



Breve glosario de términos culinarios

Abrillantar

Dar brillo a una preparación con mermeladas, gelatinas o huevo.

Acaramelar

Untar o bañar con caramelo.

Albardar

Envolver carnes en harinas, huevos o lonjas de tocino antes de cocinarlas.

Aliñar

Condimentar

Bañar

Cubrir totalmente algo con salsas, caldos, jugo o agua.

Baño María

Colocar un molde con cualquier preparación (salada o dulce) dentro de otro que contenga agua caliente. Cocinar sobre la llama del horno.

Batir a punto de nieve

Batir las claras de huevo con batidora de alambre o eléctrica hasta que queden espumosas y duras.

Blanquear

Poner en agua hirviendo, durante unos minutos, carnes, pescados u hortalizas para que se suavicen o blanqueen.

Brochetas

Varillas de metal o de madera para sujetar los trozos de alimentos.

Cocción

Acción de cocinar o elemento en que se ha cocinado.

Colar

Escurrir el líquido que contiene un elemento, para separarlo de las partes sólidas o de las impurezas.

Clarificar

Retirar espumas o impurezas de un caldo o gelatinas.

Desleir

Disolver harina o yemas agregándole cualquier líquido y removiendo continuamente con una cuchara de madera para que no se hagan

grumos.

Emplatar

Colocar en platos.

Escalfar

Sumergir en agua hirviendo.

Finas hierbas

Estragón, perejil, apio y otras hierbas finamente picadas.

Freir

Cocinar alimentos en manteca o en aceite hirviendo.

Glasear

Rociar un alimento con su propio jugo, azúcar o mantequilla para que tome brillo v color.

Gratinar

Cubrir una preparación con salsa bechamel, mantequilla, queso, merengue o azúcar y llevar a horno caliente para que se dore su superficie.

Guarnición

Alimentos que decoran o completan un plato (ya sea salado o dulce).

Juliana

Verduras y hortalizas cortadas en tiras finas.

Ligar

Espesar una salsa, crema, jugo, caldo o cualquier otro líquido con harina, maizena o yemas. Mezclar bien los ingredientes, principalmente líquidos y salsas.

Macerar

Sumergir cualquier alimento en un medio líquido condimentado, durante varias horas, para enriquecer su sabor.

Marinar

Sumergir cualquier alimento en una mezcla de hierbas aromáticas, jugo de limón o vinagre para suavizar o realzar su sabor.

Mechar

Introducir tocino u otro elemento dentro de una carne.

Napar

Verter sobre un plato preparado un líquido semi-espeso de manera que los ingredientes de la receta queden totalmente cubiertos

Puré

Las legumbres, tubérculos o frutas trituradas y pasadas por colador y sazonados con mantequilla, jugo, leche o crema.

Reducir

Cocinar un líquido para reducir su volumen por evaporación.

Rectificar

Ajustar el punto de sal, pimienta, azucar, etc.

Rehogar

Cocinar varios alimentos a fuego mediano, revolviendo siempre hasta que tome buen color.

Reservar

Dejar reposar un rato.

Salsear

Cubrir una preparación con salsa.

Salpimentar

Condimentar con sal y pimienta.

Saltear

Mover rápidamente un alimento cuidando que no se pegue al fondo ni tome demasiado color.

Sazonar

Condimentar con sal y especies.

Sirope

Líquido espeso azucarado.

Supremas

Pechugas de ave o filetes de pescado.

Tornear

Dar buena forma a vegetales o frutas para decorar o acompañar un plato.

Trinchar

Cortar en porciones cualquier pieza entera (aves, carnes rojas) después de cocidas.







- 2 pimientos rojos grandes (ó 4 pequeños)
- •2 pimientos verdes grandes (ó 4 pequeños)
 - 250 gr. de angulas
 - 4 dientes de ajo • 1 guindilla
 - 100 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 100 ml de agua.
 - sal y pimienta.
 - perejil picado

Caprichos Ejidenses

Se asan los pimientos en el fuego, se dejan sudar envueltos en papel de estraza y se pelan. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas finas. Picamos la guindilla en varios trozos. En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos y la guindilla, los sacamos y reservamos, en ese aceite ponemos los pimientos abiertos en cuatro partes los salpimentamos y le ponemos el agua, ponemos el fuego medio, movemos de vez en cuando, para que la salsa se ligue, una vez que ha reducido la salsa subimos el fuego y añadimos las angulas y damos

Emplatamos, poniendo en cada uno dos trozos de pimiento verde y dos del rojo y angulas por encima. Salseamos y añadimos un poco de perejil finamente picado.

unas vueltas. Le añadimos los ajos que tenemos reservados y la guindilla.

Nota: Se pueden sustituir las angulas por diversos sucedáneos que existen en el mercado



- 2 pimientos rojos
- 100 gr de queso de untar mantecoso
 - 50 gr. de nata
 - 4 cucharadas de caviar
 - 8 hojas de endivias
- 2 unidades de plátano machoes decir, muy grandes
 - 300 mililitros de aceite de girasol
 - 8 tallos de canónigos
 - 8 palillos de brocheta grandes

Mousse de Pimientos Rojos con Queso y Caviar y Crujiente de Plátano Macho

Asar los pimientos, sudarlos, pelarlos y picarlos muy finos. Montar la nata con el queso y añadir los pimientos. Blanquear los plátanos (meterlos en agua hirviendo y sacarlos rápidamente), pelarlos y cortarlos en lonchas a lo largo y lo más finas posible. Doblarlas en forma de lazo entrecuzado y sujetarlas con un palillo. Freírlas en abundante aceite hasta que queden crujientes y retirar el palillo. Colocar en el centro un trozo de endivia del extremo de la hoja, rellenar con la mousse de pimientos, colocar un poquito de caviar y un tallito de canónigo. Servir clavado en el palillo de brocheta largo y puesto sobre una superfície rígida.







- 4 pimientos verdes grandes
- 4 pimientos rojos grandes
 - 4 pimientos amarillos
- 200 g. de anchoas de lata
- 200 g. de boquerones en vinagre
 - aceite de oliva
 - vinagre
 - sal y pimienta

Tarrina Guardias Viejas (de pimientos tricolor, anchoas y boquerones)

Asar los pimientos en el horno a 160° C, dejarlos sudar y pelarlos. Colocar en un molde rectangular por capas de pimientos rojos, anchoas, pimientos verdes, boquerones, pimientos amarillos, anchoas, pimientos rojos, boquerones y pimientos verdes. Prensarlos levemente. Desmoldar y cortar en cuadrados transversales a las capas, colocar las raciones en el plato y abrillantar con aceite de oliva y gotas de vinagre, sazonar y decorar.

Plato recomendado como entrante, cortado en cuadraditos y montado sobre costrón de pan tostado.O como primer plato acompañado de salsa mahonesa.



