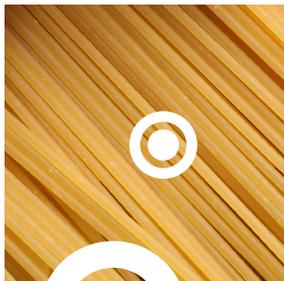




Nuestra cocina compartida



La Robla (León) 2014

Sumario

- Página 3 - Presentación del curso.
- Página 4 - Recetas primer plato.
- Página 11 - Recetas segundo plato.
- Página 14 - Recetas postre.
- Página 18 - Recetas en grupo.
- Página 23 - Despedida del curso.

Edita:

© Fundación Secretariado Gitano (FSG)

Madrid 2014

Serie Materiales Vivencias y

Experiencias nº 23

Fundación Secretariado Gitano de León

Cardenal Cisneros 65 – 24010 León

Tel: 987 27 66 00 – Fax: 987 27 66 01

fsgleon@gitanos.org – www.gitanos.org

Diseño e impresión: Voz Activa (León).

voz
activa

Financiado por:



DIPUTACIÓN
DE LEÓN

Organizado por:



Presentación



Una de las acciones puestas en marcha dentro del Convenio de colaboración entre la Fundación Secretariado Gitano y la Diputación de León 2014, ha sido un taller prelaboral de cocina incluido en el Proyecto de Intervención Socio-laboral y realizado en La Robla. (León).

El objetivo de esta actividad ha sido promover comportamientos saludables en alimentación y nutrición, así como crear un espacio intercultural.

Han participado catorce mujeres gitanas y no gitanas de La Robla, gracias a la Asociación de Mujeres Gitanas de la Robla Nuevo Drom y la Asociación Cultural Raíces Roblanas, lo que ha permitido un enriquecimiento mutuo e intercambio de valores y costumbres.

Si hay algo que es propio de cada cultura y a la vez se transmite de unos a otros, es la cocina.

Una vez finalizado el curso, “nuestras cocineras” seleccionaron su receta preferida con su foto y una frase significativa.

Este recetario “Nuestra cocina compartida”, pone el broche final a esta formación, recogiendo algunas de las recetas realizadas.

En él podéis encontrar desde un hojaldre de morcilla, hasta un exquisito tiramisú...

¡Buen provecho!



*Gloria
Fernández*



Patatas a la importancia



INGREDIENTES:

- 1 patata por persona
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Guindilla
- Harina
- Huevos
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla
- Colorante
- Medio vaso de vino blanco

*“No sabía mucho de cocina
y he aprendido
y probado cosas muy ricas”*

ELABORACION:

Pelamos las patatas y las cortamos en panadera (de 1 centímetro de grosor). Las adobamos con sal, pimienta, y perejil. Se pasan por harina y huevo y freímos.

En una cazuela, con un poco de aceite, la guindilla y el laurel: pochamos los ajos y la cebolla y vamos añadiendo el vino poco a poco. Cuando este la cebolla dorada, rehogamos 1 cucharada de harina, añadimos las patatas ya fritas, colorante, perejil y cubrimos con agua.

Dejamos hervir 15 minutos y servimos.



*Carmina
Moreno
Delgado*



Zarzuela de langostinos y almejas



INGREDIENTES:

- 500 gr de langostinos
- 500 gr de almejas
- 1 cebolla
- 8 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- 2 cayenas (o guindillas pequeñas)
- Aceite de oliva
- Sal
- Perejil
- Pimentón agridulce
- 1 cucharada de harina
- Medio vaso de vino blanco y medio vaso de whisky

*“Para mi gusto la mejor
de las recetas, y la compañía
inmejorable”*

ELABORACION:

Ponemos una cazuela con un poco de aceite, 2 hojas de laurel y 1 guindilla. Y freímos 3 o 4 dientes de ajo muy menuditos, cuando estén dorados añadimos 1 cucharadita de pimentón, rehogamos y añadimos los langostinos y el whisky.

