



AYUNTAMIENTO DE BLANCA
Concejalía de la Mujer



Región de Murcia
Consejería de Presidencia
Instituto de la Mujer de la Región de Murcia

RECETARIO BLANQUENO



UNA SEÑA DE IDENTIDAD

RECETARIO BLANQUEÑO



CONEJO AL AJO CABAÑIL

Ingredientes:

- 1 Conejo
- 1 Cabeza de ajos
- 1/2 Vaso de vinagre (de los del vino)
- Sal, aceite de oliva

Modo de preparación:

El conejo troceado se sazona con sal y se va friendo por tandas. Se retira a medida que esté bien frito. Se reserva hasta freirlo todo. Una vez esto, se retira de la sartén y se quita el aceite sobrante, dejando aproximadamente un dedo.

Los ajos con sal en el mortero se machacan y se le agrega el vinagre.

El conejo ya frito se vuelve a echar en la sartén y se le añade la mezcla del mortero, se le da unas vueltas y se deja para que coja sabor unos 3 minutos. Se retira y ya está listo para comer.

ENCEBOLLADO

Ingredientes:

- 3 Cebollas medianas
- 250 Gr. De bacalao
- 3 Ñoras
- 2 Orejones de tomate
- 8 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 Cucharada de pimentón y una pizca de pimentón picante
- 1 Kg de patatas
- 6 Huevos
- Sal, agua

Edita: *Centro Local de Empleo para la Mujer
del Excmo. Ayuntamiento de Blanca*

Imprime: Selegráfica

Dep. Legal: MU-460-2003



Modo de preparación:

En una olla al fuego con dos litros de agua aproximadamente, se echan las cebollas troceadas, las ñoras, el bacalao también troceado, aceite y los orejones.

Cuando empieza a hervir se agrega el pimentón y las patatas cortadas en cubos. Una vez cocido todo, se añade un huevo para cada comensal. Cocidos éstos se sirve bien caliente.

ENSALADA DE HORTALIZAS DE BLANCA

Ingredientes:

- Pimientos grandes (rojos y verdes)
- Berengenas
- Tomates
- Calabacines
- Cebollas
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de preparación:

En una fuente para el horno, se ponen los pimientos, berengenas, tomates, calabacines y cebollas. Se ponen a asar.

Una vez asados se les quita la piel y semillas, se cortan en pequeños trozos y se preparan en una fuente. Se les rocía con el jugo que han dejado al asarse y se aliña al gusto.

ZARANGOLLO

Ingredientes:

- 1 Kg de calabacines
- 1/2 Kg de patatas
- 2 Cebollas
- Aceite y sal

Modo de preparación:

Se pelan las patatas, el calabacín y se cortan en rodajas finas. También las cebollas se cortan en tiras finas.

Primeramente se ponen a freír las patatas. Cuando estén más bien blandas se le añade el calabacín y la cebolla. Se le añade la sal. Se le da vueltas y se tapa durante algunos minutos. Constantemente se le va dando vueltas para que todo quede como un puré. Servir caliente o frío.

TORTILLA DE BERENGENAS, PIMIENTOS Y AJOS TIERNOS

Ingredientes:

- 2 o 4 Pimientos verdes gordos
- 2 o 4 Berengenas
- 1/2 Docena de Ajos Tiernos
- Aceite de Oliva
- 6 o 10 Huevos
- Sal

Modo de preparación:

En una sartén con aceite de oliva se fríen los pimientos y berengenas y los ajos tiernos, cortados a tacos, se le echa sal. Mientras esto se va friendo se batan los huevos. Una vez frito se mezcla todo con el huevo y se echa en la sartén. Se deja cocer la tortilla el tiempo que requiera.



