61

E-mail: fsg@gitanos.org

www.gitanos.org

Coordinación técnica:

FSG Valladolid

Diseño e impresión:

ojocomunicacion.com

Depósito legal: VA-449-2009

©FSG

Madrid, 2009

Serie Vivencias y Experiencias nº 11

Esta iniciativa se enmarca dentro del proyecto Empleimi IV 2008 "Ayudante de cocina y auxiliar de colectividades en empresas de restauración colectiva", proyecto de inserción sociolaboral, gestionado por FSG y financiado por el Instituto Municipal de Empleo del Ayuntamiento de Valladolid y el Programa Operativo Plurirregional de Lucha Contra la Discriminación (Programa ACCEDER-FSG)

"este material es gratuito y queda prohibida cualquier comercialización del mismo"

Introducción

La gastronomía, quienes muchos definen como el arte de preparar una buena comida, no sólo tiene relación con los alimentos, sino que también guarda un estrecho vínculo con las culturas que existen en la tierra. La gastronomía es, por tanto, un reflejo de las características del entorno, del clima, de los recursos, de la sociedad e incluso de las creencias de los pueblos.

A pesar de las diferencias que existen entre las gastronomías de los diferentes pueblos y culturas, cocinar y satisfacer los paladares y los sentidos de nuestros seres queridos a través de nuestro buen quehacer en la cocina, puede decirse que es un elemento presente en todas las culturas durante siglos. Es por eso que el recetario que a continuación os presentamos surge de la idea de priorizar los elementos que nos unen: el gusto por la comida y el deseo de aprender día a día de quienes nos brindan con su buen hacer en la cocina.

Este recetario presenta una serie de platos cuyas recetas nos han sido ofrecidas por un grupo de mujeres gitanas y por cocineras profesionales a través del Proyecto Empleimi IV -2008 “Ayudante de cocina y auxiliar de colectividades en empresas de restauración colectiva”, proyecto de inserción sociolaboral gestionado por la FSG y financiado por el Instituto Municipal de Empleo del Ayuntamiento de Valladolid y el Programa Operativo Plurirregional de Lucha Contra la Discriminación ACCEDER-FSG.

Durante varios meses, 13 mujeres gitanas y dos cocineras profesionales han compartido, además de fogones, especias y recetas, multitud de experiencias personales y no menos ilusiones. En definitiva, Empleimi IV más allá de ser una acción formativa orientada a la inserción laboral de mujeres perceptoras de IMI (Ingreso Mínimo de Inserción), ha constituido para todos los que hemos participado de una u otra forma en él un momento para el diálogo, el aprendizaje y el respeto a lo diferente, todo ello acompañado de infinidad de sabores, texturas, olores, etc que nos han hecho a todos/as la vida un poco más sabrosa.

Antes de invitaros a que os adentréis de lleno en la lectura de esta amalgama de recetas no nos queremos despedir sin agradecer a las mujeres de Empleimi IV (Sonia, Rocio, Rosa, Samai, Jenny, Isabel, Yolanda, Raquel, Esther, Tere, Elisabeth, Aroa y Trini) y, a Tina y Sara, las profesoras de cocina de Caritas y la Escuela de Cocina Lar, respectivamente, su dedicación a la consecución de los objetivos y aprendizaje durante estos meses y su colaboración en este recetario.

“La cocina implica y expresa la cultura de quien la practica. Es un extraordinario vehículo de auto-representación y de comunicación: no sólo es un instrumento de identidad cultural, sino que es el principal camino para entrar en contacto con otras culturas”

*Massimo Montanari.
Historiador*

Fundación Secretariado Gitano (FSG) Valladolid.