Flambeamos (quemamos el alcohol), añadimos un poquito de sal y perejil y retiramos del fuego. En otra cazuela con otro poquito de aceite, laurel y otra guindilla: pochamos el resto de los ajos y la cebolla (muy picaditos), le echamos un poco de sal y el vino poco a poco. Cuando la cebolla esta dorada, rehogamos una cucharada de harina y añadimos las almejas y perejil. Se retira también del fuego.

Un poco antes de comer, mezclamos las 2 cazuelas y lo dejamos hervir hasta que se abran las almejas



*Carmen
Julia
Rueda*



Hojaldre de morcilla



INGREDIENTES:

- 2 planchas de hojaldre (fresca o congelada)
- 2 morcillas grandes o 4 pequeñas
- 6 manzanas de reineta
- 1 frasco de mermelada de ciruela
- 1 huevo

“Me ha sorprendido la mezcla de sabores de esta receta”

ELABORACION:

Colocamos una plancha de hojaldre, encima la morcilla (que hemos salteado en el sartén, sin piel), luego las manzanas peladas y cortadas en gajos finos, a continuación la mermelada y tapamos con la otra plancha de hojaldre.

Sellamos bien, untamos con el huevo batido y metemos al horno 25 minutos a 180 grados. El horno lo tenemos previamente caliente.



María de
los Ángeles
González



Salpicón de marisco



INGREDIENTES:

- 2 colas de rape
- 1 pulpo (de 1 kilo más o menos)
- 500 gr de langostinos cocidos
- 300 gr de gambas
- 1 paquete de carne de cangrejo
- 1 bote de cebolletas en vinagre
- 1 bote de piña en su jugo
- 5 huevos cocidos
- Aceite - vinagre
- Sal -laurel
- 2 dientes de ajo

*“Me ha encantado cocinar
en convivencia”*

ELABORACION:

Cocemos el pulpo con 1 hoja de laurel (se pone una cazuela con agua, cuando rompa a hervir se escalda 3 veces, y luego se cuece entre 30 o 40 minutos según el tamaño) se deja enfriar y cortamos. Las gambas las salteamos en un sartén con los ajos, y reservamos. Pelamos y cortamos los langostinos. También cortamos las cebolletas a la mitad y la carne de cangrejo en rodajitas. Se cortan los huevos y la piña.

En el vaso de la batidora, se bate medio vaso de aceite y 1 vaso de vinagre. Colocamos todos los ingredientes en un bol grande y añadimos la vinagreta. Se mezcla y al frigorífico hasta la hora de comer.



*Vanesa
Barrul
Jiménez*



Mollejas con rabo



INGREDIENTES:

- 1 rabo de ternera
- Medio kilo de mollejas
- Aceite - Sal
- Perejil
- Laurel
- Guindilla
- Pimentón
- Ajos
- Cebolla
- Harina
- Zumo de 1 limón
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Vino tinto (Rioja-Oporto)

“Me encantó el plato y además de aprender me lo he pasado muy bien”

ELABORACION:

Lavamos las mollejas con agua fría y las dejamos 2 o 3 horas en agua fría. Se ponen a cocer con cebolla troceada, 1 hoja de laurel, el zumo de limón y una pizca de sal. Cuando rompan a hervir se dejan 5 minutos y dejamos en agua fría otros 10 minutos. Se limpian bien y troceamos.

En la olla, ponemos un poco de aceite y rehogamos el rabo. Lo sacamos y reservamos. En ese aceite pochamos 2 dientes de ajo y 1 cebolla. Añadimos los pimientos troceados, 1 guindilla, 1 hoja de laurel, un poco de perejil y sal. Echamos el rabo en la olla y cubrimos con vino.

Y que cueza 1 hora más o menos, en un sartén salteamos las mollejas y sacamos. En ese aceite, ponemos 1 guindilla y 1 hoja de laurel. Pochamos 1 diente de ajo y media cebolla. Se rustre 1 cucharada de harina y media de pimentón. Añadimos las mollejas, el rabo y cubrimos con caldo de cocer el rabo.

Se deja cocer media hora a fuego lento.