MERLUZA A LA CAZUELA

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 6 Rodajas de merluza
- 1/2 Kg de patatas
- 1 Bote pequeño de guisantes
- Piñones
- Sal
- Perejil
- 2 Ajos
- Pimienta
- Una vaso pequeño de vino de Jerez
- 1 Cebolla pequeña
- Harina

Modo de preparación:

En una cazuela se prepara la cebolla partida fina y aceite de oliva. La merluza se reboza en harina y se coloca encima de la cebolla. Se pone en el fuego y se le da la vuelta para que vaya haciéndose por los dos lados. La cazuela se va moviendo, de forma que se vaya haciendo la merluza. Se le añaden los guisantes, y se le añade el vino y sal al gusto.

Se cortan las patatas en rodajas un poco gruesas y se echan a la cazuela. La cazuela se completa de agua; se añade sal. En un mortero se pican los ajos, el perejil, los piñones, y cuando esté todo cocido, antes de servir se le echa la mezcla del mortero. Se deja reposar unos minutos.

PATATAS GUISADAS CON BACALAO Y MACARRONES

Ingredientes:

- 1/4 Litro de aceite de oliva
- 1 Kg de patatas

- 1/4 Kg de bacalao
- 1/4 Kg de macarrones
- 4 Huevos
- 1 Cucharada de harina
- 1 Cucharada de pimentón
- Pimienta y sal al gusto
- 1 Tomate
- 1 Cebolla

Modo de preparación:

Como mínimo una noche entera se deja el bacalao en agua, para que desprenda la sal.

Se fríen las patatas en rodajas anchas en una sartén y seguidamente el bacalao. Se retira de ésta una vez todo frito. Se fríe el tomate y la cebolla. Cuando esté frito se echa una cucharada de pimentón y una cucharada de harina. Se mezcla todo con las patatas y el bacalao, dándosele vueltas para que todo quede bien revuelto. Se le añade agua, quedando todo bañado y se deja hasta que empiece a hervir. Se le echan los macarrones, y, una vez cocidos éstos se esclafan los huevos y se le pica un ajo, perejil y piñones. Se deja reposar antes de servir.

REDONDO DE TERNERA MECHADO

Ingredientes:

- 1 Redondo de ternera
- 1/4 kilo de panceta de tocino salada
- 50 Gr de piñones
- 50 Gr de pimienta en grano
- Pimienta molida
- Sal
- Aceite de oliva o manteca
- 1 Litro de vino blanco
- Agua



Modo de preparación:

Al redondo de ternera se le hacen unos agujeros, y se le mete en pequeños trozos, el tocino, los piñones, la pimienta en grano, sal y la pimienta molida. Seguidamente se ata con un hilo, dándosele vueltas de principio a fin.

Se sofríe en una sartén con aceite de oliva o manteca hasta que quede bien dorado. Se le echa el vino, agua la que admita, sal y pimienta molida y se pone a cocer en una olla.

Dependiendo de la olla que se utilice, si en rápida en 40 minutos estará listo, si es de las normales entre 1 hora y media y 2 horas.

COCIDO CON PELOTAS

Ingredientes:

- 1 kg Pavo
- 1 Codillo de cordero
- 1 Hueso de ternera
- 1 Mano de cerdo
- 1 Hueso de jamón
- 1 Chorizo
- Un trozo de blanco
- Una tira de tocino fresco
- 1 Chirivía
- 3 o 4 Hojas de cardos del campo
- 1/2 Kg de garbanzos
- 1 Patata
- Una pizca de sal
- Una pizca de azafrán
- Una hoja de apio
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de pimentón
- Agua
- Aceite de oliva

Ingredientes Preparado de Pelotas:

- 1/4 De picadillo de carne de cerdo
- 1 Trozo de longaniza
- 1 Pechuga de pollo
- 1 Higado de pollo
- 2 Ajos
- Una rama de perejil
- 6 Huevos
- Una pizca de azafrán
- Sal al gusto
- Pan rallado

Modo de preparación:

Se ponen los garbanzos a cocer en una olla, en el caso de que sean crudos, es conveniente que estén la noche anterior en agua. En la misma olla se le añade un hueso de jamón. Pasados unos 20 minutos se le añade la carne troceada y se deja cociendo, hora y media aproximada si la olla no es rápida. Se le añade el preparado de pelotas, todo bien mezclado y se deja cocer todo, unos 45 minutos. Pasado este tiempo se le echa la patata troceada.