- \bullet 4 pollitos tomateros (200 g.) ó 1 pollo de 1 Kg.
 - 4 pimientos rojos grandes
 - 1/2 l. de vino blanco
 - 1/2 l. de caldo de pollo
 - sazonamiento de sal y pimienta
 - harina de maiz refinada (Maizena)

Pollo Tomatero con Pimientos Rojos "Día de San Marcos"

Limpiar los pollos, bridar (atar los muslos y alones), sazonar y ponerlos a asar en el horno a 190 ° C. (en caso de pollos tomateros controlar el tiempo para evitar que se quemen), cuando estén dorados añadir el vino blanco y dejar reducir y añadir el caldo de pollo. Una vez esté a media cocción sacar del horno. Ligar el jugo resultante con un poco de "Maizena". Si el pollo que hemos asado es uno grande, trincharlo en cuartos sin hueso (2 pechugas y dos muslos). Cortar la parte de atrás de los pimientos e introducir un cuarto de pollo en cada uno o un pollito tomatero. Sujetar con palillos y volver a asar en el horno a 170° C., hasta que el pimiento esté asado y se termine de hacer el pollo. Emplatar, quitar los palillos y añadir el jugo ligado. Ideal cómo segundo plato.







- 500 gr de pimientos de 3 colores • 250 gr de ahumados surtidos (bacalao, trucha)
 - 1 kg de hojaldre
 - 1 huevo
 - 50 mililitros de aceite de oliva
 - sal y pimienta
 - 8 tallos de romero
 - 3 mililitros de vino dulce tipo Pedro Ximénez
- 100 mililitros de vinagre balsámico de Módena

Pavía de Pimientos y Ahumados

Asar los pimientos, sudarlos y pelarlos. Trocearlos en tiritas finas. Cortar los ahumados en trocitos y mezclar con los pimientos, junto con el aceite de oliva y la pimienta. Reservar. Estirar el hojaldre y cortarlo en cuadrados, marcando luego un círculo en el centro, pintarlos con huevo batido y hornear a 200 °C, hasta que suba el hojaldre. Cortar el círculo central y vaciar su interior. Preparar una reducción del vino dulce y el vinagre de Módena, poniendo al fuego hasta que tenga textura de sirope. Rellenar el hueco los hojaldres con la mezcla de pimientos y ahumados. Adornar con hojitas de romero. Servir, rociando previamente el plato con la reducción del vino y el vinagre.



- 3 pimientos rojos grandes
 - 3 calabacines medianos
 - 4 tomates
 - 1 cebolla
 - aceite
 - sal y dos hojas de laurel

Pisto de Pimientos

Rehogar en el aceite la cebolla cortada en dados de 1 centímetro aproximadamente. Añadirle los pimientos cortados de igual manera. A los diez o doce minutos añadirle el calabacín pelado y cortado en dados iguales a los anteriores y el tomate pelado, sin semillas y picado. Agregar el laurel y sazonar. Dejar cocer de quince a veinte minutos más procurando que no resulte ni seco ni excesivamente caldoso.







- 3 pimientos (verde, rojo y amarillo)
 - 300 g. de carne de cerdo picada
 2 dientes de ajo
 -
 - sal
 - pimienta blanca molida
 - vino blanco
 - perejil
 - 2 huevos
 - 50 ml de aceite de oliva
- Opcional: 100 g. de queso rallado

Manojitos Ejidenses tricolor

Se asan los pimientos y se pelan. La carne de cerdo se aliña con el resto de los ingredientes, dejándola que macere con ellos. Se hacen tiras de pimiento de unos cuatro centímetros de ancho que rellenamos con la carne y enrollamos. Se ponen en una bandeja de horno, se rocian con aceite de oliva y se meten en el horno hasta que se haga la carne. Opcionalmente podemos añadir un poco de queso rallado por encima y gratinarlos.



- 2 pepinos
- 100 gr de salmón ahumado
 - 2 pimientos verdes
- 100 grs. de nata para montar
 - 20 trocitos de jengibre
 - salsa Wasabi o salsa de soja
 - aceite de oliva
- opcional cómo adorno: nueces peladas, hinojo y puerro.

Barquitas de Pepino y Salmón

Cortar el pepino a lo largo y vaciar de pulpa y semillas, cortarlo en rombos de unos 5 cm. de longitud. Cortar el salmón en tiras de medio centímetro de ancho. Montar la nata. Freir o asar el pimiento en tiras pequeñas.

Sobre cada trozo de pepino, poner una tira de pimiento, una porción de nata montada y finalizar con una tira de salmón rellena de unos trocitos de jengibre. Añadir un cordón de salsa Wasabi o salsa de soja ligada con aceite de oliva. Se puede adornar con trozos de nuez, hinojo o puerro picado.



- 800 gr. de salmón
- 4 pepinos tipo Almería
- 200 ml de vino blanco seco
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 100 gr. de semilla de amapola
- 1 cucharadita de azúcar Sal
- 50 gr. de mantequilla o 50 ml de aceite

Brochetas de Salmón y Pepino

Quitar las espinas al salmón y cortarlo en tacos. Pelar los pepinos y cortarlos también en tacos. Poner sal. En un recipiente ancho mezclar el vino, la salsa de soja, la semilla de amapola, el azúcar y la mantequilla fundida o el aceite. Se pone el salmón y el pepino, se deja marinar al menos 1 hora en el frigorífico. Se hacen las brochetas, alternando el salmón y el pepino. Áselos, preferentemente cobre carbón vacetal, dando vacetas a las brochetas bacta que el calmón quedo.

sobre carbón vegetal, dando vueltas a las brochetas, hasta que el salmón quede ligeramente dorado, durante el asado regar la brocheta con la marinada.

Se acompaña con salsa chantilly (mahonesa a la que se añade nata montada)



Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de pepino 150 g.de miel

Pepino con Miel

Se cortan los pepinos en rodajas finas o en cilindros y se acompañan de miel por encima.



- 400 grs. de pepino • 1 aguacate
 - 1 yogurt natural
 - 100 ml. de miel
 - 100 mi. de mi
 - 1 limón
- 100 ml. de aceite
- sal tipo "Maldon" o sal gorda
 - perejil

" Chupitos" de Pepino con Yogurt, Aguacate y Miel

Pelar el pepino y partirlo en porciones iguales. Con ayuda de un sacabocados, vaciar el interior. Pelar y trocear el aguacate y rociar con aceite, limón y sal. Reservar. Rellenar un tercio de los vasitos de pepino con la miel, otro con yogourt y el restante con aguacate. Introducir un tallito de perejil en cada uno y disponer en los platos rociándolos con unas gotas de aceite de oliva y unas escamas de sal "Maldon". Con las bolitas resultantes de vaciar los pepinos, haremos unos montoncitos y decoramos con hojas de perejil. Plato idóneo para entrante.



- 4 gambas grandes peladas
 2 unidades de limón
 1 kg de tomate maduro
 - mermelada de cebolla al 50 %
 - (100 gr de cebolla y 100 de azúcar)
 - 50 gr de dátiles un chorrito de salsa Perrin's 1 manojito de cebollino
 - 100 ml de aceite de oliva
 - 100 mi de acente de onv
- sal Maldon o sal gorda marina ralladura de limón

Para la sopa de almendras

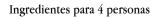
- 50 gr de almendras 100 gr. pan
- 1 cucharadita de vinagre balsámico o de Módena
 - 1 diente de ajo 1/2 litro de leche
 - 50 ml de aceite de girasol
 - agua sal

Timbal de Tomate con Gambas y Sopa de Almendras

Pelar los tomates, sacar las semillas enteras y reservarlas. Trocear la carne del tomate en cuadraditos pequeños. Preparar la mermelada de cebolla, cociéndola con el azúcar hasta que quede transparente. Colocar cada gamba entre dos trozos de papel de plástico y aplastar, abriéndolas por la mitad a lo largo para que quede un círculo y congelar. Picar los dátiles y el cebollino. En una sartén rehogamos con aceite, ligeramente, el tomate, la mermelada de cebolla, los dátiles y el cebollino (por este orden). Sazonamos con sal y pimienta y ponemos unas gotas de salsa Perrin's. Ponemos esta mezcla en moldes cilíndricos y reservamos. Prepararemos la sopa de almendras, triturando en la batidora todos los ingredientes (para cuatro personas) hasta obtener una crema ligera.

