TEXAS TECH UNIVERSITY®
Center in Sevilla, Spain

TRADITIONAL SPANISH RECIPES

from

Our Host Families

TRADITIONAL SPANISH RECIPES

from

Our Host Families

ESPINACAS CON GARBANZOS 4
SPINACH WITH CHICKPEAS 5
ZANAHORIAS ALIÑADAS 6
CARROT SALAD 7
FABADA 8
FABADA 9
POLLO CON CEBOLLA Y CERVEZA 10
CHICKEN WITH ONION AND BEER 11
TOSTAS DE QUESO Y TOMATE 12
CHEESE AND TOMATO TOASTS 13
POTAJE DE GARBANZOS 14
CHICKPEA STEW 15
CARNE CON TOMATE 16
PORK MEAT WITH TOMATO 17
LENTEJAS CON CARNE Y CHORIZO 18
LENTILS WITH MEAT AND CHORIZO 19
POLLO EN SALSA 20
CHICKEN IN SAUCE 21
BERENJENAS VEGETARIANAS 22
VEGETARIAN EGGPLANT 23
ALBÓNDIGAS EN SALSA AMARILLA 24
MEATBALLS IN YELLOW SAUCE 25
ENSALADILLA RUSA 26
RUSSIAN POTATO SALAD 27
CROQUETAS DE JAMÓN 28
HAM CROQUETTES 29
BORONÍA 30
BORONIA 31
SOLOMILLO AL AJO 32
PORK FILLET WITH GARLIC 33
ROSQUILLAS DE ANÍS 34
ANISEED DOUGHNUTS 35
TARTA DE MANZANA 36

APPLE CAKE 37
PASTEL DE CARNE SIN GLUTEN 38
GLUTEN FREE MEATLOAF 39
RECETA TORTILLA DE PATATAS 40
POTATO OMELETTE 41
PAELLA (MAMÁ MARÍA) 42
PAELLA (MAMÁ MARÍA) 43
SOLOMILLO A LA PIMIENTA 44
CREAMY PEPPER PORK FILLETS 45

ESPINACAS CON GARBANZOS

CARMEN BENJUMEDA

INGREDIENTES

500g de garbanzos cocidos (yo utilizo los que vienen ya cocidos en bote de cristal)

3/4 o 1 KG aproximadamente de espinacas cortadas congeladas

3 o 4 Dientes de ajo

7 u 8 rebanadas de pan, puede ser del día anterior

1 cucharada pequeña rasa de comino molido

1 cucharada pequeña colmada (que quede una montañita) de pimentón dulce

2 vasos grandes del agua de cocción de las espinacas; usaremos primero 1 vaso y al final el otro

150g aprox de aceite de oliva virgen extra

Sal

PREPARACIÓN

Primero cocemos las espinacas siguiendo las indicaciones de la bolsa. Cuando estén cocidas, escurrimos muy bien el agua de cocción guardando 2 vasos grande de esta agua para usar más tarde.

En una sartén grande, echamos la mitad del aceite y freímos los ajos pelados y enteros. Cuando estén dorados los ponemos en el vaso de la batidora.

En el mismo aceite donde hemos frito los ajos, freímos ahora las rebanadas de pan, hasta que queden con color bonito (doraditas) y añadimos la mitad del pan frito al vaso de la batidora junto con el comino, el pimentón y un poco de sal. (El resto de rebanadas de pan frito lo guardamos para decorar los platos cuando sirvamos las espinacas).

Añadimos también al vaso de la batidora 1 vaso del agua de cocción que tenemos guardado y la mitad del aceite; trituramos con la batidora todo el contenido del vaso y reservamos para utilizar todo esto más tarde. (A mí me gusta que queden trozos pequeños, pero hay quien lo tritura completamente).

En la misma sartén grande con la que hemos trabajado antes y con el aceite que hay en ella de haber frito el ajo y el pan, se podría añadir un poco más de aceite, añadimos las espinacas cortadas y las rehogamos durante 2 o 3 minutos. Después agregamos todo el contenido del vaso de la batidora y cocemos 2 o 3 minutos más, removiendo para que quede bien mezclado.

Por último, añadimos los garbanzos cocidos tal y como vienen dentro del bote y el segundo vaso de agua que nos queda de haber cocido las espinacas y seguimos rehogando todo a fuego medio, durante 10 minutos más aproximadamente, moviendo todo suavemente, para que no se rompan mucho los garbanzos, mientras el agua se consume y queda todo cremosos y concentrado.

Rectificar de sal y comino al final procurando que queden sabrosas.

A veces al final, en el último rehogue, agrego un poco más de pimentón para que queden con color alegre y más sabor.

Se adorna con las rebanadas de pan frito que nos quedan y un huevo frito.

SPINACH WITH CHICKPEAS

CARMEN BENJUMEDA

INGREDIENTES

500g of cooked chickpeas (I use the ones that come already cooked in a glass jar)

3/4 or 1 KG approximately of frozen chopped spinach

3 or 4 garlic cloves

7 or 8 slices of bread, it can be from the day before.

1 small level teaspoon of ground cumin

1 small, heaped teaspoon (slightly raised amount) of sweet paprika

2 large glasses of the spinach cooking water; first we will use 1 glass and then the other.

Approximately 150g of extra virgin olive oil.

Salt

PREPARACIÓN

First cook the spinach until it is soft. When it is cooked, drain the cooking water very well, saving 2 large glasses of this water for later use.

In a large frying pan, pour half of the oil and fry the peeled and the whole garlic cloves. When they are golden brown, we put them in the blender recipient.

In the same oil where we have fried the garlic, now we fry the bread slices, until they have a golden-brown color. Add half of the fried bread to the blender cup, together with the cumin, the paprika and a little bit of salt (we keep the rest of the fried bread slices to decorate the plates when we serve the spinach).