MIGAS

Ingredientes:

- Pan duro
- Ajos secos
- Ñoras
- Aceite de oliva

Modo de preparación:

Se fríen los ajos y las ñoras. Se le añade el pan bien desmenuzado, dándosele vueltas, hasta que queden pequeños granos. Se sirve caliente.

GACHAS MIGAS

Ingredientes:

- 3/4 Harina
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal
- De 3 a 4 tiras de tocino fresco de panceta
- Ñoras
- 1 Sardina
- 1/2 Cebolla

Modo de preparación:

En una sartén con aceite de oliva se frien las tiras de tocino cortadas a trozos pequeños, con sal y junto con las ñoras. Se retira. Se fríe después la sardina, también se retira. Una vez esto frito, se saca un poco de aceite y el resto se deja enfriar un poco. Seguidamente se le añade agua y sal y se deja hervir. Después se añade la harina, dándosele vueltas hasta que quede una masa pastosa bien formada, se le añade el aceite que se retiró anteriormente. Se le sigue dando vueltas de forma que se vaya desmenuzando en pequeñas bolitas. Una vez esto, se le añade el tocino frito y las ñoras. Se le vuelve a dar vueltas a todo y se deja reposar. Se sirve o bien en sartén o en un plato junto con la sardina. Se pueden comer con cebolla y siempre acompañadas de un buen vino tinto.

GACHAS FRITAS

Ingredientes:

- Ajos tiernos
- Ñoras
- Sal
- Harina
- Aceite de oliva

Modo de preparación:

Se frien los ajos y las ñoras en el aceite. Se sacan y se deja un poco enfriar el aceite. Se le añade agua, sal y harina en el aceite. Se le da vueltas hasta que cuajen y se le añade lo ya frito. Servir con vino tinto.

MANO DE TERNERA CON GARBANZOS Y ARROZ

Ingredientes:

- 1 Mano de ternera
- 1/4 Kg de magra de cerdo
- 4 Chorizos
- 4 Morcillas
- 3/4 Kg De garbanzos
- 1/2 Kg de arroz
- Sal
- Pimienta
- Azafrán
- Agua

Modo de preparación:

En una olla de cocción rápida se pone la mano de ternera a cocer durante 1/2 hora aproximadamente. Se le añaden los garbanzos, la magra, los chorizos, la sal, la pimienta y se pone a hervir otra 1/2 hora. Se va controlando el agua, para que no se evapora toda, se añade el arroz, las morcillas y el azafrán. Se vuelve a cerrar la olla unos 20 minutos y se le añade la sal. Una vez cocido el arroz, servir.



ALUBIAS CON TOCINO Y MORCILLA

Ingredientes:

- 2/4 De alubias
- Tocino fresco
- Hueso de cerdo fresco
- Morcilla de rollo
- 1 Nabo
- Hojas de cardo del campo
- Azafrán
- Sal
- 2/3 Arroz

Modo de preparación:

Se cuecen las alubias crudas. Se le añade el tocino, el hueso de cerdo, se le añade sal y se deja cocer.

Cuando esté todo cocido, se le añade las hojas de cardo, el nabo, azafrán y se le añade sal al gusto. Se echa el arroz y la morcilla de rollo, se deja cocer. Servir caliente.

EMPEDRAO EN SARTÉN

Ingredientes:

- La mitad de 1/2 de alubias cocidas no muy gordas
- 2/4 De arroz
- Ajos tiernos
- 2 Tomates
- 2 Tomates secos
- Pimentón
- Azafrán

- Sal
- Agua
- Aceite de oliva
- 1 Pimiento rojo
- Habas del campo

Modo de preparación:

En una olla se ponen a cocer las alubias o judías y los tomates secos.