Terminar poniendo los círculos de gamba ya congelados sobre la mezcla de tomate y desmoldar. Añadir la sopa de almendras.





- 4 tomates
- 1 lata de atún de 100 g.
- 1 pimiento rojo asado
- 1 cogollo de lechuga
 - nueces
 - pistachos
 - pistaciios
 - pasas • 50 ml. de aceite
- 2 cucharaditas de vinagre
 - orégano
 - sal y pimienta

Ensalada de Tomate y Atún al Orégano

Partir los tomates en mitades. Escurrir el aceite del atún. Pelar y trocear los frutos secos. Sacar hojas del cogollo de lechuga y lavarlas. Sacar ocho triángulos del pimiento asado. Emplatamos dos medios tomates en cada plato. Colocamos encima el pimiento asado y sobre este un taco de atún. Rociamos con las nueces, las pasas, los pistachos y el orégano. Aderezamos con aceite de oliva y gotas de vinagre, sal y pimienta, Colocamos en un lateral de cada plato unas hojas del cogollo de lechuga.



- 1 l. de salsa de tomate
 - 100 ml. de nata
 - 1 ramita de apio
 - sal
 - 30 g. de gelatina
 - cebolla
 - ajo
 - puerro

Mousse de Tomate con Apio

Partiendo de una salsa de tomate que haremos rehogando cebolla, ajo, puerro, apio y añadiendo después la pulpa del tomate pelado y sin pepitas. Esta ha de cocer y reducir hasta que la salsa resulte con la densidad y grado de cocción deseado. Pasamos por la batidora y el chino. Sazonamos. A esta salsa añadimos la gelatina, que previamente habremos remojado y secado, en caliente y el apio cortado en brunoise (muy pequeño). Dejamos que se enfríe y antes de que empiece a cuajarse le incorporamos la nata semimontada y colocamos en los moldes. Enfriamos hasta que cuaje por completo. Desmoldamos sumergiendo el molde en agua caliente durante unos segundos.



- 2 kg. de tomates maduros
- 100 ml. de aceite de oliva
 - 200 g. de azúcar
 - 1 ramita de apio
 - 1 ramita de albahaca

Compota de Tomate con Apio

Se escaldan los tomates en agua caliente durante dos o tres minutos, luego los pasamos a agua fría para pelarlos y quitarles las semillas. Los salteamos en el aceite, añadiendo el azúcar y el apio, dejando cocer hasta que obtengamos la consistencia deseada, sin que llegue a caramelizarse. Retirar el apio. Cuando vayamos a retirar el fuego, añadimos la albahaca cortada en brunoise (muy fina) y dejamos cocer durante un minuto más antes de retirar del fuego.



- 1 lechuga de hoja de roble1 cogollo de lechuga
- 8 mitades de tomates secados al sol
 - re tomates securdos ar sor
 - 2 zanahorias ralladas
 - 2 pimientos amarillos
 - 200 g. de azúcar
 - vainilla en rama

Ensalada de Tomates Secos al Sol y Compota de Pimientos Amarillos

Limpiamos la verdura (la lechuga y el cogollo). Colocamos en una fuente la lechuga de hoja de roble y encima 1/4 del cogollo y un tomate seco, previamente hidratado en agua y la zanahoria rallada, dejando un pequeño hueco central donde pondremos la compota y rociamos con aceite de oliva.

Para la Compota: Cortar en trozos muy finos los pimientos. Poner al fuego en una cazuela con el azúcar y la rama de vainilla para darle aroma y dejar cocer hasta que alcance consistencia la compota. Pasar por la batidora y un colador.



- 4 calabacines.
- 4 tomates maduros
- 2 dientes de ajo 1 cebolla
 - 100 gr. de arroz
- 800 gr. de carne de pescados de roca (Gallineta, Rascacio, etc...)
 - 1/2 litro de salsa crema.
- 100 gr. de queso rallado sal y pimienta

Ingredientes para la salsa crema

- 25 grs. de mantequilla
 - 30 grs. de harina
 - 100 ml. de nata

Calabacines Rellenos Almerimar

Cocemos el arroz y lo refrescamos en agua fría.

Preparamos la salsa crema de la siguiente forma: hacemos una salsa bechamel con la mantequilla y la harina, dejamos cocer y le añadimos la nata. Ligamos bien y dejamos reducir un poco.

Cortamos los calabacines longitudinalmente en dos mitades, les damos un hervor y los vaciamos. Se pone la cebolla a rehogar con el ajo y se añade el tomate previamente pelado, sin pepitas y cortado en dados, cuando el refrito esté hecho se añade el pescado desespinado, la carne del calabacín, el arroz cocido y se deja hacer. Rellenamos los medios calabacines con la mezcla y napamos con la salsa crema, ponemos queso rallado y gratinamos hasta que se dore el queso.

Nota: Podemos emplear calabacines normales o redondos.



- 400 g. calabacines • 300 g. de salmón ahumado • 10 ml. de aceite de oliva
 - sal

Milhojas de Calabacín y Salmón ahumado

Se pelan los calabacines y se hacen rodajas finas. En una plancha o parrilla se asan con aceite de oliva y se reservan. Con la ayuda de un molde redondo y sin fondo, se monta el plato, colocando capas alternas de calabacin y salmón. Luego se retira el molde quedando las milhojas con la forma de éste.



- 1 kg. de calabacines • 100 ml de aceite de oliva virgen
 - 1 cebolla pequeña
 - 2 patatas pequeñas
 - 1puerro
- 6 cucharadas soperas de nata líquida
 sal y pimienta negra
 - 1/2 l. de caldo de cocido.

Crema de Calabacín

Cortamos los calabacines, la cebolla, el puerro y las patatas en trocitos no muy grandes. En un cazo o recipiente adecuado ponemos el aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el puerro; a continuación incorporamos los calabacines, le damos unas vueltas y tapamos el recipiente. Dejamos cocer unos 10 minutos a fuego lento y añadimos el agua o el caldo de cocido, la sal y la pimienta. Cuando rompa a hervir agregamos las patatas y volvemos a tapar hasta que estén bien cocidos. Lo apartamos del fuego y lo trituramos todo. Seguidamente lo pasamos por el colador chino a otra cazuela. Lo rectificamos de sal y para terminar le ponemos la nata líquida - con objeto de suavizar la crema y refinar el sabor - y la mezclamos. Si la acompañamos con unos daditos de pan frito y unas tiras de jamón serrano, aún estará más apetitoso.



- 4 calabacines
- 2 dientes de ajo
- una ramita de perejil
 - aceite de oliva
- vinagre balsámico o de Módena
- - sal y pimienta

Calabacín Grillé

Cortamos los calabacines en tiras. Se pasan por una plancha caliente y colocamos una capa de calabacín en una bandeja, le añadiremos el aceite de oliva, sal, pimienta, el vinagre de Módena, el ajo y el perejil finamente picado, así sucesivamente y se dejan macerar dos horas, las emplatamos y decoramos. Se recomienda como entrante.