Amparo
Jiménez
Jiménez



Berenjenas rellenas



INGREDIENTES:

- 4 berenjenas
- 300 gr de carne picada
- 1 puerro
- Media cebolla
- Medio calabacín
- 2 dientes de ajos
- 100 gr pimiento verde
- 100 gr pimiento rojo
- 200 gr de setas
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Queso rallado Mozzarella
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de leche

“Lo mejor el compañerismo”

ELABORACION:

Lavar y cortar a la mitad las berenjenas.
Les damos unos cortes a la carne de adentro, untamos de aceite y salamos.
Se meten al horno a 180 grados, 20 minutos.

Cuando enfríen, sacamos la carne de las berenjenas y troceamos.
En un sartén rehogamos la carne picada con las verduras (bien picaditas) sal y perejil.
Añadimos la carne de las berenjenas, 2 cucharadas de harina y la leche.
Se rellenan las berenjenas con la mezcla y se les echa el queso rallado por encima.
Y al horno otros 15 minutos.



Profesora
*Yolanda
Palacios
Reguera*



Empanada de pulpo

INGREDIENTES:

- 500g de harina de fuerza
- 30g o 40g de levadura de panadero
- 200 ml de agua tibia
- Mantequilla
- Huevo
- Sal
- Vino blanco
- Pimiento rojo y verde
- Tomate triturado
- Laurel
- Ajo
- Perejil
- Pimentón



*“Siempre que vayais a cocinar
poner como principal
ingrediente mucho amor”*

ELABORACION:

En un bol ponemos la harina, echamos en el medio la levadura diluida en el agua tibia, una pizca de sal y 100 gramos de mantequilla (blandita). Amasamos bien. Tapamos con un paño. Dejamos reposar 2 horas. Cocemos el pulpo (25 minutos) con una cebolla en la cabeza y 2 hojas de laurel.

En una cazuela hacemos un sofrito, con las verduras y el tomate. Añadimos el pulpo troceado. Se reserva. La masa la dividimos en dos. Estiramos una parte, colocamos el relleno encima. Se tapa con la otra mitad. Se hace un agujerito en el medio. Sellamos las orillas. Y untamos de huevo. Y al horno (previamente caliente, a 180 grados) 45 minutos. Se puede comer fría o caliente.



*Ma Carmen
León
Barrul*



Libritos de lomo con salsa roquefort



INGREDIENTES:

- 1 librito de lomo de cerdo por persona
- 1 loncha de queso por librito
- 1 loncha de jamón serrano o jamón york
- Aceite, huevos, harina, sal y pimienta
- Orégano
- Nuez moscada
- 1 cuña de queso azul roquefort
- Medio litro de nata de cocinar

“Me encantan las recetas que se elaboran con queso”

ELABORACION:

Adobamos los libritos con sal, pimienta y orégano.
Los rellenamos con jamón y queso, rebozamos y freímos.

Para hacer la salsa: deshacemos los quesos con la nata, una pizca de pimienta y nuez moscada y dejamos hervir 2 o 3 minutos.

Servimos los libritos acompañados de la salsa en un cuenco, para que se sirvan según gustos.



Albita
García
de la Hoz



Conejo con almendras



INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 150 gr de jamón serrano
- Media cebolla
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- 2 o 3 tomates maduros
- 1 pimiento morrón
- 50 gr de almendras tostadas
- Aceite - Sal
- Pimienta - Perejil
- 1 vaso de vino tinto
- Harina

“Me encanta cocinar y con el curso he aprendido muchísimo”

ELABORACION:

El conejo se limpia, se trocea y salpimentamos.

Se pasa por harina, se fríe y reservamos.

En ese aceite, freímos el pan y reservamos.

Luego el jamón (cortado en daditos) y también se reserva.

En el mortero, machacamos los ajos, el pan, las almendras, el perejil y reservamos.

En el aceite se hace un sofrito con las verduras (troceadas) a fuego lento.

Por último en una cazuela: se coloca el conejo, el sofrito, el majado, el jamón, el vino y un poco de agua.

Se deja cocer a fuego lento unos 40 minutos.