We also add to the blender cup 1 glass of the cooking water that we have saved and half of the oil; we grind all the contents of the glass with the blender and we save it to use later. (My personal preference is to have it blended in small pieces, some other people grind it completely).

In the same frying pan we used before and with the remaining oil from frying the garlic and the bread (you could add a little more oil), add the chopped spinach and sauté it for 2 or 3 minutes. Then add all the content of the blender cup and cook for 2 or 3 minutes more, stirring so that it is well blended.

Finally, we add the cooked chickpeas straight from the jar and the second glass of water remaining from the cooked spinach. We continue sautéing everything over medium heat, for 10 minutes more approximately, stirring everything softly, so that the chickpeas do not break much. You need to stir while the water until all the water has drained off and everything is creamy and compact.

Add salt and cumin to taste at the end.

Sometimes, at the end, in the last frying process, I add a little more paprika so that they have a lively color and more flavor.

Decorate with the fried bread slices that we have previously saved and a fried egg.

ZANAHORIAS ALIÑADAS

CARMEN BENJUMEDA

INGREDIENTES

3 zanahoria grandes

4 o 5 dientes ajo

Aceite de oliva Virgen

Vinagre de vino

Sal al gusto, yo las pongo sabrosas porque las zanahorias de por sí son dulzonas.

1 cucharada pequeña colmada de Orégano

PREPARACIÓN

Las zanahorias se pelan y cortan en rodajas no muy finas y las cocemos en agua con sal. Cuando estén tiernas, las escurrimos y dejamos en el frigorífico.

Picamos en trocitos pequeños y muy finos los ajos pelados (en crudo) y las hojas de albahaca.

En la fuente donde vayamos a servirlas, ponemos las zanahorias, añadiendo por encima los ajos y la albahaca que tenemos picados, echamos por encimas la cucharita de orégano, aceite de oliva, vinagre y la sal que queramos.

Guardar en el frigorífico hasta el momento de servirlas en la mesa.

Se puede hacer más cantidad porque al día siguiente han cogido mejor el sabor del aliño y están aún más sabrosas.

CARROT SALAD

CARMEN BENJUMEDA

INGREDIENTS

3 large carrots

4 or 5 cloves of garlic

Virgin olive oil

Wine vinegar

Salt to taste, I add a lot of salt because carrots are already sweet.

1 small spoonful of Oregano

PREPARATION

Peel the carrots and cut them into slices, not too thin, and cook them in salted water.

When they are tender, drain them and leave them in the refrigerator.

Chop the peeled garlic (raw) and the basil leaves into small, fine pieces.

Put the carrots in a dish and add the chopped garlic and basil on top, the small spoonful of oregano, olive oil, vinegar, and the preferred amount of salt.

Keep in the refrigerator until the moment of serving.

You can prepare ahead of time, since the following day they will have better absorbed the flavor of the sauce and they will taste better and will be more savory.

FABADA

CARMEN PINEDA

INGREDIENTES

500 gr de alubias/ judías blancas

1 chorizo

1 morcilla

250 gr de tocino

1 cebolla

2 patatas peladas y cortadas en dados

2 hojas laurel

Pimentón molido (1 cucharada pequeña)

Agua y sal

PREPARACIÓN

Lava las judías bajo el chorro de agua fría y déjalas escurrir. Ponlas a remojo en un bol con agua (deben estar totalmente cubiertas) la noche anterior. Lo ideal es que estén al menos 12 horas hidratándose.

Hay quien utiliza esa misma agua para cocerlas, pero lo ideal es retirarla por completo. En una cazuela ancha, añade las alubias y agua hasta cubrirlas de sobra, que queden al menos 2-3 dedos de agua por encima.

Pon la cacerola a fuego fuerte para que hierva. Cuando eso ocurra (verás que aparece además bastante espuma), retira el agua y pon otra nueva. Este truco de cambiar el agua es para reducir «la música» de la fabada.

Pon la cacerola de nuevo en el fuego, cuando empiece de nuevo a hervir, añade todos los ingredientes: morcilla, tocino, chorizo, patatas, laurel, pimentón, aceite, cebolla…….dejamos 25 minutos al fuego y listo.

FABADA

CARMEN PINEDA

INGREDIENTS

500 gr of beans/white beans

1 chorizo

1 black pudding

250 gr of bacon

1 onion

2 peeled and diced potatoes

2 bay leaves

Ground paprika (1 small spoonful)

Water and salt

PREPARATION

Wash the beans under cold running water and let them dry. Put them in a bowl with water (they must be completely covered) the night before. Ideally, they should be hydrated for at least 12 hours.

Some people use the same water to cook them, but the ideal is to remove it completely.

In a large saucepan, add the beans and some water to cover them, leaving at least 2-3 fingers of water on top.

Put the saucepan on high heat. When it comes to a boil (you will see that a lot of foam appears in the broth), remove the water and pour some new water into the saucepan.

Some people just remove the foam with a skimmer until it almost disappears.

Add all the ingredients: blood sausage, bacon, chorizo, potatoes, bay leaf, paprika, oil, onion……. leave for 25 minutes over high heat and it's ready.

If the beans are hard you need to wait a little more time.

POLLO CON CEBOLLA Y CERVEZA

MARGARITA ZAMBRANO

INGREDIENTES

Piezas de pollo (dos o tres, por comensal)

Aceite de oliva

Sal y Pimienta

Cerveza (una botella pequeña)

Sopa de cebolla (un sobre)

PREPARACIÓN

Trocear las piezas de pollo, añadirles un poco de sal y pimienta

En una cacerola con un poquito de aceite, poner el pollo sin que se doren mucho.