Para los blinis de tortilla

- 1 calabacín 220 gr de patata
- 1 cebolla 1 pimiento verde italiano
- 8 huevos 4 yemas de huevo
 - - 1/2 litro de aceite sal

Para el pisto

- 100 gr de berenjena 100 gr de calabacín
 - 50 gr de pimiento 100 gr de tomate
- sal y pimienta 100 ml de aceite de oliva

Para el montaje:

- 2 cucharadas de salsa Alioli • 100 gr de atún en conserva • 4 tallos de
 - perifollo 1 cucharada de sésamo
- patata en lonchas finísimas aceite para freír

Tortilla de Calabacín con Atún

Preparar los crujientes, cortando una patata en rodajas muy finas, casi transparentes freírlas en abundante aceite, y colocarlas en una fuente de horno, bien escurridas y ponerlas en el horno a 100°C durante 15 minutos. Pelar y cortar en rodajas finas las patatas y el calabacín. Picar finamente el pimiento y la cebolla. Y freírlo todo. Y escurrir bien. Se baten los huevos y se le añade las verduras pochadas, sazonar y remover bien. Semicuajarlo en la sartén antiadherente y dorarla por ambas partes. Triturar la tortilla semicuajada. Colocar la pasta resultante en la batidora tipo termomix junto con las yemas y montar a temperatura baja 40°C durante unos minutos. A continuación, con ayuda de una manga pastelera de boquilla grande lisa, poner pequeñas porciones en una plancha caliente y dorar por ambas caras. Preparar el pisto: Sofreír con aceite las verduras, cortadas muy finas. Montar el plato colocando el pisto, encima una tortillita de calabacín, un poco de alioli, una porción de atún, otra tortita y sobre ésta clavar el crujiente de patata y espolvorear con el sésamo y un tallo de perifollo.



- 4 calabacines
- 100 grs. de harina
- 1/2 litro de aceite de oliva virgen extra
 - un limón
 - sal.

Chanquetes de El Ejido

Lavar los calabacines y cortar con piel en juliana (tiras largas y finas de 5 a 7 cm. de largo), secarlos con un paño, sazonarlos y enharinarlos. Eliminar el exceso de harina pasándolos por un cedazo.

Poner el aceite al fuego y freir los calabacines durante dos o tres minutos cuando el aceite esté humeante. Retirar y colocar sobre un papel absorbente. Servir en plato trinchero acompañados de un cuarto de limón.



- 5 calabacines • 200 g. de queso bouquet
 - 25 g. de pan rallado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 Kg. de tomates maduros
 - 1 cucharadita de azúcar
 - 1 cebolla
- orégano, aceite, harina, sal y pimienta.

Calabacines a la Napolitana

Rehogar la cebolla picada, a fuego suave, en un poco de aceite. Antes de que tome color, añadir los tomates rallados, el azúcar, un poco de sal, el orégano y dejarlo a fuego suave hasta que el tomate esté muy cocido. Rectificar la sal y sazonarlo con pimienta. Cortar los calabacines en rodajas, sazonarlos con sal y enharinarlos ligeramente. Freírlos en abundante aceite y escurrirlos sobre un papel de cocina. Colocar en una bandeja de horno, alternando, capas de calabacin, salsa de tomate y láminas de queso (terminar con una capa de tomate y queso). Espolvorearlo con el pan rallado y cocerlo a horno fuerte hasta que la superficie esté gratinada. **Nuestra sugerencia**: El sabor de los pescados azules y del calabacín combinan muy bien. Colocar filetes de boquerones o de sardinas (también puedes utilizar sardinas en aceite) entre la capa de calabacin y la de tomate. El pescado tiene que estar muy limpio para que no se encuentren espinas o escamas al comer.



- 4 rodajas de berenjena
- 4 rodajas de calabacín
 - 1 pimiento rojo
- 1 paquete de "gulas"
 - Aceite de oliva
- 1diente de ajo en rodajas finas
 1 guindilla
 - I guindilla •
 - 1 bote de huevas de trucha
 - 1 bolsa de tinta de calamar
 - 8 ramas de rúcula

Mermelada de pimiento amarillo:

- 100 gr de pimiento amarillo
- 100 gr de azúcar unas gotas de zumo de limón • una pizca de vainilla

Pintxo de Berenjena y Calabacín con Gulas ,Huevas de Trucha y Mermelada de Pimiento Amarillo

Cortar la berenjena en rodajas, enharinar, freír y escurrir bien. Cortar el calabacín y marcar en la plancha o dorar en sartén antiadherente. Asar el pimiento y cortarlo en trozos. En una sartén poner aceite y freír el ajo en láminas y la guindilla, poner las gulas y darles unas vueltas. Escurrir el aceite, y en el mismo diluir la tinta de calamar. **Montaje del plato:** Con una brocha mojar en la tinta y marcar un brochazo en dos lados del plato. Colocar la rodaja de berenjena en el centro, encima de la misma el pimiento, el calabacín y encima las gulas y las huevas de trucha. Decorar con rúcula y poner alrededor un cordón de mermelada de pimiento amarillo.



- 1/4 de kilo de cordero deshuesado
- 4 unidades de berenjenas negras.
 - 1 kilo de tomates.
 - 10 gramos de pimentón.
 - 4 huevos.
 - 3 dientes de ajo.
 - 50 ml de aceite de oliva
 - 50 grm. de harina

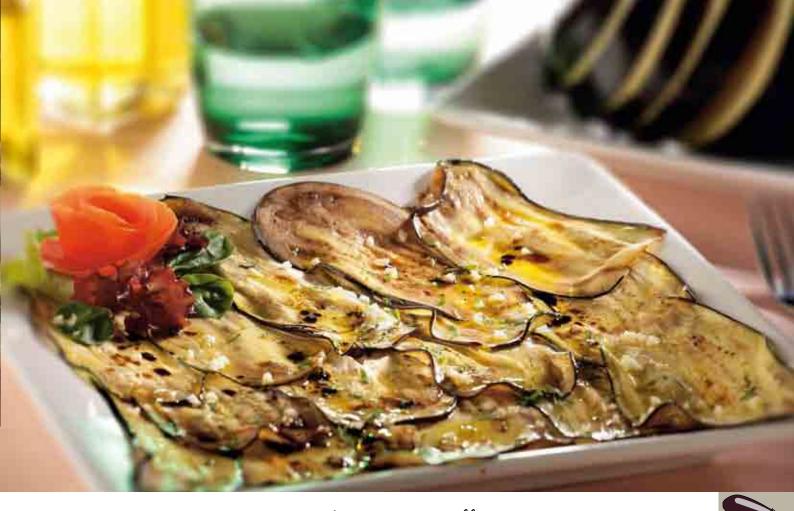
 - sal y pimienta negra.
 - perejil

Mousaka de Berenjena (Plato tradicional de las cocinas Griega y Turca)

Se cortan las berenjenas a lo largo en dos mitades; a cada mitad se le hace una incisión continua por todo el borde interno con cuidado de no pinchar ésta, empleando un cuchillo muy afilado. Se enharinan y fríen lentamente estas berenjenas, procurando que la piel negra no se tueste. Siguiendo la incisión hecha al principio, se retira cuidadosamente la pulpa de las berenjenas. Deben resultar como barquitas. Se ponen a rehogar en el aceite los ajos, el pimentón y la pulpa del tomate, se le añade la berenjena picada y el cordero al que se le ha dado un hervor unos minutos antes, todo esto se espolvorea con harina, se deja enfriar para añadirle los huevos, la sal, la pimienta y el perejil picado. En un molde engrasado se pone la piel de la berenjena en contacto con las paredes del molde, se le incorpora el relleno sin que sobrepase la altura del molde.Se pone a cocer en baño maría en el horno 35 minutos a 180º C, se deja enfriar para desmoldar.