Indice

Introducción	1
Primeros Platos	
<i>Cuajos en pisto</i>	5
<i>Gallina con berza y patatas</i>	6
<i>Huevos rellenos</i>	7
<i>Macarrones gratinados con champiñones</i>	8
<i>Pisto</i>	9
<i>Sopa juliana</i>	10
Segundos Platos	
<i>Bacalao con tomate</i>	13
<i>Chicharros en salsa</i>	14
<i>Conejo asado</i>	15
<i>Croquetas con jamón</i>	16
<i>Liebre estofada</i>	17
<i>Trucha a la navarra</i>	18
Postres	
<i>Bizcocho de aceite</i>	21
<i>Manzanas asadas con salsa de toffe</i>	22
<i>Natillas con chocolate</i>	23
<i>Orejas / Ojuelas</i>	24
<i>Peras al vino</i>	25
<i>Torrijas gitanas</i>	26
Calendario	27

Primeros Platos





Primeros Platos

Cuajos en Pisto

INGREDIENTES:

- 4 cuajos
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- Sal.
- 3 pimientos
- 1 cebolla
- 1 guindilla
- 1 bote de tomate triturado
- Aceite de oliva
- 4 huevos
- Una pizca de azúcar

ELABORACIÓN:

En primer lugar, cocemos los cuajos con la cabeza de ajos, el laurel y un poco de sal; lo dejamos cocer una hora y media, aproximadamente. Luego, cuando todo esto este cocido partimos los cuajos en trozos pequeños y los reservamos. A continuación, en una sartén pochamos el pimiento y la cebolla y cuando este ya pochado añadimos el tomate, un poco de sal y una pizca de azúcar. Por último, añadimos los cuajos ya troceados y reservados, la guindilla y los cuatro huevos, previamente escarchados. Dejamos todo a fuego lento hasta que estén hechos los huevos.



Primeros Platos

Gallina con Berza y Patatas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de patatas
- ½ gallina
- ½ berza
- Un chorizo
- Fondo de verdura
- Sal



ELABORACIÓN:

En una cazuela se pone agua y echamos la media gallina. Posteriormente, echamos las patatas peladas a trozos, la berza y el chorizo y lo dejamos a hervir.

A fuego lento, dejamos que cueza todo aproximadamente durante dos horas. Por último, añadimos el fondo de verdura para dar sabor.



Primeros Platos

Huevos Rellenos

INGREDIENTES:

- 8 huevos
- 3 latitas de atún al natural
- 8 cucharadas de mayonesa
- 100 g de palitos de cangrejo
- ½ lechuga

ELABORACIÓN:

Ponemos al fuego un cazo con agua y cuando el agua rompa a hervir, añadimos un chorrito de vinagre (para que no se rompan los huevos) e introducimos los huevos.

Dejamos cocer durante 10 minutos a partir de cuando el agua hierva de nuevo.

Una vez pelados y cortados por la mitad quitamos las yemas. A continuación, hacemos una masa uniforme con las yemas, el atún escurrido, los palitos de cangrejo picados y la mayonesa y rellenamos los huevos con la mezcla.

Introducimos en la nevera los huevos ya rellenos 20 minutos antes de servir. Servimos sobre una cama de lechuga que picaremos en el último momento antes de servir, y podemos aliñar la lechuga ligeramente con un poco de sal, vinagre y aceite.



Macarrones gratinados con champiñones

INGREDIENTES:

- 400 g de macarrones
- ½ Kg de champiñones
- 100 g de cebolla picada
- ½ Kg de tomates
- 100 g de jamón
- 50 g de queso
- 1 dl de aceite
- 1 rama de perejil
- 1 diente de ajo
- 30 g de mantequilla
- Pan rallado
- Sal



ELABORACIÓN:

Cocemos los macarrones en abundante agua hirviendo con sal (opcionalmente podemos añadir al agua un chorrito de aceite de oliva). El tiempo que los macarrones deben permanecer en el agua hirviendo depende de lo que marque el fabricante.

Si los champiñones son frescos, los limpiamos bien mientras que si son en conserva deberemos sacarles de la lata, escaldarlos en agua hirviendo para quitarles el sabor a conserva y picarlos en trozos pequeños.

En una cazuela ponemos el aceite, calentamos y añadimos las cebollas picadas, los champiñones, el jamón cortado en dados, el ajo y un poco de sal. Tapamos la cazuela y dejamos que se cuezan lentamente. A los quince minutos se le añade el tomate que previamente hemos escaldado, quitado la piel y las semillas y cortado en dados; dejamos estofar hasta que el tomate esté tierno.