Añadir la botella de cerveza y el sobre de sopa de cebolla.

Remover bien para que se mezcle.

Dejar que hiervan a fuego suave durante unos diez o quince minutos.

Puedes acompañar con patatas fritas.

CHICKEN WITH ONION AND BEER

MARGARITA ZAMBRANO

INGREDIENTS

Some pieces of chicken (two or three per guest)

Olive oil

Salt and pepper

Beer (one small bottle)

Onion soup (one packet)

PREPARATION

Cut the chicken pieces and add a little salt and pepper.

Put the chicken in a saucepan with a little oil, cook for a little while without browning too much.

Add the bottle of beer and the sachet of onion soup.

Stir well to mix.

Bring to a boil over low heat for about ten to fifteen minutes.

You can serve with fries or chips.

TOSTAS DE QUESO Y TOMATE

MARGARITA ZAMBRANO

INGREDIENTES

Pan tostado de ajo y perejil

Queso crema a las finas hierbas

Tomates Cherry

Crema de vinagre

PREPARACIÓN

A libre elección se seleccionan las piezas de pan con ajo y perejil (puedes elegir el pan tostado que más te guste).

Untar con queso crema de finas hierbas.

Cortar los tomates y colocar sobre cada pan como más se desee.

Decorar con Vinagre de Módena.

CHEESE AND TOMATO TOASTS

MARGARITA ZAMBRANO

INGREDIENTS

Garlic and parsley toasts

Fine herbs cream cheese

Cherry tomatoes

Vinegar cream

PREPARATION

Select some pieces of garlic and parsley bread (you can choose the toasted bread you like the most).

Spread with fine herbs cream cheese

Cut the tomatoes and put them on each piece of bread at your preference.

Decorate with balsamic vinegar.

POTAJE DE GARBANZOS

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTES

Garbanzos

Espinaca

Zanahorias

Cebolla

Pimientos Verdes y Rojos

Patatas

Ajo

Comino en Grano

Azafrán

Aceite

Vinagre

Laurel y Sal

PREPARACIÓN

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior, preparar en una cacerola los garbanzos con todos los ingredientes picados y el aceite (no poner los ajos ni el comino ni el vinagre) y poner a hervir. Dejarlo hervir hasta que los garbanzos estén blandos con las verduras.

Cuando todo esté blando, pelar los ajos con el comino y la sal, machacarlos en un mortero, poner un poco de vinagre y añadir todo al potaje. Limpiar bien el mortero, que no queden restos, enjuagar con un poquito de agua y añadir al potaje. Dejar cocinar 15 minutos y ya está listo.

Buen provecho.

CHICKPEA STEW

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTS

Chickpeas

Spinach

Carrots

Onion

Green and Red Peppers

Potatoes

Garlic

Cumin

Grains

Saffron

Oil

Vinegar

Bay Leaf and Salt

PREPARATION

Put the chickpeas in water the night before, prepare the chickpeas in a saucepan with all the ingredients previously chopped and the oil (do not put the garlic or the cumin or the vinegar) and bring to boil. Let it boil until the chickpeas are soft with the vegetables. When everything is soft, peel the garlic with the cumin and the salt, crush them in a mortar, add a little vinegar and add everything to the stew. Clean the mortar well, so that there are no remains, rinse with a little water and add to the stew. Let it cook for 15 minutes and it is ready.

Enjoy your meal.

CARNE CON TOMATE

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTES

Carne de Cerdo en Trozos Pequeño

Tomate

Pimientos Rojos y Verdes

Cebolla

Laurel

Sal,

Pimienta Molida Negra

Vino y Aceite

PREPARACIÓN

Picar los pimientos y la cebolla por separado, salpimentar la carne, picar los tomates. Poner la carne en la cacerola con el aceite y el laurel, rehogarla un poquito y ponerle un poquito de vino, dejar con el vino 10 minutos; añadir agua, no mucha, dejar hervir a fuego medio hasta que la carne esté blanda, que no tenga apenas caldo (reservar la carne en otro recipiente). Freír el tomate, freír los pimientos y la cebolla por separado a fuego lento, que estén blandos. Una vez que esté todo listo, poner junto con la carne y mezclar todo, dejar hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos, mover a menudo para que no se pegue.

Buen provecho.

PORK MEAT WITH TOMATO

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTS

Pork Meat in Small Pieces

Tomato

Red and Green Peppers

Onion

Bay Leaf

Salt

Black Ground Pepper

Wine and Oil.

PREPARATION

Cut the peppers and onion separately, season the meat with salt and pepper, and chop the tomatoes. Put the meat in the saucepan with the oil and the bay leaf, sauté it a little bit and add a little bit of wine, leave it with the wine for 10 minutes. Add water, not too much, and let it boil over medium heat until the meat is soft and has hardly any broth left (reserve the meat in another container). Fry the tomato, fry the peppers and onion separately over low heat until soft. Once everything is ready, put it together with the meat and mix everything, let it simmer for 10 to 15 minutes, stir it often so that it does not stick.

Enjoy your meal.

LENTEJAS CON CARNE Y CHORIZO

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTES

Lentejas

Pollo

Chorizo

Tomate

Pimientos Verdes y Rojos

Cebolla

Laurel

Patatas,

Zanahorias

Aceite

Sal y Azafrán

PREPARACIÓN

Poner las lentejas en remojo la noche anterior. Poner en la olla exprés todos los ingredientes, lentejas, aceite (poquito por que el chorizo desprende grasa), tapar la olla y cuando empiece a hervir poner a fuego medio durante 15 minutos, una vez hechas las lentejas, sacar el pimiento rojo, el pimiento, el tomate y la cebolla, ponerlo en la batidora con caldo de las lentejas y batirlo, una vez batido añadir nuevamente a la olla de las lentejas y listo.