Montaje del Plato: Se pone un fondo de salsa de tomate y sobre el, se pone la ración de mousaka.





- 4 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- una ramita de perejil
 - aceite de oliva
- vinagre balsámico o de Módena
 - sal y pimienta

Berenjenas Grillé

Cortamos las berenjenas en tiras. Se pasan por una plancha caliente y colocamos una capa de berenjenas en una bandeja, le añadiremos el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el vinagre de Módena, el ajo y el perejil finamente picado. Así sucesivamente y se dejan macerar dos horas, las servimos en platos y decoramos. Se recomienda como entrante.



- 2 berenjenas
- 250 grs. de carne picada
- 250 grs. de tomate natural
 - 200 grs. de espinacas
- 100 grs.de queso Parmesano rallado
 - 10 grs de queso Gorgonzolasal y pimienta

Para la bechamel:

- 125 grs. de mantequilla
 - 25 grs. de harina
 - 1 litro de leche
- nuez moscada, sal y pimienta

Lasagna de Berenjena

Cortar las berenjenas en láminas y asarlas en una plancha o parrilla. Rehogar la carne con un poco de ajo y aceite. Añadir el tomate, dejar hacer , sazonar y rectificar el sabor. Hervir las espinacas en abundante agua con sal, escurrirlas bien, dejar secar y rehogar con un poco de aceite de oliva y añadir la nata. Para preparar la bechamel fundir la mantequilla, añadir la harina y ligar, poner la leche caliente poco a poco batiendo para evitar grumos. Sazonar. Dejar cocer 15 minutos y reservar. En una fuente de horno poner una capa de berenjena, carne picada, espinacas, berenjena y así sucesivamente hasta completar. Cubir con salsa bechamel el queso gorgonzola y el parmesano. Calentar al horno y gratinar. Ideal cómo segundo plato.



- 400 g. de berenjenas
 - 200 g. de harina
 - 300 ml de aceite
 - 1/2 litro de agua
 - 1/4 litro de miel
 - 1/2 litro de leche

Berenjenas Fritas con Miel de Caña

Pelar las berenjenas. Cortarlas en gajos. Disponerlas alineadas, en una bandeja rociarlas con sal y dejarlas reposar diez minutos para que pierdan los jugos amargos. Preparar una sartén con aceite, una bandeja con harina junto con un bol lleno de agua. Sumergir las berenjenas en leche durante otros diez minutos. Calentar el aceite. Escurrir las berenjenas y pasarlas por harina y a continuación por agua e introducirlas en el aceite bien caliente hasta que estén bien doradas. Es muy importante realizar este paso cogiendo las berenjenas de una en una. Escurrir sobre un papel absorbente y servir rociadas con miel.



• 2 berenjenas • 150 g. de jamón york • lonchas de queso para fundir • tomate frito

Empanada de Berenjenas

Cortar las berenjenas en rodajas finas y sazonar. En una bandeja de horno o microondas se van colocando una tanda de berenjenas, otra con jamón york en trozos y el queso en lonchas y se cubre con una capa de tomate frito, hasta tres veces, terminando con la capa de tomate. Introducir en el horno o microondas durante unos 15 ó 20 minutos a temperatura fuerte.



- 4 berenjenas
 - 1 l. agua
- sal 100 ml. de vinagre
- 3 unidades pimiento seco
 - 2 dientes de ajo
 - 1 pizca de orégano
 - 1 pizca de cominos
 - 100 ml. aceite de oliva
 - o mi. acene de onva
 - 2 hojas de laurel

Berenjenas Adobadas

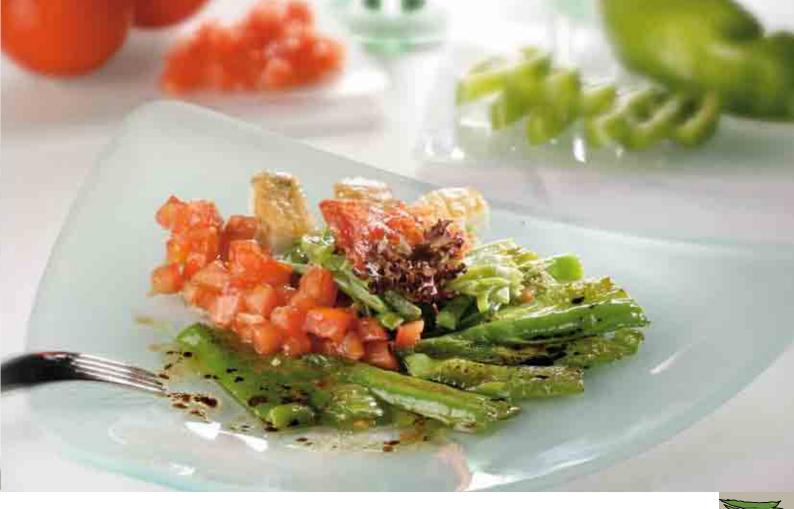
Cocer las berenjenas en agua, sal y vinagre, hasta que estén en su punto. Añadir un majado en crudo de pimiento seco, ajos, orégano, cominos y aceite. Añadir hojas de laurel y dejar macerar.



- 1/2 kg. de carne picada
 1/2 kg. de tomate natural triturado
 - lonchas de queso
 - 3 ó 4 berenjenas
 - ajos, sal, azúcar y aceite

Rollitos de Berenjenas

Freír la carne picada, sazonada y con un poco de ajo picado, reservar. Cortar las berenjenas con piel en rodajas finas a lo largo, sazonar y freír en aceite bien caliente, reservar. Freír el tomate natural triturado, sazonarlo con un poco de sal y añadir un poco de azúcar para que pierda la acidez, reservar. A continuación se prepara una bandeja de horno y se comienzan a elaborar los rollitos, echando en cada rodaja de berenjena un poco de carne, enrollamos y colocamos en la bandeja. Una vez colocados todos los rollitos, se cubre con el tomate frito y se ponen encima las lonchas de queso, gratinándose todo a horno fuerte unos minutos. Se sirve caliente.



- 1 kg.de judías verdes
- 1/2 kg. de pimientos verdes
- 250 g. de paletilla ibérica
- 100 g. de queso mozzarella
 - 2 tomates
 - sazonamiento de: aceite, vinagre, sal y pimienta

Parrillada de Judias y Pimientos Verdes con Paletilla Ibérica y Queso Mozzarella

Limpiar las judías y cortarlas de juliana (tiras largas) gruesa. Saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Limpiar el pimiento, cortar a tiras gruesas y saltearlo. Añadir los lardones de paletilla ibérica. Una vez todo salteado, colocarlo en grupos (Bouquet) en un plato. Añadir el queso mozzarella, previamente pasado por la plancha ligeramente, o por la sartén. Sazonar con la vinagreta de aceite y vinagre, sal y pimienta. Acompañar con el tomate pelado y cortado en dados. Se recomienda como primer plato o guarnición de carnes a la brasa.