En una tartera honda de gratinar se mezclan los macarrones con las setas y un poco de queso, echando en la superficie el resto, esta vez mezclado con una cucharada de pan rallado. Agregamos unas bolitas de mantequilla e introducimos en el horno a temperatura fuerte para que se haga costra.

Primeros Platos

Pisto

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 250 g repollo
- 250 g puerro
- 100 g nabos
- 100 g zanahoria
- 200 g patatas
- 50 g aceite de oliva
- Una rama de apio
- 1 ½ litro fondo de verdura
- Una pizca de sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Limpiar bien las hortalizas y cortarlas en juliana (tiras finas)

En una cazuela, ponemos el aceite de oliva, dejamos calentar y añadimos las verduras rebogándolas bien. A continuación, añadimos el fondo de verduras y dejamos cocer durante una hora, aproximadamente.

Cuando las verduras están ablandadas, añadimos el consomé o el caldo y se deja que de un hervor, mayor o menor, según estén reblandecidas las hortalizas.

Puede acompañarse de costrones de pan frito. También pueden añadirse guisantes y judías verdes.



INGREDIENTES:

- 250 g repollo
- 250 g puerro
- 100 g nabos
- 100 g zanahoria
- 200 g patatas
- 50 g aceite de oliva
- Una rama de apio
- 1 ½ litro fondo de verdura
- Una pizca de sal y pimienta



ELABORACIÓN:

Limpiar bien las hortalizas y cortarlas en juliana (tiras finas)

En una cazuela, ponemos el aceite de oliva, dejamos calentar y añadimos las verduras rehogándolas bien. A continuación, añadimos el fondo de verduras y dejamos cocer durante una hora, aproximadamente.

Cuando las verduras están ablandadas, añadimos el consomé o el caldo y se deja que de un hervor, mayor o menor, según estén reblandecidas las hortalizas.

Puede acompañarse de costrones de pan frito. También pueden añadirse guisantes y judías verdes.

Segundos Platos





Segundos Platos

Bacalao con Tomate

INGREDIENTES:

- 4 trozos de bacalao
- 1 cebolla
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 bote de tomate
- Vino blanco

ELABORACIÓN:

Desalamos y troceamos el bacalao uno o dos días antes de cocinarlo.

Al día siguiente sofreímos en un cazo la cebolla, el ajo, el pimiento y el aceite; una vez pochado todo, añadimos el tomate, el vino y el laurel. Enharinamos y rebozamos en huevo los trozos de bacalao y los añadimos, esperando a que el bacalao se haga.



Segundos Platos

Chicharros en Salsa

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 kilo y ½ de chicharros
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajos
- Harina
- Pimentón
- Fondo de pescado

ELABORACIÓN:

En primer lugar, limpiamos y troceamos los chicharros, echamos sal y los rebozamos en harina. En una sartén ponemos aceite y cuando el aceite esté bien caliente añadimos un par de ajos en la sartén. A continuación, echamos los chicharros en la sartén y les freímos hasta que queden bien dorados. Una vez bien fritos, ponemos los chicharros en una cazuela honda.

Por otra parte, con el aceite que queda en la sartén, le colamos en un recipiente y le volvemos a echar ya colado en la sartén. Añadimos a la sartén, también, una cucharada de harina y cuando la harina esté bien disuelta echamos una punta de la cuchara de pimentón en la sartén, dos vasos de agua y fondo de pescado. Por último, añadimos todo esto a la cazuela donde hemos puesto los chicharros y lo dejamos a fuego lento, le damos un hervor y listo para comer.



Segundos Platos

Conejo Asado con Salsa de Castañas

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 1 conejo
- Aceite
- Sal
- Romero
- Ajo
- Perejil
- 1 vaso de vino blanco
- 1 puerro
- 12 castañas
- ½ vaso de nata para cocinar

ELABORACIÓN:

Troceamos el conejo. Le dejamos macerando en el aceite, el ajo, el romero y el perejil picados. Le dejamos en adobo unas 6 horas y después le salamos. Posteriormente, le pasamos al horno precalentado y dejamos que se dore. A continuación le añadimos el vino y dejamos que se termine de hacer. Pasamos a una sartén los jugos que suelte el conejo y ponemos a pochar el puerro muy picado y las castañas. Cuando estén hechas, le añadimos la nata y un poco de pimienta. Pasamos la salsa por la batidora y después por el chino (colador). Servimos bien caliente.



INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 200 g de jamón serrano
- 250 g de harina blanca
- 160 g de puerros (de la parte blanca)
- Aceite de oliva
- 200 g de margarina
- 1 litro de leche
- Una pizca de pimienta blanca, nuez moscada y sal
- 1 litro de aceite de girasol para freír
- 260 g de pan rallado y harina
- 6 huevos para rebozar



ELABORACIÓN:

Lavamos y cortamos los puerros en brunoise (muy pequeño) Ponemos la margarina en una cazuela y echamos el puerro a pochar. Una vez pochado, añadimos la harina, dejamos hacerlo bien y, a continuación, echamos la leche poco a poco.

Dejamos cocer bien y añadimos la pimienta, la nuez moscada, sal y el jamón serrano cortado en paisana pequeña (en tiras)

Echamos la masa en una rustidera, alisamos la masa y la ponemos un plástico encima para que no se seque la superficie y lo dejamos enfriar hasta el día siguiente.

Al día siguiente, damos forma a las croquetas, las pasamos por harina, huevo y pan rallado y las freímos en abundante aceite (el aceite debe estar bien caliente). Una vez listas, dejamos escurrir las croquetas y ya están listas para consumir.

Segundos Platos

Liebre Estofada

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- Una liebre
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Nuez moscada
- 1 bote de tomate entero natural
- 1 guindilla seca
- Aceite de oliva
- 3 patatas
- Agua

ELABORACIÓN:

Primero troceamos la liebre. En una cazuela se echa un chorrito de aceite, se pica el tomate, el pimiento y la cebolla y cuando todo esto está un poco pochado se añade la liebre. Dejamos todo rebogar y después añadimos el bote de tomate, un poco de nuez moscada y la guindilla. Cuando el tomate este deshecho se añade el vaso de vino y dos vasos de agua y cuando este ya cocinado, se echan las patatas y se deja todo en el fuego hasta que la liebre este blanda.



INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 6 truchas de 200 g
- 12 lonchas de jamón serrano o bacon
- Aceite para freír
- 12 patatas pequeñas
- 2 limones
- Harina y sal



ELABORACIÓN:

Limpiamos las truchas y en cada una de ellas introducimos una loncha de jamón o bacon (según nuestra elección) en el hueco del vientre. A continuación, enarinamos las truchas, las freímos en aceite bien caliente y las colocamos en una fuente.

En el aceite sobrante, doramos las lonchas de jamón o bacon restantes. Con ese mismo aceite y después de añadir a ese aceite el jugo de medio limón, regamos las truchas con esa mezcla y colocamos una loncha de jamón o bacon encima de cada trucha.

Adornamos las truchas con unas rodajas de limón alrededor de ellas y a los lados ponemos las patatas hervidas con agua y sal, escurridas y peladas.

Postres





Postres

Bizcocho de aceite

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 5 huevos
- 1 yogur natural
- Aceite de oliva
- Azúcar
- Harina
- 1 sobre de levadura
- 1 nuez de mantequilla
- Azúcar glass

ELABORACIÓN:

En primer lugar, separamos las claras de las yemas y las reservamos. A continuación, vaciamos el yogur en un cuenco amplio (el envase del yogur lo guardamos) y añadimos las yemas. En el envase del yogur, que nos sirve como medida, echamos: 1 medida de aceite, 2 de azúcar y 3 de harina mezclada con la levadura mientras lo removemos con un batidor de varillas. Montamos las claras a punto de nieve y las añadimos al cuenco removiendo de abajo hacia arriba hasta que quede una pasta homogénea.