En una sartén se fríen los ajos tiernos, el pimiento rojo, los tomates; se sofríe todo bien añadiéndole pimentón.

Se le añade el agua donde se han cocido las alubias, se le añaden éstas, los tomates secos y sal al gusto. Se le echa el arroz. Se deja cocer unos 20 minutos aproximadamente. Servir caliente.

ALUBIAS CON CHORIZOS

Ingredientes:

- 2 Tiras de tocino fresco de panceta
- 2 Chorizos
- Pimentón
- Alubias
- 1 Hoja de laurel
- 1 Patata
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva
- 1 Cabeza de ajos
- 1 Cebolla

Modo de preparación:

Se ponen a cocer las alubias y cuando estén a medio cocer se le añaden los chorizos, el tocino, el aceite en crudo, pimentón, 1 hoja de laurel, la cabeza de ajos y una cebolla troceada. Se deja cocer todo, y se le añade sal al gusto. Finalmente se le añade una patata troceada y se deja cocer. Servir bien caliente.



ATASCABURRAS

Ingredientes para 4 personas:

- 300 Gr. De bacalao desalao
- 8 Patatas medianas
- 4 Huevos duros
- 3 Dientes de ajos
- De 8 a 10 cucharadas de aceite de oliva
- 50 Gr. De nueces
- Sal

Modo de preparación:

Cocer las patatas con la piel durante 30 minutos. Por separado cocer el bacalao desalao durante 5 minutos.

Reservar una taza del caldo de cocer el bacalao.

Picar los ajos en un mortero, pelar las patatas ya cocidas y desmenuzar el bacalao. En el mismo mortero incorporar las patatas y mezclar. Añadir el bacalao y el aceite sin dejar de remover siempre en el mismo sentido. Si queda muy espeso agregar un poco de agua de cocer el bacalao, hasta conseguir consistencia de puré.

Adornar en el plato con rodajas de huevo duro, nueces y un buen chorro de aceite.

(Especial para los días de frío y nieve).

ARROZ Y CONEJO

Ingredientes:

- 1 Conejo
- Aceite de oliva
- 1/2 Kg de arroz
- Agua
- Una ramita de perejil

- 2 Tomates maduros no muy grandes
- Una pizca de pimentón
- Una pizca de azafrán
- 1 Pimiento rojo no muy grande
- Sal

Modo de preparación:

Trocear y salar el conejo. Freir el conejo en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté dorado añadir el pimiento rojo cortado en tiras. Seguidamente echar el tomate pelado y troceado. Sofreírlo todo y echarle pimentón. Dar vueltas a todo. Echar agua y dejar hervir, añadir sal. A continuación se le añade el arroz, la ramita de perejil, bien picado o en ramita y azafrán. Se deja cocer durante unos 20 minutos aproximadamente, añadir sal al gusto.

MACARRONES AL PESTO

Ingredientes:

- 500 Gr de macarrones
- 2 Dientes de ajo
- Una bolsita de piñones
- Aceite de oliva
- Sal
- Queso rayado
- 8 Hojas de albahaca

Modo de preparación:

Ponemos a cocer los macarrones con sal y un poco de aceite de oliva. Para preparar el pesto: en un mortero se echan los piñones, los ajos ya troceados y las hojas de albahaca también troceadas. Lo machacamos todo y le añadimos como unas cuatro cucharadas de aceite de oliva, también le añadimos sal.



Cuando estén cocidos los macarrones, los apartamos del fuego y los soltamos debajo del grifo con agua fría.

En una sartén doramos algunos piñones enteros y ponemos los macarrones durante unos 2 minutos. Seguidamente los ponemos en una fuente resistente para el horno, y le rayamos queso por encima. Los metemos al horno durante 1 minuto aproximadamente con el gratinador. Una vez esto le añadimos el pesto.