Para los canelones:

600 gr de judías verdes planas • 4 dientes de ajo • 100 gr de bacon ahumado en lonchas finas • 50 gr de mantequilla.

Para el puré de berenjena: • 500 gr de berenjena • 150 gr de azúcar • 1 limón en zumo • 200 ml de agua.

Para el crujiente de Parmesano:

200 gr de queso Parmesano molido • 30 gr de harina.
 Para la vinagreta: • 50 gr de pistachos

 1 cucharada de vinagre de Jerez • 50 ml de aceite de oliva • 2 hojas de albahaca picada • 4 tallos de canónigos

Canelón de Judías Verdes con Bacon, Puré de Berenjena y Crujiente de Parmesano

Limpiar y cortar las judías en tiras finas. Blanquearlas, dándoles un hervor en agua con sal hasta que queden al dente y no pierdan color. Saltearlas con ajo y aceite. Agruparlas a lo largo y enrollarlas con el bacon, dándole forma de canelón. Sujetar con un palillo y dorar en el horno a 200°C pintadas previamente con mantequilla fundida. Pelar y trocear la berenjena, espolvorear con sal y dejar reposar 10 minutos (para que pierda los jugos amargos), lavarla y ponerla a cocer en un cazo con el zumo de limón, azúcar y agua. Cuando esté tierna triturar y reservar. Preparar el crujiente de parmesano, tamizando el queso con la harina sobre un "Silpad", (el silpad es como una carpeta de folio de un material resistente al calor) taparlo y hornear a 180°C durante 15 minutos.

En un plato trinchero colocar el puré de berenjena en diagonal. Encima, un canelón de pie y otro tumbado, en medio de ambos, colocar el crujiente de Parmesano y un tallo de canónigos. Colocar alrededor un cordón de vinagreta de pistachos y albahaca.



- 350 g. de judías verdes
 - 8 lonchas de bacon

Judías Verdes con Bacon

Cocemos las judías en agua hirviendo con sal. Hacemos manojitos y los atamos por el centro con una loncha fina de bacon. Se termina en el horno.



- 400 g. de sandía • 2 tomates
- 100 g. de aceitunas negras
- 100 ml de aceite
- 25 ml vinagre balsámico o de Módena
 - sal, pimienta y orégano

Sandía a la Plancha con Vinagreta de Tomate y Puré de Aceitunas negras

Pelar y cortar la sandía en porciones rectangulares y anchas. En una sartén antiadherente con aceite de oliva muy caliente dorar los bastones de sandia por los cuatro lados. Trocear el tomate en taquitos y rociarlo con vinagre de Módena, aceite y aderezar. Poner el orégano. Picar las aceitunas negras muy finas. Cubrir la sandía con la vinagreta de tomate y poner el picadillo de aceitunas. Plato recomendado como entrante.



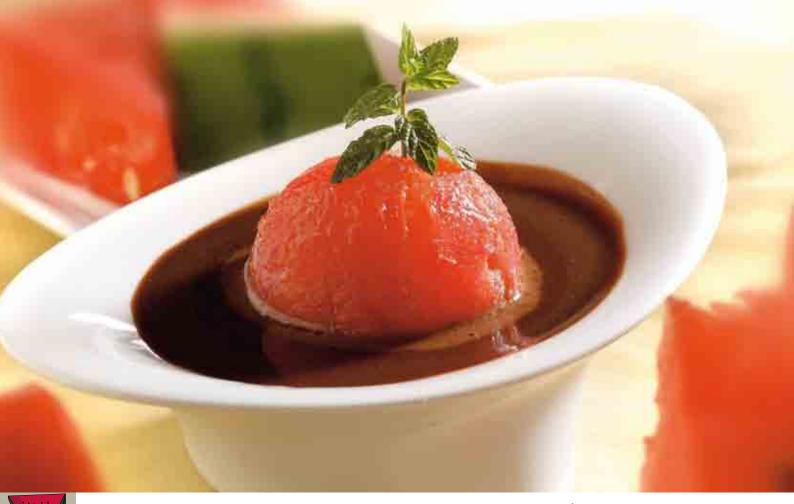
Sorbete de Sandía



Ingredientes para 4 personas

- 1 Kg. de pulpa de sandía
- 2 limones en zumo
- 1/2 l. de almíbar
- 2 claras de huevo

Triturar la sandía junto con el zumo de limón, añadir el almíbar frío y colar. Se pone esta mezcla en una sorbetera, y a medio proceso se añaden las claras de huevo ligeramente montadas, terminando de helar. Ha de tener una textura ligera.



- 1/2 sandía
- 1 copa. de ron
- 100 g. de azúcar
- 100 g. de chocolate
- 200 ml de aceite de girasol
 - 100 ml de nata
 - hojas de menta

Sorbete de Sandía con Chocolate caliente al Ron

Pelar y triturar la sandía, añadir el azúcar y un poco de ron. Ponerla en el congelador hasta que congele. Fundir el chocolate en un recipiente al baño maría, junto con el aceite, el resto del ron y la nata hasta que se deshaga y obtengamos una salsa. Con ayuda de una cuchara o sacabolas de helado, formaremos bolas con el sorbete de sandía y servimos con la salsa de chocolate caliente. Decoramos con las hojas de menta fresca. Podemos acompañar con tejas o pastas secas de té. Plato de postre.

NOTA: Si batimos el sorbete de sandia con vino espumoso o cava, para bacerlo más ligero, puede tomarse entre platos, prescindiendo del chocolate.



- 400 g. de sandía • 4 tomates
- 12 palillos de madera para brocheta • boias de menta fresca
 - hojas de menta fresca
 - 1/4 l. de aceite de oliva
 - --1

Brochetas de Sandía con Geleé y semillas de Tomate

Pelar y cortar la sandía en cuadraditos, partir el tomate y sacar las semillas con cuidado de que no se rompan. Colocar una hoja de menta en cada cuadrado de sandía y poner encima las semillas de tomate. Clavar en el palo de la brocheta los cuadraditos de sandía, de forma que queden repartidos en las doce brochetas y poner en el congelador. En el momento de servir poner sal y aceite de oliva. Plato recomendado como aperitivo.



- •1 melón grande
- 4 lonchas de jamón serrano
 - 4 palitos de brocheta
 - 8 hojas de menta fresca
 - 1 limón
 - sal y pimienta blanca

Sopa de Melón con Jamón

Pelar el melón y quitarle las semillas. Con ayuda de una cucharilla sacabocado hacer ocho bolitas y hacemos cuatro brochetas con las bolitas y las hojas de menta fresca. Trituramos el resto de la carne del melón y pasamos por un colador. Aderezamos con sal, pimienta y el zumo de limón. Colocamos las lonchas de jamón en una placa de horno y las asamos a 100° C durante 20 minutos para que queden muy crujientes. Colocamos en cuencos o tazas de consomé la sopa de melón y decoramos con la brocheta de bolitas con menta y el crujiente de jamón serrano.

