



Carmen Padilla González

RECETAS CASERAS PARA EL DÍA A DÍA

anímate



FUSION
EDITORIAL



ABADEJO A LA PLANCHA CON ENSALADA

Ingredientes



- 4 filetes de abadejo de 300 gramos (no más grande porque es grueso y tarda mucho en cocinar).
- Limones.
- Aceite de oliva para untar el filete antes de asar para que no se pegue.
- 1 lechuga.
- 2 tomates.
- ½ kilo de cebolla.
- Aceite de oliva.

Raciones



2 raciones

Tiempo de preparación



30 minutos

Elaboración



1. Calentamos la plancha, untamos el filete con aceite y ponemos a cocinar sobre la plancha de un lado y luego del otro. Condimentamos a gusto con sal mientras el filete se cocina.
2. Lavamos y limpiamos la lechuga y la cortamos finita.
3. Lavamos el tomate y cortamos en rodajitas.
4. Pelamos y cortamos en rodajas finitas las cebollas.
5. En una ensaladera mezclamos la lechuga, el tomate, la cebolla y condimentamos con sal; rociamos con limón y aceite, servimos junto al filete de abadejo que hemos preparado.



ACELGAS "CAPEAS"

(Como las hace mi madre)

Ingredientes



- 500 gramos de acelgas.
- Sal.
- Aceite.
- Pimentón.
- 250 gramos de patatas.
- 1 cebolla.
- 3 tomates naturales (también vale de bote).
- 1 huevo duro y jamón en taquitos (opcional).

Raciones



2 raciones
(4 si lo usas
como entrante)

Tiempo de preparación



30 minutos

Elaboración



1. En una cacerola, poner una capa de acelgas. Encima, una capa de patatas partidas como para tortilla, pero más gruesas (como para patatas a lo pobre). Otra capa de tomate, y otra de cebolla. Terminar poniendo otra capa de acelgas.
2. Añadir sal, pimentón y chorreón de aceite de oliva.
3. Se pueden añadir unos trocitos de huevo dura y unos taquitos de jamón (que siempre ennoblece las verduras).



ACELGAS GUISADAS

(Al estilo de mi “compi” Pilar)

Ingredientes



- Acelgas.
- Sal.
- Aceite.
- Pimentón.
- Patatas.
- Ajos.
- Cebollas.
- Huevo duro y jamón en taquitos (opcional).

Raciones



2 raciones
(4 si lo usas
como entrante)

Tiempo de preparación



30 minutos

Elaboración



1. Cocer las acelgas, escurrirlas y reservar el caldo.
2. Cortas las patatas partidas como para tortilla, pero más gruesas (como para patatas a lo pobre), freírlas.
3. En una sartén hacer un sofrito de cebolla, ajo y pimentón (una pizca); se añaden las acelgas, las patatas, y cubrirlas con el caldo reservado.
4. Se pueden añadir unos trocitos de huevo duro y unos taquitos de jamón.



AJO ARRIERO

Ingredientes



- 1 kilo de bacalao.
- Patatas.
- Dos huevos.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva.

Raciones



4 raciones

Tiempo de preparación



60 minutos

Elaboración



1. Poner el bacalao a desalar durante 12 horas, cambiándole el agua varias veces.
2. Cocer el bacalao, las patatas y el huevo.
3. Con la patata cocida y con el caldo de la cocción se hace un puré claro.
4. El bacalao se deshilacha y se le quitan las espinas, cortándose menudito, al igual que los huevos duros y el perejil.
5. En un recipiente de barro pondremos los dientes de ajo, previamente machacados en un mortero, y la yema de huevo. Se bate bien con espátula de madera, agregándole después el pan rallado y el puré de patata, dejándose reposar durante diez minutos.
6. A continuación, se echa el aceite poco a poco batiéndose, agregando después el bacalao y los huevos picados. Servir.



“AJO MAGRA”

(En realidad es un caldo rápido de jamón)

Ingredientes



- Ajos.
- Jamón en tacos.
- Sal.

Raciones



4 raciones

Tiempo de preparación



30 minutos

Así reconstituía yo a mi hija cuando estaba enferma o no quería comer.

Elaboración



1. En una cacerola poner un chorreoncito de aceite, freír los ajos (picados en láminas). Cuando están bien fritos, se retiran, y en un mortero se machacan.
2. Freír en ese mismo aceite el jamón partido en trocitos pequeños.
3. Machacar también en el mortero, todo lo que puedas.
1. Volverlo a echar todo a la cacerola y añadir agua.
4. Dejar que hierva lo suficiente como para que el jamón suelte su jugo, y está listo.
5. Si quieres, puedes añadir un poquito pimentón al mismo tiempo que el refrito de jamón, le da un gusto muy rico, así como agregar un huevo escalfado en el mismo caldo.