Buen provecho.

LENTILS WITH MEAT AND CHORIZO

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTS

Lentils

Chicken

Chorizo

Tomato

Green and Red Peppers

Onion

Bay Leaf

Potatoes

Carrots

Oil

Salt and Saffron

PREPARATION

Put the lentils in water the night before. Put all the ingredients in the pressure cooker, lentils, oil (a little bit because the chorizo also emits fat), once it reaches pressure cook for 15 minutes on medium. Once the lentils are done, take out the red bell pepper, the bell pepper, the tomato and the onion, put them in the blender with the lentils broth and blend, once it is blended add it again to the lentils recipient and it is ready.

Enjoy your meal

POLLO EN SALSA

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTES

Pollo

Pimienta Negra Molida

Laurel

Sal

Cebolla

Vino y Aceite

PREPARACIÓN

Se trocea el pollo, se lava y se pone la pimienta molida con la sal (mezclar bien). Poner en una cacerola con aceite y pasar el pollo un poquito (reservar el pollo a parte en otro recipiente). En ese mismo aceite, freír la cebolla picada a fuego lento hasta que esté blanda, una vez la cebolla esté hecha, ponerla en la batidora con el aceite y un poquito de vino, batir y ponerlo en la cacerola junto con el pollo; esperar a que hierva y añadir un poco más de vino, dejar hervir a fuego medio, para que el pollo tome el gusto, se espesa un poco debido a la cebolla batida. Se puede acompañar con arroz blanco, patatas fritas o verduras variadas, según gusto.

CHICKEN IN SAUCE

PILAR Y GABRIEL

INGREDIENTS

Chicken

Ground Black Pepper

Bay Leaf

Salt

Onion

Wine and Oil

PREPARATION

Cut the chicken into pieces, wash it and put the ground pepper with the salt (mix well). Put in a saucepan with some oil and cook the chicken a little (reserve the chicken aside in another bowl). In the same oil, cook the chopped onion over low heat until it is soft. Once the onion is done, put it in the blender with the oil and a little wine, blend it and put it in the pan with the chicken. Wait until it boils and add a little more wine and let it boil over medium heat so that the chicken takes the flavor, it thickens a little bit because of the blended onion. It can be served with white rice, chips or assorted vegetables, according to taste.

BERENJENAS VEGETARIANAS

ROSA CORDERO

INGREDIENTES

2 Berenjenas Cortado a lo Largo

3 Cucharadas de Aceite de Oliva

1 Cucharadita de Orégano

1 Taza Tomates Cherry

125 g Mozzarella

Queso Fundido Rallado al Gusto

2 Cucharadas de Pan Rallado

Sal y Pimienta Negra Molida al Gusto

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 ºC.

En un bol, mezcla el aceite de oliva, sal, pimienta negra y orégano.

Pone las berenjenas en una bandeja y engrasa cada lado con la mezcla de aceite y especias.

Póngalas en el horno para 15 minutos.

Mientras se van horneando, corta las bolas de mozzarella y los tomates cherry.

Cubre cada berenjena con queso mozzarella, los tomates cortados y queso para fundir rallado. Añade pan rallado al gusto.

Hornea las berenjenas con tomate y queso durante 15 minutos a 200 ºC o hasta que el queso se haya gratinado.

Sírvelas inmediatamente.

VEGETARIAN EGGPLANT

ROSA CORDERO

INGREDIENTS

2 Eggplants Cut Lengthwise

3 Tablespoons of Olive Oil

1 Teaspoon of Oregano

1 Cup of Cherry Tomatoes

125 g of Mozzarella Cheese

Grated Melted Cheese to Taste

2 Tablespoons of Breadcrumbs

Salt and Ground Black Pepper to Taste

PREPARATION

Preheat the oven to 180 ºC.

In a bowl, mix the olive oil, salt, black pepper, and oregano.

Place the eggplant on a tray and grease each side with the oil and spice mixture.

Put them in the oven for 15 minutes.

While they are cooking, slice the mozzarella balls and the cherry tomatoes.

Top each eggplant with mozzarella cheese, chopped tomatoes and grated melting cheese. Add breadcrumbs to taste.

Bake the eggplants with tomatoes and cheese for 15 minutes at 200 ºC or until the cheese has browned.

Serve immediately.

ALBÓNDIGAS EN SALSA AMARILLA

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTES

500g de Carne Picada, Mitad de Cerdo y Mitad de Ternera

Ajo Picado

Perejil Picado

Pan Rallado

Un Poquito de Leche

Harina

Un Huevo

Aceite

PREPARACIÓN

Vertemos en un bol el huevo, batimos y se le añade la carne picada. perejil picado, ajo picado, pan rallado y un poco de leche.

Se mezcla todo, removiendo y se van haciendo bolitas que se colocan sobre un plato.

Después pasamos las bolitas por harina y las freímos para incorporarlas a una salsa de color amarillo. La salsa se hace con un poquito de harina que debemos tostar un poco con aceite en un recipiente con aceite; añadimos un poco de agua, perejil picado. azafrán y ajo picado. Removemos todo y dejamos cocinar 10 minutos.

MEATBALLS IN YELLOW SAUCE

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTS

500g Ground Meat, Half Pork and Half Beef

Chopped Garlic

Chopped Parsley

Breadcrumbs

A Little Bit of Milk

Flour

One Egg

Oil

PREPARATION

Put the egg in a bowl, beat it and add the ground meat, chopped parsley, chopped garlic, breadcrumbs and a little milk.

Mix everything, stir and make small balls. Place them on a plate. Then roll the balls in flour and fry them to mix them into a yellow sauce. The sauce is made with a little bit of flour that we must toast a little with oil in a frying pan; we add a little water, chopped parsley, saffron and chopped garlic. We stir everything and let it cook for 10 minutes.