María
Asunción
González



Lenguados rellenos



INGREDIENTES:

- 8 filetes de lenguado (o gallo)
- Aceite - Sal
- Pimenta - Laurel
- 1/2 kg de langostinos crudos
- 1 bandeja de gulas
- 1 cebolla - 2 guindillas
- Perejil -Nuez moscada
- Mantequilla - Harina
- 4 o 5 naranjas
- Medio limón - 3 ajos
- 50 gr de almendras tostadas
- 3 o 4 cucharadas de tomate triturado

“Una gran receta para celebrar algo importante”

ELABORACION:

Salpimentamos los filetes y reservamos. Los langostinos se pelan y las cabezas se ponen en una cazuela con agua, añadimos 1 hoja de laurel, un poquito de nuez moscada, 1 diente de ajo, unos cascos de cebolla y un trocito de limón, se deja hervir unos 10 o 15 minutos.

A parte en un sartén grande, con un poco de aceite y 2 guindillas, pochamos el resto de cebolla con 2 dientes de ajo, muy picaditos. Le echamos caldo de cocer las cabezas, dejamos reducir, y salteamos las gulas y los langostinos con el tomate triturado. Se espolvorea perejil y sal. Hacemos una besamel con la mantequilla (2 o 3 cucharadas), la harina (2 cucharadas) y medio litro de zumo de naranja.

En una fuente de horno, ponemos en el fondo otro poquito del caldo de las cabezas y colocamos 4 filetes, encima el sofrito de los langostinos y las gulas. Luego los otros filetes y por encima la besamel y las almendras molidas. Y al horno (ya caliente) 25 minutos a 180 grados.



Tamara
Jiménez
Vargas



Flan de coco



INGREDIENTES:

- 1 bote de leche condensada
- La misma medida de leche
- 4 huevos
- 150 gr de coco rallado
- 8 cucharadas de azúcar
- Gotitas de zumo de limón y agua

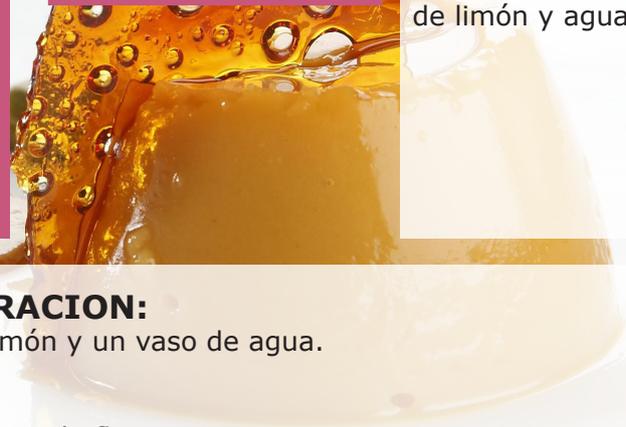
“Me gusta la repostería y he aprendido mucho”

ELABORACION:

Preparamos el caramelo con el azúcar, las gotitas de limón y un vaso de agua. Untamos la flanera con el caramelo y dejamos enfriar.

El resto de los ingredientes, los batimos bien y echamos a la flanera. En la olla, colocamos la flanera bien tapada, ponemos agua hasta la mitad de la flanera y cerramos la olla.

Cuando suba la válvula, dejamos cocer el flan 20 minutos. Se deja enfriar y vaciamos a una fuente.





Raquel
Jiménez
Pérez



Crepes (frisuelos)



INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 8 huevos
- 400 gr de harina
- Una pizca de levadura Royal
- 4 cucharadas de azúcar
- Una pizca de sal
- 50 gr de mantequilla
- Ralladuras de 1 limón
- Ralladura de 1 naranja
- Medio copa de licor (coñac, oporto, moscatel, etc...)

“La repostería ha completado mis conocimientos de cocina”

ELABORACION:

En un bol grande, batimos los huevos, el azúcar y la pizca de sal, luego la leche con las ralladuras, después la mantequilla (un poco derretida) y el licor.

Y al final vamos añadiendo poco a poco la harina con la levadura. Cuando tengamos la crema, se deja reposar una hora como mínimo

Se van haciendo en un sartén, con un poquito de mantequilla, de uno en uno. Se pueden rellenar de dulce o de salado al gusto o los podemos comer simplemente, espolvoreándoles azúcar y canela por encima.