ALCACHOFAS BLANQUEÑAS

Ingredientes:

- 1 Kg de alcachofas medianas
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- La mitad de una pastilla para caldo
- 2 Dientes de ajo
- 300 Grs de guisantes congelados
- Una cucharada de harina
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de preparación:

Se limpian las alcachofas quitándoles el tallo y las hojas más duras. Se cortan por la mitad y se rocían con limón para evitar que se oscurezcan. En una olla se echa el aceite, sofriendo la cebolla picada, el ajo y las zanahorias a rodajas. Se añade la harina y se remueve todo bien. Se echan las alcachofas cubriéndolas con agua y se dejan cocer durante 40 minutos, a medio fuego. A la media hora se añaden los guisantes y en pocos minutos están listas para comer.

GAZPACHOS CON POLLO, CONEJO Y PICHÓN DE PALOMA

Ingredientes:

- 1 Conejo
- 2/4 Pollo
- 1 Pichón de paloma
- 1 Cebolla
- 2 Tomates maduros
- Aceite de oliva
- Agua
- Pimentón
- Torta de gazpacho troceada
- Sal

Modo de preparación:

En una olla se cuece toda la carne con sal. Una vez cocida se deshuesa toda, dejando sólo la carne.

En una sartén se sofríen la cebolla, el tomate y se le echa pimentón. Seguidamente se añade la carne desmenuzada y el agua de haberla cocido, se deja hervir. Se le echa la torta de gazpacho troceada y se deja que se cueza el tiempo que se tarde.

MENTIROSA

Ingredientes:

- 1/4 Kg de garbanzos
- 1/4 Kg de alubias
- Una pizca de pimentón
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva (4 cucharadas soperas)

- 1 Cebollas
- 1 Tomate natural
- 1/4 Judías verdes
- 1 Chirivía
- 1/4 Calabaza
- 1 Patata
- 1 Pizca de harina
- 6 Peras pequeñas
- 1/4 Pimiento verde
- Un trozo de berenjena
- Una ramita de Hierbabuena
- Una pizca de azafrán

 Modo de preparación:

Los garbanzos y las alubias deben estar una noche en agua. Una vez esto, se ponen en una olla a cocer. Seguidamente se hace un sofrito con la cebolla, el tomate, pimentón y un poco de harina. Este sofrito se añade a la olla, al igual que toda la verdura y las peritas. Se cubre la olla con agua, azafrán y sal al gusto. Se tapa la olla durante una 1/2 hora aproximadamente de cocción. Cuando esté todo listo se le añade la hierbabuena y se deja hervir durante 5 minutos. Para acompañar se puede tomar con una salsa de ajo.



POSTRES Y DULCES TÍPICOS

TORTAS ESCARDADAS

Ingredientes:

- 1 Litro de aceite de oliva frito
- 1/2 Kg de azúcar
- 2 Kg y 1/4 de harina de trigo
- 1 Copa de anís seco
- Raspadura de limón
- 1 Kg de almendra molida

 Modo de preparación:

En un recipiente de barro se pone la harina y la almendra y se le añade el aceite caliente. Se mezcla y se le añaden los demás ingredientes. Se amasa, quedando una masa más bien suelta y grumosa por la almendra.

Se extiende sobre una tabla bañada de harina para que la masa no se quede pegada; se hacen figuras con moldes o sin ellos, y se meten al horno. Sacar cuando empiecen a dorar. Poner en una fuente y echar azúcar glase o molida.

LECHE FRITA

Ingredientes:

- 1/2 Litro de leche
- 100 Gramos de harina
- Azúcar
- 1 Limón
- 1 Huevo
- Canela en polvo
- Pan rallado
- Aceite de oliva

Modo de preparación:

La leche, con tres cucharadas de azúcar, la cáscara de limón y la harina se ponen a cocer en un cazo. Se va removiendo constantemente para que no se formen grumos, hasta conseguir una crema espesa. Una vez en su punto, se retira la cáscara de limón, vertiendo la mezcla en una fuente plana para que enfríe. Este preparado puede dejarse de un día para otro. Una vez fría la crema se corta en cuadrados que se rebozan con huevo batido y pan rallado. Se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva, estando éste bien caliente.