ENSALADILLA RUSA

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTES

Tres o Cuatro Patatas

Una Zanahoria Mediana

Tres Huevos

Gambas Cocidas

Tres Latitas de Atún.

Una Latita de Pimiento Morrón

Mahonesa

PREPARACIÓN

Se pelan las patatas y se cortan a trozos.

La zanahoria se pela y se hacen trozos pequeños.

En una olla con agua se cuecen las patatas, zanahorias hasta que estén blandos.

Seguidamente se cuecen los huevos hasta que estén duros.

Preparamos en un bol las patatas. Zanahorias y huevos duros picaditos, junto una lata pequeña de atún.

Se incorpora la mahonesa, las gambas peladas y cocidas, y se remueve todo para que esté bien mezclado.

Se vierte todo en una fuente grande, si se desea, se cubre todo con más mahonesa y se adorna con el atún, los huevos duros, el pimiento morrón y algunas gambas.

RUSSIAN POTATO SALAD

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTS

Three or Four Potatoes

A Medium Carrot

Three Eggs

Cooked Shrimp

Three Cans of Tuna

A Small Can of Red Bell Pepper

Mayonnaise

PREPARATION

Peel the potatoes and cut them into pieces.

Peel and cut the carrot into small pieces.

In a pan with water cook the potatoes and carrots until they are soft.

Then cook the eggs until they are hard.

Prepare the cut potatoes in a bowl. Add chopped carrots and hard-boiled eggs, together with a small can of tuna.

Add the mayonnaise, the peeled and cooked shrimp, and stir everything so that it is well mixed.

Pour everything into a large bowl, if desired, cover with more mayonnaise and garnish with the tuna, hard-boiled eggs, bell pepper and some shrimp.

CROQUETAS DE JAMÓN

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTES

Jamón Picado

1 Cebolla Mediana

Perejil Picado

Harina de Trigo

Pan Rallado

1 Huevo

PREPARACIÓN

Se corta la cebolla muy pequeña y se sofríe en un poquito de aceite, se le añade el jamón muy picado y el perejil, se remueve y seguidamente se incorporan tres o cuatro cucharadas de harina, se remueve para dorar un poco la harina. A continuación, se le va incorporando la leche poco a poco, removiendo hasta que quede como más nos guste la masa (lo ideal es que la masa esté espesa para poder formar después las croquetas).

Se deja enfriar la masa en una bandeja. Una vez esté la masa compacta, se hacen las croqueras con forma y procedemos a su preparación para después freírlas. Primero se pasan las croquetas por huevo y luego por pan rallado. Una vez están listas, se fríen en una sartén con abundante aceite caliente.

HAM CROQUETTES

VIRGINIA ARROYAL

INGREDIENTS

Chopped Ham

1 Medium Onion

Chopped Parsley

Flour

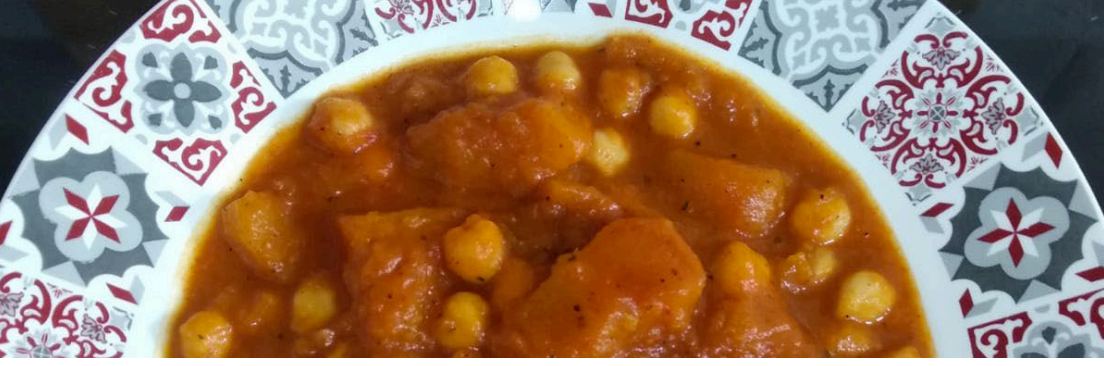
Bread Crumbs

1 Egg

PREPARATION

Cut the onion very small and fry it in a little bit of oil, add the chopped ham and the parsley, stir and then add three or four spoonfuls of flour, stir to brown the flour a little. Then, add the milk little by little, stirring until the dough is the way we like it (the ideal is that the dough is thick to be able to form the croquettes later).

Let the dough cool on a tray. Once the dough is compact, shape the croquettes and proceed to prepare them for later frying. First dip the croquettes in egg and then in breadcrumbs. Once they are ready, fry them in a frying pan with plenty of hot oil.



BORONÍA

ROCÍO ROMERO

INGREDIENTES

500g de Calabaza Cortada en Cubos

175g de Garbanzos Secos Puestos a Remojar la Noche Antes (si Utilizas Garbanzos de Bote, Usa 350g)

250g de Tomates, Sin Piel y Troceados Finamente

2 Pimientos, Verde y Rojo Picados Finamente

1 Cebolla Picada Finamente

8 Dientes de Ajo Triturados

2 Hojas de Laurel

1 Cucharada de Pimentón Dulce

1 Cucharada de Comino

100ml de Aceite de Oliva

Sal y Pimienta

PREPARACIÓN

Se cuecen los garbanzos en durante 12 minutos.

Se cuelan los garbanzos y en esa misma agua se cuece la calabaza durante 15 minutos, a fuego alto.

Colar la calabaza y dejar apartada junto a los garbanzos.