Recomendado como primer plato de verano



• 1 melón
• 100 ml de vino tipo Pedro Ximenez
• 100 ml. de vinagre
balsámico o de Módena
• 100 g. de azúcar
• 50 ml de aceite de oliva
• 4 tallos de canónigos

o cualquier otro tallo verde

Puente Nuevo de Melón al Horno con reducción de Pedro Ximénez

Poner en un cazo a hervir el vino Pedro Ximénez, y el azúcar, hasta que reduzca y tenga consistencia de jarabe. Reservar. Pelar el melón y cortarlo en rectángulos iguales. Calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite y dorar cada rectángulo de melón. En una placa de horno, ligeramente engrasada y dar un golpe de calor al melón, a 200º C., durante cinco minutos. Presentarlos en un plato, colocar dos rectángulos en paralelo y sobre éstos, encima, atravesándolos los otros dos. Rociar con el jarabe que hicimos al principio y decorar con los canónigos.

NOTA: Se puede reducir la cantidad de vinagre y aumentar la cantidad de vino, añadir un poco de chantillí o nata montada y se puede utilizar como postre, acompañado con una copita de vino Pedro Ximénez

Brochetas de Melón y Sandía con Merengue

Ingredientes para 4 personas

- 400 g. de melón
- 400 g. de sandia

Merengue:

- claras de huevo
- · azúcar en grano

Troceamos en rectángulos el melón y la sandia, limpiamos de piel y pepitas. Ponemos estos trozos en un pincho intercalándolos y colocamos sobre el plato. Elaborar el merengue batiendo las claras en un recipiente de material inalterable bien limpio y seco. Cuando empiece a esponjarse vamos añadiendo poco a poco el azúcar y sin dejar de batir hasta que resulte consistente.

Cubrimos las brochetas con el merengue y gratinamos.





Sorbete de Melón

Ingredientes para 4 personas

- pulpa de un melón
- zumo de 3 limones
- almíbar
- 4 claras huevo

Triturar el melón junto con el zumo de limón, añadir el almíbar frío y colar. Se pone esta mezcla en una sorbetera, y a medio proceso se añaden las claras ligeramente montadas, terminando de helar. Ha de tener una textura ligera.



- 1 kg. de melón
- 100 ml de leche
- 100 ml de nata liquida
 - 50 g. de azúcar
- 1 pizca de canela molida

Crema de Melón

Se limpia el melón de piel y semillas. Se mezcla con la leche y la nata liquida, se pasa por la batidora y después por el chino. A la hora de servir se puede acompañar con unas bolas de melón a modo de decoración. Espolvorear con canela molida



- 3 pimientos amarillos
 - 2 pimientos rojos
 - 2 pimientos verdes
 - 1 cebolla
- 2 zanahorias 2 alcachofas
 - 4 espárragos trigueros
 - aceite de oliva vinagre
 - ite de onva vinagi
 - sal y pimienta

Parrillada de Verduras "El Ejido"

Asar los pimientos y la cebolla, dejar sudar y pelarlos. Limpiar las alcachofas, darles un poco de limón para evitar que se oxiden y saltearlas en aceite. Hervir los espárragos en agua un poco salada unos 45 minutos. Después pasarlos por la plancha. Sazonar todo con sal y pimienta. En un molde cilíndrico y hueco, poner por capas; pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, pimiento amarillo, la zanahoria rallada y las acachofas. Desmoldar con cuidado, poner encima los espárragos y aliñar con vinagreta de aceite y vinagre. Decorar el plato. Se recomienda como primer plato.



Ingredientes para 4 personas

Ingredientes para la ensalada

- 400 gr. de judías verdes
- 2 unidades de pimiento rojo grande
 - 8 filetes de anchoas
- 100 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- 100 gr. de pechuga de pollo cocida y cortada en juliana
 - 2 manzanas Reineta en dados Salsa Gribiche

Ingredientes para la Salsa Gribiche:

- 1 Bote de Mahonesa. 1 huevo cocido
 - Pimienta molida. Mostaza.
 - 1 Cucharadita de vinagre.
 - 1 manojito de finas Hierbas (Perejil, perifollo, cilantro, Cebollino, etc.

Ingredientes para el crujiente:

• Harina • Agua • Sal • Colorante

Ensalada templada con crujiente de pimientos

Se cuece la pechuga de pollo y se corta en juliana. Pelamos la manzana, la cortados en daditos y le ponemos un poco de zumo de limón para que no se oxide. Se cortan las judías verdes en Juliana a todo lo largo y se cuecen en agua hirviendo con sal durante 6 minutos. Asamos los pimientos, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras largas. Guardamos unas pocas de tiras para la ensalada. Preparamos la Salsa Gribiche, con la mahonesa, a la que le añadiremos pimienta, una cucharadita de mostaza, una cucharadita de vinagre, el huevo cocido picado y las hierbas finamente picadas, ligamos bien. Hacemos una masa fina con harina, agua y colorante y una pizca de sal. Ponemos una sartén con aceite a calentar. Pasamos las tiras de pimiento rojo por esta masa y freímos en aceite caliente. Montaje del Plato:

Las judías escurridas y templadas las ponemos en el centro del plato y por encima tiras de pimiento que hemos reservado intercalando filetes de anchoas. Ponemos el picadillo de manzana, la juliana de Pollo y las aceitunas, napamos con la salsa Gribiche y acompañamos con el crujiente de pimientos



- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- 2 pimientos amarillos
 - 2 pimientos rojos
 - 1 cebolla
 - 200 ml de nata
- 100 ml de aceite sal y pimienta
 - 2 dientes de ajo

Raviolis de frutos de Calabacín y Salsa de Pimientos Amarillos

Cortar los calabacines a lo largo en lonchas finas, y dorarlos en una sartén antiadherente. Asar las berenjenas en el horno hasta que estén tiernas. Partirlas por la mitad y sacarle la parte interior del fruto y hacer puré. Aliñarla con aceite, sal y pimienta. Asar el pimiento rojo y cortarlo en tiras. Trocear la cebolla, el ajo y el pimiento amarillo. Rehogarlos en una sartén con aceite. Cuando esté todo dorado añadir la nata, sal y pimienta, Reducir hasta que espese. Triturar y tamizar. Colocar los calabacines en forma de cruz y colocar en el centro el puré de berenjenas, cerrar las tiras una sobre otra. Presentar en un plato con las tiras de pimiento rojo en el centro, los raviolis de calabacín alrededor y acompañar con la salsa de pimientos amarillos. Se recomienda como primer plato.



Ingredientes para 4 personas

- 1 kg. de tomate
- $\bullet\,$ 200 g. de pimiento verde
 - 200 g. de pepino
 - 100 g. de cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 5 rodajas de pan
- sal 50 ml de aceite de oliva
 - 150 ml de vinagre
 - 1 l. de agua

Gazpacho Andaluz

Lavar los tomates y pimientos quitándoles las semillas. Juntar con el resto de los ingredientes, ajos pelados, cebolla sin la piel, el pan remojado, aceite, vinagre y parte del agua. Pasar todo por la batidora y el chino añadiendo agua hasta alcanzar la densidad deseada. Sazonamos y rectificamos. Se deja enfriar. Se sirve acompañado con guarnición de los mismos ingredientes que lo componen.