ALBÓNDIGAS CASERAS

Ingredientes



- 400 gramos de carne picada de cerdo.
- 400 gramos de carne picada de ternera.
- 2 huevos.
- 2 rebanadas de pan.
- ½ taza de vino blanco.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajo.
- ½ pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 2 tomates.
- Harina.
- Sal, pimienta.
- Aceite.

Raciones



6 raciones

Tiempo de preparación



90 minutos

Elaboración



1. Poner la carne picada en un cuenco con los huevos batidos, el pan mojado en vino, los ajos, y el perejil picado y la sal.
2. Mezclar todo muy bien
3. Poner harina en un plato, formar las albóndigas procurando que todas salgan más o menos del mismo tamaño.
4. Calentar aceite en una sartén y freír las albóndigas. Sacarlas con una espumadera y colocarlas en una cacerola
5. Dejar unas tres cucharadas de aceite en la sartén y rehogar la cebolla muy picadita hasta que esté transparente.
6. Agregar los pimientos también muy picaditos y después los tomates también muy picaditos.
7. Incorporar el sofrito a las albóndigas cubrirlas con agua y cocerlas a fuego lento unos 30 minutos.



ALBÓNDIGAS DE PATATA Y CARNE

Ingredientes



- 400 gramos de patatas.
- 400 gramos de carne picada.
- 2 huevos.
- 4 dientes de ajo.
- Harina.
- Pan rallado.
- Salsa de tomate.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

Raciones



6 raciones

Tiempo de preparación



90 minutos

Elaboración



1. Cocer las patatas en agua con sal. Dejar enfriar, pelarlas y hacer un puré bastante espeso pasándolo por el pasapurés.
2. En un bol, mezclar dos dientes de ajo picaditos, el pan rallado, la carne y un huevo. Añadir sal y pimienta, mezclarlo todo bien, agregar el puré y volver a mezclar.
3. Hacer pelotitas con la masa, rebozarlas en harina y huevo y freírlas en abundante aceite, junto con dos dientes de ajo sin pelar. Cuando están doradas, añadirlas a la salsa de tomate y dejar cocer un poquito (entre 10 y 15 minutos).



ALBÓNDIGAS EN SALSA

Ingredientes



- 700 gramos de carne picada de ternera.
- 50 gramos de jamón serrano.
- 2 huevos.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 1 tacita de jerez.
- 1 traza de caldo de carne.
- Aceite, harina.
- Sal, pimienta y perejil.

Raciones



6 raciones

Tiempo de preparación



90 minutos

Elaboración



1. Pelar y picar finamente una cebolla. Picar el jamón.
2. Poner la carne picada en un cuenco y agregar la cebolla, el jamón, los huevos batidos y una cucharada de pan rallado, salar un poquito. Trabajar la masa...
3. Poner en una taza harina y pan rallado a partes iguales. Coger un poquito de masa con una cuchara, echarla en la taza y removerla hasta formar una albóndiga rebozada. Repetir la misma operación hasta terminar la masa.
4. Calentar abundante aceite en una sartén y freír las albóndigas, hasta que estén hechas por dentro y doraditas por fuera. Sacarlas con una espumadera y colocarlas en una cazuela. Dejar en la sartén tres cucharadas de aceite y rehogar la cebolla restante muy picadita. Añadir una cucharada de harina, el jerez y el caldo. Rectificar de sal y dar un hervor. Colar la salsa y verterla sobre las albóndigas. Cocinar a fuego lento unos 15 minutos.
5. Servir espolvoreadas con el perejil. Si frías unas patatas estarán de “rechupete”.



ALCACHOFAS AL LIMÓN

Ingredientes



- Alcachofas.
- Sal.
- 1 chorrito de aceite.
- Ajos.
- 1 taquitos de jamón.
- Perejil.

Raciones



4 raciones

Tiempo
de preparación

45 minutos

Elaboración



1. Poner agua a hervir con un chorrito de aceite, dos o tres ajos picaditos en trocitos, el perejil, los taquitos de jamón y una pizca de sal.
2. Preparar las alcachofas quitándoles las hojas de fuera y cortándolas en trozos, según las vamos cortando se riegan con unas gotas de limón y echarlas en la cacerola con el agua hirviendo rápidamente para que no se pongan negras.
3. Retirar y servir cuando estén cocidas.