En una olla se calienta el aceite, se añade la cebolla y el pimiento. Se sofríe durante 10 minutos.

Se añaden los ajos y se dejan sofreír unos 3 minutos. A continuación, se añade el tomate y se deja cocer todo durante 5 minutos.

Añadir el comino, el pimentón y el laurel. Mezclar todo muy bien.

Volcar los garbanzos cocidos y dejar cocer durante 15 minutos a fuego bajo.

Añadir la calabaza, sal y pimienta y dejar cocer otros 15 minutos a fuego bajo.

Durante este tiempo la calabaza se irá deshaciendo poco a poco. Se va dando vueltas al guiso para que no se pegue al fondo, pero con mucho cuidado para que no se rompan los garbanzos.

Retirar del fuego, quitar el laurel y servir. Puedes comerlo caliente o a temperatura ambiente.

BORONIA

ROCÍO ROMERO

INGREDIENTS

500g of Diced Butternut Squash

175g Dried Chickpeas Soaked Overnight (if You Use Chickpeas in Bottle, Use 350g)

250g of Tomatoes, Skinned and Finely Chopped

2 Peppers, Green and Red, Finely Chopped

1 Onion, Finely Chopped

8 Crushed Garlic Cloves

2 Bay Leaves

1 Tablespoon of Sweet Paprika

1 Tablespoon of Cumin

100ml of Olive Oil

Salt and Pepper

PREPARATION

Cook the chickpeas in water for 12 minutes.

Strain the chickpeas and cook the butternut squash in the same water for 15 minutes over high heat.

Strain the butternut squash and set aside with the chickpeas.

Heat the oil in a pot, add the onion and the bell pepper. Cook for 10 minutes.

Add the garlic and let it fry for about 3 minutes. Then add the tomato and let it cook for 5 minutes.

Add the cumin, paprika and bay leaf. Mix everything very well.

-Add the cooked chickpeas and let cook for 15 minutes over low heat.

-Add the butternut squash, salt and pepper and cook for another 15 minutes over low heat. During this time the butternut squash will gradually melt. Stir the stew so that it does not stick to the bottom, but be very careful not to break the chickpeas.

Remove from the heat, remove the bay leaf and serve. You can eat it hot or at room temperature.

SOLOMILLO AL AJO

ROCÍO ROMERO

INGREDIENTES

Solomillo

Ajo

Sal

Aceite

Pimienta Molida

Vino Dulce Suave

PREPARACIÓN

Cortamos el solomillo en filetes gruesos y reservamos. Sofreímos muchos ajos aplastados con piel en aceite y añadimos el solomillo para marcarlo. Transcurridos unos 3-4 minutos añadimos el vino, la sal y un poco de pimienta y dejamos que se cocine. En aproximadamente 5 minutos está listo.

PORK FILLET WITH GARLIC

ROCÍO ROMERO

INGREDIENTS

Pork Fillet

Garlic

Salt

Oil

Ground Pepper

Mild Sweet Wine

PREPARATION

Cut the meat into thick fillets and reserve. Cook a lot of crushed garlic with skin in oil

and add the steaks to sear them. After about 3-4 minutes add the wine, salt and a little

pepper and let it cook. It will be ready in approximately 5 minutes.

ROSQUILLAS DE ANÍS

TERESA GONZÁLEZ

INGREDIENTES

3 huevos medianos

200 ml. Aceite de Oliva

200 ml. Leche

200 gr. Azúcar

1 cucharada de Anises

1 sobre Levadura

900 gr. Harina

2 limones (ralladura)

Aceite para freír

PREPARACIÓN

Batimos los huevos cuidando que queden espumosos, para conseguirlo lo mejor es separar las claras de las yemas. Batir las primeras a punto de nieve, añadir después las yemas y seguir batiendo.

Añadimos el azúcar, el aceite, la leche y batir de nuevo.

Machacamos los anises en un mortero, y ya molidos los añadimos a la mezcla, echamos la ralladura de los limones (de la que reservamos dos tiras) y batimos.

Mezclamos la harina con la levadura y vamos incorporándola poco a poco, llega un punto en que la masa es tan espesa que hay que mezclarla con las manos. La masa debe ser lo suficientemente espesa para que podamos hacer bolas.

Con las manos untadas de aceite, formamos una bola.

La dejamos reposar envuelta en papel film unos 15 minutos o en un bol tapado con un trapo. El reposo ayuda a que la masa se asiente y pierda humedad. Esto facilita que formemos las rosquillas.

Nos untamos las manos con aceite de oliva. Y formamos las rosquillas haciendo bolas del tamaño de una albóndiga, que vamos dejando sobre la encimera.

Cuando hemos hecho todas las bolas, metemos el dedo en el centro y las abrimos para conseguir la forma de rosquilla.

Ponemos una sartén con aceite abundante para que las rosquillas se hagan bien. Utilizamos aceite de girasol.

Ponemos a temperatura baja y añadimos dos tiras de cáscara de limón para aromatizar el aceite.

Lo hacemos durante 5 minutos. Y las sacamos.

Subimos la a temperatura media y vamos echando las rosquillas de una a una y con cuidado. Al principio irán al fondo, pero si hay el aceite necesario, enseguida subirán a la superficie.

Cuando estén doraditas por ambos lados. Las colocamos sobre papel de cocina absorbente para eliminar el exceso de aceite. Dejamos que enfríen.

Las pasamos por azúcar, ya están listas para disfrutarlas.

ANISEED DOUGHNUTS

TERESA GONZÁLEZ

INGREDIENTS

3 medium eggs

200 ml. olive oil

200 ml. milk

200 gr. sugar

1 spoonful of aniseed

1 packet yeast

900 gr. flour

2 lemons (grated)

Oil for frying

PREPARATION

Beat the eggs until they are foamy. The way is to separate the whites from the yolks. Beat the egg whites until stiff, then add the yolks and continue beating.