Cuando estén dorados se sacan y se van poniendo en un plato con papel de cocina para que escurran bien el aceite. Después se preparan en una fuente y se espolvorean de azúcar glase y canela. Puede servirse caliente o fría.

CORDIALES DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 Kg de almendra
- 3/4 De azúcar
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de café
- 1 Bote de cabello de ángel

Modo de preparación:

La almendra molida y dorada se mezcla con el azúcar, los huevos, el café y el cabello de ángel. Se amasa y se hacen pequeñas bolas o pastelillos y se colocan encima de trozos de pan de oblea. Se meten al horno y cuando doren se sacan. Comer fríos.

BONIATOS EN ALMÍBAR

Ingredientes:

- 1 Kg de boniatos pequeños
- 1/2 Kg de azúcar
- Canela en rama
- 1/2 Copa de anís

Modo de preparación:

En una cazuela se ponen los boniatos y el azúcar y se dejan macerar 24 horas.

Se ponen a cocer a fuego lento, con canela en rama y anís de matalauva. Sacar cuando estén cocidos. Comer preferentemente fríos.

PAPARAJOTES

Ingredientes:

- Harina
- Huevos
- Aceite de oliva
- Una pizca de levadura
- Leche
- Una pizca de sal
- Hojas de limonero

Modo de preparación:

Se amasa todo y se fríe en aceite bien caliente en una sartén. Se pueden hacer con o sin hojas de limón.

RELLENOS DULCES O PANECILLOS

Ingredientes para 4 personas:

- 150 Gr de miga de pan
- 3 Huevos
- 200 Gr de azúcar
- 1 Litro de agua
- Aceite de oliva
- 1 Rama de canela
- 2 Cucharadas de miel
- Las cortezas de medio limón y media naranja
- Piñones

☞ Modo de preparación:

Se baten los huevos. Se añade la miga de pan mezclando bien hasta hacer una masa que quede blanda. En una sartén con aceite muy caliente se fríen los panecillos o rellenos que hemos hecho con la masa.

A continuación se ponen en una cacerola con agua hirviendo, con la canela, el azúcar, las cortezas de limón y naranja y la miel.

Servir fríos y ponerles unos piñones.

MONAS DE PASCUA O DE SAN ROQUE

Ingredientes:

- 1/2 Litro de aceite
- 1 Docena de huevos
- 1/2 Litro de leche
- 1 kg y 1/4 de azúcar
- 1 Kg de creciente
- Levadura

- Esencia de bergamoto
- Canela
- Harina (la que admita)

☞ Modo de preparación:

Mezclar todo y hornear en un horno, mejor si es de leña.

CORDIALES

Ingredientes:

- 1 kg de almendra
- 3/4 Kg de azúcar
- De 4 a 5 huevos
- Cabello de ángel

☞ Modo de preparación:

Mezclar todo y meter al horno, sacar cuando doren.

MANTECADOS MANCHEGOS

Ingredientes:

- 700 Gr de manteca
- Medio vaso de vino blanco
- El zumo de un limón
- 1 kg de harina candeal
- Esencia de bergamoto

☞ Modo de preparación:

Mezclar todo y hornear.



ROLLOS DE NARANJA

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 1 Vaso de zumo de naranja natural
- 1/2 Kg de azúcar
- 2 Vasos de aceite frito
- 1 Cucharada de bicarbonato
- 2 Gaseosas
- 1 Kg y 1/4 de harina

Modo de preparación:

Mezclar todo y dorar en el horno.

ROSCOS DE VINO

Ingredientes:

- 3 Huevos
- 1/4 de Litro de aceite
- 1 Vaso de vino tinto dulce
- 1/2 kg de azúcar
- 2 Gaseosas o bicarbonato sódico.
- Harina (la que admita)

Modo de preparación:

Mezclar todo, hacer la forma de rosco, introducirlos en azúcar y cocer al horno.