- 400 gr. de berenjena
- 400 gr de pimientos de distintos colores
 - 400 gr de calabacín
 - 1/2 litro de caldo de carne
- 13 hojas de gelatina ("cola de pescado")
 - Sal y pimienta
 - aceite de oliva
 - vinagre de Jerez
 - 100 gr. de nueces
 - un manojo de hinojo

 - · aceitunas negras
 - tallos de puerro

Milhojas de Verduras Grillé

Asar los pimientos, dejarlos sudar, pelarlos y cortar en tiras finas. Cortar a lo largo las berenjenas y los calabacines y "marcar" (dorarlos en una sartén antiadherente). Preparar el caldo de carne. Hidratar las hojas de gelatina y diluirla en el caldo. Rectificar de sal y pimienta. En un molde cuadrado, colocar un poquito de caldo, e ir colocando capas de berenjena, pimiento rojo, calabacín, pimiento amarillo, berenjena, pimiento verde, etc... alternando los colores al gusto. Tapar con papel de film, ponerle peso encima y meter en el frío para que repose 24 horas. Preparar una vinagreta, con las aceitunas negras picadas, nueces, aceite y vinagre de Jerez. Desmoldar y cortar las porciones. Servir acompañado de la vinagreta y decorar con trozos de nuez, hinojo y el puerro picado.



Ingredientes para 4 personas

- 2 pimientos rojos grandes 100 gr de azúcar
- 1 trozo de vainilla en rama
- 1 pepino 2 cucharadas de miel
 - 12 tartaletas de hojaldre o
 12 cuadraditos de pan de molde tostado con mantequilla
 - 1 ramita de menta fresca

Confitura de Pimiento Rojo al Aroma de Vainilla y Pepino con Miel

Trocear los pimientos en "Brunoise" (daditos muy pequeños) y poner a cocer con el azúcar y la rama de vainilla a fuego lento, hasta que quede un punto de hebra muy floja. Acanalar el pepino y cortar en 12 rodajas. Picar las hojas de menta finamente.

Montaje del Plato: Rellenar las tartaletas con la confitura, alternar en el plato tartaleta y rodaja de pepino (3 por persona) rociar las rodajas de pepino con miel y espolvorear con la menta picada.



Panache de Verduras con Ajo blanco

Ingredientes

- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de tomates cherry
- 100 g. de calabacín
- 100 g. de judias verdes
- 100 g. de pimiento amarillo
- 200 g. de ajo blanco

Ajo blanco:

- almendras crudas
- aio
- aceite de oliva
- vinagre de vino blanco
- pan sin corteza
- agua y sal

Limpiar y cortar o tornear las hortalizas. Cocer por separado en agua hirviendo con sal. Se emplatan colocando grupos de cada una de ellas y napando con el ajo blanco.

Para preparar el ajo blanco se coloca en la batidora el pan remojado en agua junto las almendras peladas, los ajos pelados, sal y batimos hasta obtener un puré fino y uniforme. Añadimos el aceite y el vinagre hasta que resulte homogeneo. Añadimos agua si fuese necesario para conseguir la textura deseada.

Mixtos



Ingredientes para 4 personas

- 200 g. de berenjena
- 200 g. de calabacín
 - 200 g. de cebolla
- 200 g. de pimientos rojos, verdes y amarillos
 - 200 g. de tomates maduros
 - 50 g. de ajo
 - 100 g. de pepino
 - 1 flor de calabacín macho y otra hembra

Pisto de Verduras con Pepino y Flor de Calabacín

Cortar la berenjena, calabacín, cebolla y los pimientos en cuadraditos. Rehogar el ajo y toda la verdura en aceite. Una vez rehogado añadir el tomate, dejar reducir y rectificar de sal y pimienta. Sumergir en agua caliente las flores de calabacín, y pasarlas por la plancha o saltear en una sartén con un poco de aceite. Cortar el pepino en láminas largas y finas para decorar el plato junto con las flores. Se recomienda como primer plato.

Estas recetas han sido elaboradas para el Ayuntamiento de El Ejido por

GRUPO	RECETA	AUTOR	PÁG.
Pimientos	Pimientos Caprichos Ejidenses	Juan Fernández, José Usero, Miguel Díaz	4
	Mouse de Pimientos Rojos con Queso y Caviar	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	5
	Tarrina Guardias Viejas	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	6
	Pollo Tomatero con Pimientos Rojos	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	7
	Pavia de Pimientos Ahumados	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	8
	Pisto de Pimientos	Área de Participación, Ayto. El Ejido	9
	Manojitos Ejidenses Tricolor	Antonio Hernández Pérez	10
Pepinos	Barquitas de Pepino y Salmón	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	11
	Brochetas de Salmón y Pepino	Juan Fernández, José Usero	12
	Pepino con Miel	Antonio Hernández Pérez	13
	"Chupitos" de Pepino	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	14
Tomates	Timbal de Tomate con Gambas	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	15
	Ensalada de Tomate y Atún al Orégano	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	16
	Mousse de Tomate con Apio	Antonio Hernández Pérez	17
	Compota de Tomate con Apio	Antonio Hernández Pérez	18
	Ensalada de Tomates Secos al Sol	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	19
Calabacines	Calabacines rellenos Almerimar	Juan Fernández, José Usero	20
	Milhojas de Calabacín y Salmón ahumado	Antonio Hernández Pérez	21
	Crema de Calabacín	Antonio Hernández Pérez	22
	Calabacín Grillé	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	23
	Tortilla de Calabacín con Atún	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	24
	Chanquetes de El Ejido	Luis Bermejo "El Segoviano"	25
	Calabacines a la Napolitana	Área de Participación, Ayto. El Ejido	26
Berenjenas	Pintxo de Berenjena y Calabacín con Gulas	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	27
	Mousaka de Berenjena	Juan Fernández, José Usero	28
	Berenjenas Grillé	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	29
	Lasagna de Berenjena	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	30
	Berenjenas Fritas con Miel de Caña	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	31
	Empanada de Berenjenas	Área de Participación, Ayto. El Ejido	32
	Berenjenas adobadas	Antonio Hernández Pérez	33
	Rollitos de Berenjenas	Área de Participación, Ayto. El Ejido	34
Judías Verdes	Parrillada de Judías y Pimientos Verdes	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	35
	Canelón de Judías con Bacon	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	36
	Judías Verdes con Bacon	Antonio Hernández Pérez	37
Sandía	Sandía a la Plancha con Vinagreta	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	38
	Sorbete de Sandía	Antonio Hernández Pérez	39
	Sorbete de Sandía con Chocolate caliente	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	40
	Brochetas de Sandía con Geleé	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	41
Melón	Sopa de Melón con Jamón	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	42
	Puente Nuevo de Melón al Horno	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	43
	Brochetas de Melón y Sandía con Merengue	Antonio Hernández Pérez	44
	Sorbete de Melón	Antonio Hernández Pérez	45
	Crema de Melón	Antonio Hernández Pérez	46
Mixtos	Parrillada de Verduras "El Ejido" Ensalada templada con crujiente de pimientos Raviolis de frutos de Calabacín Gazpacho Andaluz Milhojas de Verduras Grillé Confitura de Pimiento Rojo Panaché de Verduras con Ajo Blanco Pisto de Verduras con Pepino	Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz Juan Fernández, José Usero Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz Antonio Hernández Pérez Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz Antonio Hernández Pérez Ma. Visitación, J. Usero, M. Díaz	47 48 49 50 51 52 53 54