Add the sugar, the oil, the milk and beat again.

Crush the aniseed in a mortar, and once ground add it to the mixture, Then add the grated rind of the lemons (of which we reserve two strips) and we beat.

Mix the flour with the yeast and stir it in little by little until it gets to a point in which the mass is so thick that it is necessary to mix it by hand. The dough should be thick enough to make balls.

With oiled hands, form a ball.

Let it rest wrapped in plastic wrap for about 15 minutes or in a bowl covered with a cloth.

The rest helps the dough to settle and lose moisture. This makes it easier to form the doughnuts.

Grease hands with olive oil. Form the doughnuts making balls the size of a meatball, and leave them on the counter.

Once all the balls have been made, put your finger in the center and open them to get the donut shape.

Put abundant sunflower oil in a pan for frying.

Heat oil for 5 minutes at a low temperature and add two strips of lemon peel to aromatize the oil. Remove lemon strips.

Raise the temperature to medium and carefully put the doughnuts in the oil one by one.

At the beginning they will go to the bottom, but if there is enough oil, they will soon rise to the surface.

When they are golden brown on both sides. Place them on absorbent paper towels to remove excess oil. Let them cool.

Dip them in sugar and they are ready to enjoy.

TARTA DE MANZANA

PAQUI PINEDA

INGREDIENTES

200g Galletas (1 Paquete)

80g Mantequilla

2 Huevos

4 Cucharadas de Harina

1 Vaso y ½ de Azúcar

1 Vaso Leche

3 Manzanas Peladas y Cortadas

PREPARACIÓN

Machacar las galletas y mezclar con las galletas troceadas. Una vez esté todo mezclado montar la base de la tarta y apartar para usar mas tarde.

Batimos todo junto y vertemos sobre la base hecha anteriormente. Decorar si se desea con manzanas peladas y cortadas a gajos finos. Meter en el horno 25 minutos. Una vez finalizado añadir mermelada en capa superior si se desea.

APPLE CAKE

PAQUI PINEDA

INGREDIENTS

200g of cookies (Maria cookies or similar).

80g of butter

2 eggs

4 tablespoons of flour

1 and ½ cups of sugar

1 cup of milk

3 apples, peeled and sliced

PREPARATION

Crush the cookies and mix the butter with the chopped cookies. Once everything is mixed, prepare the base of the cake and set aside for later use.

Blend everything together and pour over the previously made base. Decorate if desired with peeled and thinly sliced apples. Bake in the oven for 25 minutes. Once finished add some jam on top if desired.

PASTEL DE CARNE SIN GLUTEN

MARGARITA PÉREZ

INGREDIENTES

Carne picada de pollo

2 huevos crudos

2 huevos cocidos

Harina de maiz

Curry en especias

Mostaza

Kétchup

Perejil

Salsa barbacoa

Queso rallado

PREPARACIÓN

Ponemos la carne picada en un bol junto a las especias de curry, una cucharada de mostaza, una cucharada de kétchup, una cucharada de salsa barbacoa, queso en hilos, perejil y sal al gusto y mezclamos todo con las manos hasta que tengamos todo ligado.

En esa misma mezcla echamos los huevos y una taza de harina de maíz y volvemos a mezclar todo con las manos ya que así la carne picada se queda más esponjosa.

Cuando tengamos toda la mezcla picamos los huevos cocidos, los incorporamos a la mezcla y volvemos a mezclar.

Cuando todo esté listo, dejamos reposar mientras encendemos el horno a 200 grados 5 minutos antes de meter el pastel.

En un recipiente de horno, colocamos papel especial de horno y pintamos con mantequilla. Vertemos la masa que hemos hecho de la carne y la metemos en el horno durante 15 minutos a temperatura 180 grados.

Una vez que el pastel está hecho, lo sacamos y le damos la vuelta en un plato.

Podemos acompañarlo con un poco de kétchup y perejil por encima.

GLUTEN FREE MEATLOAF

MARGARITA PÉREZ

INGREDIENTS

Minced chicken meat

2 raw eggs

2 boiled eggs

Corn flour

Curry spice

Mustard

Ketchup

Parsley

Barbecue sauce

Grated cheese

PREPARATION

Put the minced meat in a bowl together with the curry spices, a spoonful of mustard, a spoonful of ketchup, a spoonful of barbecue sauce, grated cheese, parsley and salt to taste and mix everything with your hands until everything is well blended.

Add the eggs and a cup of corn flour to the mixture and mix everything with your hands again, because this way the ground meat will be fluffier.

When it's mixed, chop the boiled eggs, add them to the mixture and mix again.

When everything is ready, let it rest while preheating the oven to 200 degrees.

In a baking dish, we place special baking paper and paint with butter. Pour the dough we have made from the meat and put it in the oven for 15 minutes at 180 degrees.

Once the pie is done, we take it out and turn it over on a plate.

We can accompany it with a little ketchup and parsley on top.

RECETA TORTILLA DE PATATAS

MARGARITA PÉREZ

INGREDIENTES

3 Patatas medianas

Aceite de oliva

Huevos

Sal

PREPARACIÓN

Se toman tres patatas medianas, se pelan, cortan en daditos y se limpian bajo el grifo.

En una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra, caliente, se añaden las patatas y se baja la temperatura media/baja, dejando que se frían las patatas. Cuando veamos están blandas se sube el fuego para darle un poco de color a las patatas.

Se retiran de la sartén y se reservan las patatas.

En un bol hondo se ponen 4/5 huevos y se baten para que la tortilla adquiera esponjosidad, añadir un poco de sal al gusto.