TORTA DE YOGHOURT

Ingredientes:

- 1 Yoghourt natural
- 3 Medidas de azúcar
- 1 Medida de aceite
- 3 Medidas de harina
- 3 Huevos
- 1 Sobre de levadura royal
- Esencia de bergamoto

Modo de preparación:

Mezclar todo y meter al horno. Sacar cuando dore.

Obsevación: la medida que tomamos es la de un yoghourt.

FLAN DE HUEVO

Ingredientes:

- 7 Huevos
- De 7 a 10 cucharadas de azúcar
- 1 L de leche entera
- Esencia de bergamoto

Modo de preparación:

Batir los huevos y añadir el resto de los ingredientes. Calentar todo al baño maría a 200°C durante 20 minutos.



TORTA DE BICARBONATO

Ingredientes:

- 1 Kg y $\frac{1}{2}$ de masa hecha
- $\frac{1}{2}$ kg de azúcar
- 2 Huevos
- Canela
- Bicarbonato
- $\frac{1}{4}$ litro de aceite frito

Modo de preparación:

Mezclar todo y antes de meterla al horno, espolvorear con azúcar por encima.

A) MASA: Creciente, levadura, agua, harina.

B) CRECIENTE: Levadura, agua, harina. Dejar estar de 8 a 9 horas.

TORTA DE NARANJA

Ingredientes:

- 6 Huevos
- 600 Gr de azúcar
- 600 Gr de harina de trigo
- 4 Gaseosas
- 1 Vaso de naranja
- 1 Vaso de aceite frito

Modo de preparación:

Se separan las claras y se llevan a punto de nieve. A continuación se añaden las yemas y se sigue batiendo. Paulatinamente, se añaden el resto de ingredientes y se sigue batiendo hasta que la mezcla sea perfecta. Dorar al horno.

BIZCOCHO

Ingredientes:

- 6 Huevos
- 200 Gr de azúcar
- 200 Gr de harina de trigo
- 2 Gaseosas

Modo de preparación:

Tiene el mismo modo de preparación que el anterior

TORTA DE PRINGUE

Ingredientes:

- 1 Kg y $\frac{1}{4}$ de masa hecha
- 375 Gr (Cuarto y mitad) de pringue
- 300 Gr de azúcar

Elaboración de la masa:

Creciente, levadura, agua y harina

Modo de preparación:

Se extiende la masa en una yanda y se le añade azúcar por encima. Antes de introducirla en el horno, se deja reposar media hora.



CRESPILLO

Ingredientes:

- Un poco de masa de pan
- Aceite crudo
- Matalauva
- Azúcar

Modo de preparación:

Se mezcla todo y se deja reposar hasta que se haga. Se sortea y se pone azúcar por encima. A continuación se introduce en el horno.

MANTECADOS

Ingredientes:

- 1 Kg de manteca
- 1 Kg de azúcar
- 4 Huevos
- Canela
- Bergamoto
- 2 Kg de harina de trigo (hasta la que admita)

Modo de preparación:

Remover todo y poner a cocer al horno.

MANTECADOS DE ALMENDRA

Ingredientes:

- 1 Kg de manteca
- 1 kg de azúcar

- 1 Kg de almendra molida
- 1 Kg de harina de trigo

Modo de preparación:

Igual que los mantecados normales.

TOÑAS O TORTAS DE PASCUA

Ingredientes:

- 1/2 Litro de aceite
- 1 Docena de huevos
- 1 Kg y 1/4 de azúcar
- 1 Kg y 1/2 de creciente
- Levadura
- Almendra molida y nueces
- Harina, la que admita.

Modo de preparación:

Se deja hacer la masa, con todos los ingredientes anteriormente descritos. Una vez hecha se hacen las porciones pertinentes, se chafan un poco y se les pone por encima almendras, nueces y piñones y se vuelven a dejar hacer.

Antes de meterlas en el horno se les unta con huevo batido con la ayuda de una brocha y se le añade azúcar por encima.