Por otra parte, precalentamos el horno 10 minutos a 200°C. Mientras tanto, echamos la pasta ya elaborada en un recipiente para horno untado con mantequilla. Con el horno ya caliente, introducimos el bizcocho durante 35 minutos sin abrir el horno. Transcurrido el tiempo, comprobamos que el bizcocho está listo pinchando una aguja (si sale limpia el bizcocho ya está cocido). Por último, retiramos el bizcocho del horno. Una vez frío, le desmoldamos y lo espolvoreamos con azúcar glass



Manzanas Asadas con Salsa de Toffe

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 6 manzanas
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 nueces de mantequilla
- 1 vasito de coñac

Para el toffe:

- 125 gr de azúcar
- 50 ml de agua
- 35 ml de nata
- 10 ml de leche
- Leche condensada



ELABORACIÓN:

Quitamos el corazón a las manzanas y las introducimos el azúcar, el coñac y la mantequilla. Las colocamos en una bandeja de horno, metiéndolas durante 20 minutos aproximadamente en el horno ya precalentado. Una vez pasado el tiempo, las sacamos del horno y las dejamos enfriar.

Para hacer el toffe, realizamos un caramelo oscuro con azúcar y agua y rebajamos el conjunto con una mezcla caliente de leche, nata y un poco de leche condensada. Lo dejamos enfriar.

Por último, acompañamos las manzanas asadas con la salsa de toffe.

Opcionalmente se pueden servir con un poco de nata. También podemos asarlas solo con un poco de azúcar.

Natillas con Chocolate

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- ½ litro de leche
- 4 yemas de huevo
- 180 gr de azúcar
- 150 gr de cobertura de chocolate
- 1 rama de vainilla
- Unas cucharadas de agua

ELABORACIÓN:

Derretimos el chocolate en agua y ponemos a hervir la leche con la vainilla. Aparte, batimos el azúcar con las yemas hasta que quede una crema espumosa y muy clara. Vertemos la leche hirviendo sobre la crema de las yemas y removemos bien. Añadimos entonces el chocolate derretido y volvemos a mezclar todo. Ponemos toda la mezcla en un cazo al fuego hasta que espese un poco, pero sin que llegue a hervir. Por último, servimos en las copas y ponemos a enfriar.



INGREDIENTES :

- 2 huevos
- 250 cc de leche
- 1 copa de aguardiente
- 250 cc de aceite de oliva
- 1 kg de harina para hacer masa (aproximadamente)
- 150 g de azúcar
- 10 g de impulsor
- Aceite de girasol para freír

ELABORACIÓN:

Mezclamos el aceite, los huevos, la leche, el azúcar y el aguardiente y batimos hasta que esté espumoso.

Poco a poco, añadimos la harina hasta que se vaya formando una masa consistente que estará lista cuando ya no se pegue en las manos. Dejamos reposar la masa media hora aproximadamente y a continuación extendemos con el rodillo hasta dejar una lámina fina que trocearemos en rectángulos. A continuación freímos los rectángulos (las orejas) en aceite bien caliente.

Cuando estén listas, las espolvoreamos con azúcar en grano para servidas.



Postres

Peras al Vino

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 8 peras
- 1 litro de vino tinto
- 8 cucharadas de azúcar
- Un vaso de agua
- Un palo de canela en rama



ELABORACIÓN:

Pelamos las peras y las cubrimos con el vino, el agua, el azúcar y la canela. Lo ponemos todo a fuego suave durante 40 minutos, aproximadamente.

Pasado este tiempo, el postre ya está listo.

Este postre podemos servirlo frío o caliente



INGREDIENTES :

- 2 barras de pan del día anterior
- 1 litro de leche
- Azúcar
- Canela
- 6 huevos
- Aceite



ELABORACIÓN:

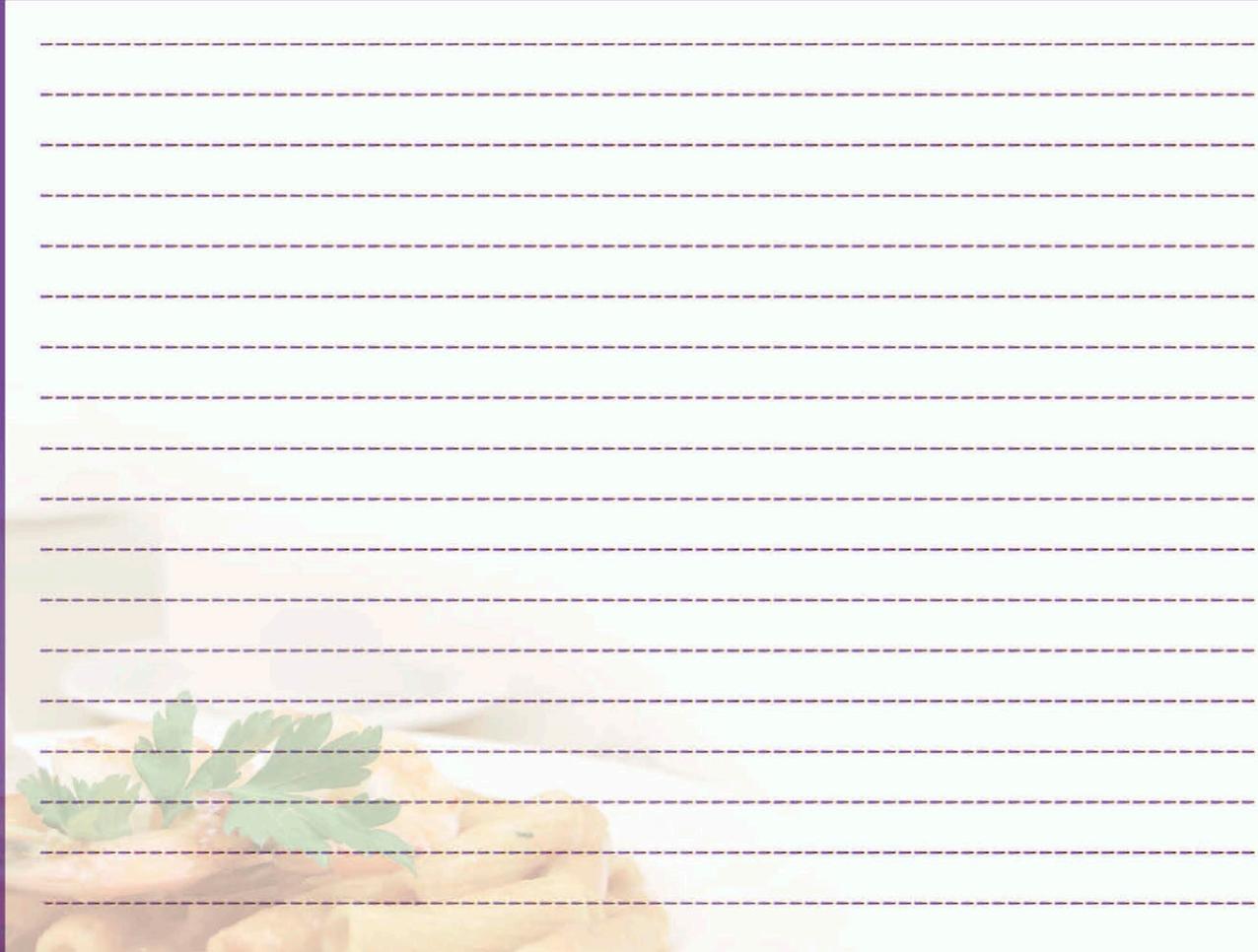
Se parten las barras en rebanadas, mejor si son del día anterior. Se prepara un recipiente para la leche y otro recipiente para los huevos y pasamos cada una de las rebanadas primero por la leche y luego por el huevo y se ponen a freír en una sartén con aceite bien caliente. Una vez fritas, colocamos las torrijas en una bandeja y las rociamos con azúcar. Por último, en una cazuela ponemos a calentar un cuarto de litro de leche y añadimos a la leche caliente dos cucharas de canela. Una vez caliente, retiramos la leche del fuego, la dejamos enfriar y cuando este ya frío rociamos las torrijas con la leche.

NOTAS



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page and positioned to the right of the 'NOTAS' header.

NOTAS



NOTAS



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page and positioned to the right of the 'NOTAS' header.

AUTORÍA Y EDICIÓN:



SUBVENCIONA:



Fondo Social Europeo