A continuación, se añaden las patatas fritas que teníamos reservadas a la mezcla de huevos, dándo vueltas envolventes para una mejor unión de los productos.

En otra sartén se añaden 3/4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, se calienta y se le incorpora la mezcla de huevos y patatas, bajando la candela a temperatura media/baja.

Con una espátula se va separando la mezcla de las paredes de la sartén y se mueve ligeramente para que no se pegue la mezcla el fondo. La dejamos a fuego lento hasta que observamos que las paredes están cuajadas y en ese momento con la ayuda de un plato o similar le damos la vuelta a la tortilla.

Cuando le hemos dado la vuelta observamos como ha quedado y repetimos nuevamente los movimientos anteriores para que se vaya haciendo, movemos ligeramente para evitar que se pegue.

Si se desea, le damos nuevamente la vuelta y dejamos un poco de tiempo para que coja un ligero color tostado y repetimos por la otra cara.

Retiramos de fuego y servimos.

POTATO OMELETTE

MARGARITA PÉREZ

INGREDIENTES

3 medium potatoes

Olive oil

Eggs

Salt

PREPARACIÓN

Take three medium potatoes, peel them, cut them into small cubes and rinse.

In a frying pan with plenty of hot extra virgin olive oil, add the potatoes and lower the heat to medium/low, allowing the potatoes to fry. When they are soft, turn up the heat to give a little color to the potatoes.

Remove from the pan and set the potatoes aside.

In a deep bowl put 4/5 eggs and beat them so that the omelet becomes fluffy, add a little salt to taste.

Next, add the fried potatoes that we had reserved to the egg mixture, turning them over so that the ingredients stick together better.

In another frying pan add 3/4 tablespoons of extra virgin olive oil, heat it and add the egg and potato mixture, lowering the heat to medium/low.

With a spatula separate the mixture from the walls of the pan and move it slightly so that the mixture does not stick to the bottom. We leave it over low heat until we observe that the sides are cooked and at that moment with the help of a plate or similar we turn the omelette over.

When we have turned it over, we observe how it has turned out and repeat the previous movements again so that it is cooked, moving it slightly to prevent it from sticking.

If desired, we turn it again and leave a little time for it to take a light toasted color and repeat on the other side.

Remove from heat and serve.

PAELLA (MAMÁ MARÍA)

MARÍA JOSÉ BALDOVÍ

INGREDIENTES

100g de arroz por persona

3 tomates medianos muy maduros

1 pimiento verde

1 diente de ajo

½ pimiento rojo

Azafrán y sal

½ pollo (si es grande troceado)

300g de carne magra de cerdo

2 cucharadas soperas de aceite de oliva por persona

250g de judías verdes troceadas

Algunos langostinos para adornar

PREPARACIÓN

Sofreír la carne con el aceite y las judías. Cuando la carne esté sofrita apartar, y con el aceite freír el ajo, el pimiento y el tomate.

Poner en la olla el doble de agua que de arroz y añadir las judías verdes, el azafrán y la sal, cocer en la olla exprés 5 minutos.

Poner el arroz en la paellera y sofreír con el sofrito que hemos hecho de ajo, pimiento y tomate.

Volcar la olla en la paellera con el caldo y la carne. Para un toque especial, añadir unos langostinos los primeros 10 minutos de cocción a fuego muy vivo y luego 20 minutos a fuego medio.

Las tiras de pimiento rojo y algunos langostinos son para adornar.

¡Buen provecho!

PAELLA (MAMÁ MARÍA)

MARÍA JOSÉ BALDOVÍ

INGREDIENTS

100g of rice per person

3 medium very ripe tomatoes

1 green bell pepper

1 clove of garlic

½ red bell pepper

Saffron and salt

½ chicken (if large, cut into pieces)

300g of lean pork meat

2 tablespoons of olive oil per person

250g of chopped green beans

Some prawns for garnish

PREPARATION

Fry the meat with the oil and the beans. When the meat is fried, set aside and fry the garlic, bell pepper and tomato with the oil.

Fill a pot with twice as much water as rice and add the green beans, saffron and salt, cook in the pressure cooker for 5 minutes (longer if using a regular pot).

Put the rice in the paella pan and fry it with the garlic, bell pepper and tomato sauce.

Pour the pot contents into the paella pan with the broth and the meat. For a special touch, add some prawns during the first 10 minutes of cooking at a very high heat and then cook 20 minutes at a medium heat.

The red bell pepper strips and some prawns are for garnish.

Enjoy your paella!

SOLOMILLO A LA PIMIENTA

CARMEN LEBRON

INGREDIENTES

6 Solomillos de 200g Aproximadamente

1 Cerveza o Vino Blanco

Pimienta

1 Cabeza de Ajos

Un Chorro de Aceite

120g de Nata Líquida

Sal al Gusto

Perejil

PREPARACIÓN

En un recipiente se colocan los solomillos con sal, pimienta, los ajos picados, y un chorro de aceite. Se deja unas horas en reposo.

A continuación, en una cacerola previamente calentada se doran los solomillos.

Una vez bien dorados se riegan con la cerveza o el vino.

Se añade la nata y se deja cocer lentamente hasta que estén listos.

CREAMY PEPPER PORK FILLETS

CARMEN LEBRON

INGREDIENTS

6 pork fillets of approximately 200g

1 beer or white wine

Pepper

1 head of garlic

A dash of oil

120g of cream

Salt to taste

Parsley

PREPARATION

Put the pork fillets in a bowl with salt, pepper, chopped garlic and a dash of oil. Leave it to rest for a few hours.

Then, in a previously heated pan, brown the fillets.

Once they are well browned, add the beer or wine.

Add the cream and let them cook slowly until they are ready.

Visit us online!

Cover photo by:
Maria José Baldoví, Shrimp Paella