*Ma Carmen
González
Morán*



Tiramisú



INGREDIENTES:

- 500 gr Queso mascarpone
- Bizcochos de soletilla
- 7 o 8 cucharadas de Azúcar
- 6 Huevos
- Café
- Vino Márzala(o similar: Oporto, moscatel, etc..)
- Pizca de sal
- Cacao amargo en polvo de Valor

“Me gustaría que se repitiera el curso, me ha sabido a poco”

ELABORACION:

Separamos las yemas de las claras.

Las yemas se baten con el azúcar hasta conseguir que crezca la mezcla el doble.

Lo mezclamos con el queso poco apoco.

Y al final añadimos las claras a punto de nieve, muy suavemente y en movimientos de abajo a arriba.

Tenemos hecho el café y le añadimos una copa de licor.

Para montar la tarta, empezamos por una capa de bizcochos mojaditos en el café.

Dejamos reposar como mínimo 6 o 8 horas.

A la hora de servir espolvoreamos el cacao con un colador.

Y a comer.



*Candelas
de Manuel
Mencía*



Arroz con leche



INGREDIENTES:

- 2 litros de leche
- 4 tacitas (de las de café) de arroz
- Azúcar
- Sal
- 1 palo de canela
- Canela en polvo
- Las mondas de medio limón y media naranja
- 40 gr de mantequilla

*“Nunca había comido un
arroz con esta textura
tan cremosa”*

ELABORACION:

En una cazuela ponemos la leche con las mondas y un palo de canela.

Dejamos hervir y apagamos el fuego.

En otra cazuela echamos el arroz, con una pizca de sal y 2 vasos de agua.

Dejamos hervir el arroz con el agua.

Se va añadiendo la leche poco a poco, sin dejar de remover.

Cuando empiece a estar cremosa se añade 1 vaso de azúcar y un poquito después la mantequilla.

Tiene que cocer en total cerca de una hora.

Se reparte en unos cuencos y se espolvorea canela en polvo cuando se vaya a servir.



Recetas de Grupo



Paté de mejillones



INGREDIENTES:

- 2 latas de mejillones en escabeche
- 1 lata de mejillones en conserva natural
- 6 palitos de cangrejo
- 8 quesitos del CASERIO
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- 3 cucharadas de tomate frito

*“Excelente aperitivo para
abrir estómago”*

ELABORACION:

Los palitos se cortan en rodajas finas y se ponen en un bol. Añadimos los mejillones en escabeche con su jugo y los de conserva natural (se les retira el jugo).

Luego picamos los quesitos y los añadimos al bol. Por último la mayonesa y el tomate. Puede prepararse de un día para otro.

Se conserva en el frigorífico bien tapado.

Se sirve en platitos o fuentes pequeñas acompañadas de pan tostado (mini-biscotes).



Recetas de Grupo



Solomillo de cerdo con 2 salsas



INGREDIENTES:

- 2 solomillos
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Aceite
- 4 manzanas reineta
- Azúcar
- 10 orejones
- 10 ciruelas pasa sin hueso
- 1 cebolla pequeña
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino tinto (o de Oporto)

“Un solomillo para los que no se deciden por un solo sabor”

ELABORACION:

Cortamos los solomillos en medallones grandes, adobamos con sal pimienta y orégano, y reservamos.

Para la primera salsa:

Hacemos una compota con las manzanas peladas y troceadas, y 4 cucharadas de azúcar.

Para la otra salsa:

Pochamos con un poco de aceite la cebolla (muy picadita) y cuando esté dorada le añadimos los orejones y las ciruelas, también picaditos. Añadimos los vinos y dejamos reducir.

Pasamos los medallones por el sartén y servimos acompañados de las salsas.