PAN DE CALATRAVA

Ingredientes:

- 1/2 Docena de huevos
- 1/2 Kg de azúcar
- 1/2 Litro de leche

Modo de preparación:

Se baten los huevos, se añade el azúcar y se sigue batiendo. Por último, se añade la leche y se mezcla todo bien. Se vierte toda la mezcla en un molde que contenga caramelo líquido y se tapiza la superficie con bizcochos, madalenas o galletas desmenuzadas.

Por último se introduce en el horno al baño María durante 25 minutos a 200°C.

TORTITAS DE PAN

Ingredientes:

- Masa de pan
- Aceite de oliva

Modo de preparación:

Se toman pequeñas porciones de masa y se fríen en aceite abundante. Una vez fritas se le añade aceite por encima.

TORRIJAS

Ingredientes:

- Rebanadas de pan
- Leche
- Aceite de oliva
- Azúcar

Modo de preparación:

Las rebanadas de pan no muy gruesas se bañan en leche y se echan a una sartén con abundante aceite caliente. Cuando doren sacar. Se les echa azúcar por encima y ya están listas para comer.

ALETRÍA EN DULCE

Ingredientes:

- Fideos no muy finos
- Castañas peladas secas
- Torrijas
- Azúcar
- Agua
- Corteza de una naranja
- Canela en rama
- Aceite de oliva

Modo de preparación:

En una olla no muy grande se ponen a hervir la corteza de naranja, la canela en rama y azúcar. Cuando empiece a hervir añadir los fideos y las castañas, dejar cocer. En una sartén se preparan las torrijas. Cuando los fideos estén cocidos se le añaden las torrijas y se dejan blandear. Se apartan y a comer.

TARTA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 Pastilla de chocolate
- 3 Pastillas de mantequilla
- 3 Huevos
- 100 cc. De leche
- 2 Paquetes de galletas río
- 100 Gr de azúcar

Modo de preparación:

Se mezcla el chocolate con la leche y se pone a calentar. Cuando esté a punto de hervir se añade la mantequilla. Los huevos se baten por separado (las claras por un lado y las yemas por otro). Cuando las claras estén a punto de nieve, se ayaden las yemas y se sigue batiendo. Cuando tengamos una mezcla homogénea se añade el azúcar. Toda esta mezcla se añade al chocolate, que no debe estar demasiado caliente.

Por último las galletas, previamente humedecidas en leche, se colocan en una fuente, formándose varias capas, alternando galletas y chocolate.

TARTA DE ZANAHORIAS

Ingredientes:

- 1 Kg de zanahorias
- 150 Gr de azúcar
- 100 Gr de coco
- Galletas (preferentemente cuadradas)
- 100 Gr de nata montada (opcional)

Modo de preparación:

Raspar y cocer las zanahorias hasta que estén tiernas. Escurrir las zanahorias, y en un recipiente chafarlas con un tenedor desechando la parte interior.

Mezclarla con el azúcar y dejar reposar durante 2 horas para que el azúcar se disuelva bien.

Se pone la mezcla a fuego lento con una ramita de canela hasta conseguir una mermelada no muy espesa.

En una bandeja se pone una capa de galletas, se recubre con una capa de mermelada y otra de coco.

Esta operación se repite hasta 4 veces quedando la tarta decorada con dibujitos de coco, o bien con la nata montada.

*En la elaboración del Recetario,
han colaborado:*

ASOCIACIÓN DE MUJERES DE BLANCA

- Amparo Núñez Molina
- Fina Sánchez Ibáñez
- Angeles Saorín Molina
- Concha Cano
- M^a Carmen Cano Fuentes
- Pilar Soriano Trigueros
- Rosi Parra Fructuoso
- Josefina Parra Fructuoso
- Carmen Molina
- Pilar Toledo
- M^a Carmen Cano Trigueros
- M^a Dolores López Cano

CENTRO LOCAL DE EMPLEO PARA LA MUJER DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BLANCA