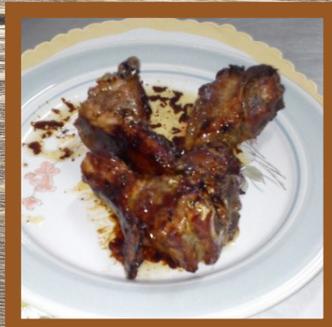


Recetas de Grupo



“El toque de miel otorga al cordero un caracter especial”

Cordero a la miel



INGREDIENTES:

- 2 Kilos de cordero
- 1 vaso de vino de Oporto (o coñac)
- 1/2 vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de miel
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Romero (o especias para carne)

ELABORACION:

En un cuenco, ponemos el vino blanco, la mitad del Oporto, 4 cucharadas de aceite, los ajos machacados con el perejil, la hoja de laurel troceada, y batimos. Salpimentamos el cordero, lo colocamos en una fuente de barro y le untamos con la mitad de la mezcla. Se mete al horno a 180 grados (previamente caliente) durante 25 minutos. Lo damos la vuelta y untamos con el resto de la mezcla, y al horno otros 25 minutos. Mientras en un cazo derretimos la miel con el resto del Oporto.

Pasados los segundos 25 minutos, damos vuelta al cordero y lo untamos con la mitad de la miel, y al horno otros 25 minutos. Pasado ese tiempo volvemos a dar vuelta el cordero y untamos con la miel que nos queda y otra vez al horno 25 minutos. Y listo.



Recetas de Grupo



“No hay mejor acompañamiento para después de una buena comida”

Flan de café



INGREDIENTES:

- Medio litro de nata de montar
- Medio litro de leche
- 5 huevos
- 10 cucharadas de azúcar
- Café soluble

ELABORACION:

Para el caramelo:
8 cucharadas de azúcar, gotitas de limón y 1 vaso de agua
Hacemos el caramelo y untamos la flanera. Dejamos enfriar.

Ponemos la leche a hervir y le echamos 3 cucharadas de café soluble.
Batimos los huevos con el azúcar. Añadimos la nata y la leche con café.

Volcamos a la flanera y al baño maría 20 minutos en la olla.



Recetas de Grupo



Tarta de queso y fresas



INGREDIENTES:

- 500 gr de queso philadelphia
- Medio kilo de nata
- 1 vaso grande de azúcar
- 2 sobres de gelatina de fresa
- 1 paquete y medio de galletas María
- 200 gr de TULIPAN
- Medio kilo de fresas

“Una rica y sabrosa tarta de fresas”

ELABORACION:

Para la base: molemos bien las galletas y las mezclamos con el tulipán, hasta conseguir una textura parecida a turrón. Se coloca la mezcla en el molde y dejamos enfriar.

Por otro lado, preparamos la gelatina y dejamos enfriar.

A continuación batimos la nata con el azúcar y después añadimos el queso poco a poco y se sigue batiendo hasta conseguir una crema.

Cuando este la gelatina fría la añadimos a la crema de queso y mezclamos.

Sacamos el molde del frigorífico y le echamos la crema. Y otra vez a la nevera.

Antes de desmoldar la adornamos con fresas.



Hay quien asegura,
que el recuerdo de la infancia
no se nutre solo de imágenes,
sino, como el propio paladar,
de los sabores y aromas que
acompañaban los platos con
los que nos deleitaban
nuestras madres y abuelas.

En este taller, hemos tenido la suerte de convivir cocinando 2 culturas, lo que ha supuesto un intercambio intercultural muy enriquecedor.

Espero que al realizar estas succulentas recetas, alimenteis vuestra nostalgia y recuerdeis los buenos momentos que hemos pasado juntas.

“La cocina nos une...”

¿CHEF EN UN RESTAURANTE DE VANGUARDIA?
CON ESTUDIOS, TUS SUEÑOS SE CUMPLEN.



Jesús, Alfredo, Leonor, Marcos y Sulamita en una sesión práctica de la campaña "Asómate a tus sueños" en el restaurante Luzi Bombón.

¿ARQUITECTO EN UN ESTUDIO INNOVADOR?
CON ESTUDIOS, TUS SUEÑOS SE CUMPLEN.



Isaac, María, Josué y Fernando en una sesión práctica de la campaña "Asómate a tus sueños" con el arquitecto Emilio Tuñón.

GITANOS CON ESTUDIOS. GITANOS CON FUTURO. GITANAS CON ESTUDIOS. GITANAS CON FUTURO.



www.gitanosconestudios.org

GITANOS CON ESTUDIOS. GITANOS CON FUTURO. GITANAS CON ESTUDIOS. GITANAS CON FUTURO.



www.gitanosconestudios.org