



655758561  
centroociojuvenil@hotmail.com

Concurso: "Una pizza de creatividad y una gran receta crearás"

Envía la receta junto a una fotografía del plato o postre a través de whatsapp o email.

Obtendrán premio:

1. El más creativo
2. El mejor emplatado
3. El más elaborado

"QUÉDATE EN CASA"  
Fecha límite de entrega: 19 de Abril



# RECETARIO DE PLATOS Y POSTRES

EL SAUCEJO  
2020



# ÍNDICE

## PLATOS

- ZETAS AL AJILLO CON JAMÓN
- GAZPACHUELO DE ALBONDIGAS
- PURÉ ESTRELLADO
- TORTILLA DE PATATAS CON VERDURA Y QUESO
- POLLO AL CURRY
- CREPS RELLENOS DE JAMÓN YORK Y QUESO
- ASADO DE CERDO
- PAN
- TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

## POSTRES

- PROFITEROLES CON CRUMBEL RELLENO DE CREMA PASTELERA
- TARTA DE CHOCOLATE
- TARTA DE GELATINA Y FRUTAS
- PIONONO DE NUTELLA
- BROWNIE CON PLÁTANO Y NUECES Y BATTERCREAM DE VAINILLA
- MINIMAGDALENAS DE CHOCOLATE

## PLATOS

### ZETAS AL AJILLO CON JAMÓN

#### ELABORACIÓN

1. Poner a calentar el aceite.
2. Cuando este esté caliente le añadimos los ajos picados, a los pocos minutos añadimos las zetas junto al laurel y una pizca de sal.
3. A continuación, añadimos un vaso de vino blanco y dejamos evaporar el alcohol, cuando este esté reducido añadimos los taquitos de jamón, dejaremos unos minutos actuar junto al vino y las zetas y listo para servir.



#### INGREDIENTES:

- 250 ml de aceite de oliva
- 8 o 9 dientes de ajos
- 2 o 3 hojas de laurel
- 1 vaso vino blanco
- 1 vaso de agua
- Taquitos de jamón
- Sal (al gusto)

Elaborado por:  
Antonio Manuel Torres

## PLATOS

### GAZPACHUELO DE ALBONDIGAS



#### INGREDIENTES:

- Carne picada
- Huevos
- Leche
- Perejil
- Ajos
- Sal
- Pan rallado

#### ELABORACIÓN

1. Se mezclan bien los huevos, la leche, el ajo, el perejil y la sal, se le añade la carne picada, se vuelve a mezclar bien, se le añade el pan rallado y se vuelve a mezclar.
2. Ponemos agua a hervir en una olla con sal y avecrem.
3. Mientras esta hierve se van haciendo las bolas con la masa elaborada, una vez empiece a hervir el agua se van añadiendo las bolas de la masa, se dejan hervir 20-30 minutos.
4. Se hace mayonesa con huevo, aceite y sal, una vez elaborada la mayonesa se aclara con agua en el mismo recipiente.
5. Después de haber reposado unos minutos las albóndigas, le añadimos la mayonesa, removemos un poco y listas para servir.



Elaborado por:  
Nerea Toro

# PLATOS

## PURÉ ESTRELLADO

### ELABORACIÓN

1. Se pela y se trocea una patata grande y se pone a cocer con una pizca de sal.
2. Se cortan 3 salchichas por la mitad, quedando 6 trozos de largo como un dedo más o menos. De esas 6 usaremos 5. Las partimos de nuevo por la mitad sin llegar al final pero esta vez a lo largo, y le ponemos un palillo de dientes pinchando las partes abierta de cada salchicha y así poder hacer una estrella con ellas. A continuación, las freímos, le quitamos el palillo y la colocamos en un plato.
3. Cuando las patatas estén cocidas se machacan con un tenedor y se le pone sal, pimienta, nuez moscada, mantequilla y leche hasta obtener una masa pastosa. Después, rellenamos la estrella y la decoramos con un poco de perejil.
4. Finalmente, acompañamos el plato con una ensalada de lechuga y tomate y también con dos tapas de queso trufado que la acompaña muy bien y lo decoramos con una nuez pelada.



### INGREDIENTES:

- Patatas
- Salchichas
- Pimienta
- Sal
- Nuez moscada
- Mantequilla
- Leche
- Perejil
- Lechuga
- Tomate
- Queso trufado
- Nueces

Elaborado por:  
Rocío González



### **INGREDIENTES:**

- Patatas
- Huevos
- Cebollas
- Pimientos verdes y rojos
- Zanahorias
- Queso

**Elaborado por:**  
Aimara Oliva

## **PLATOS**

### **TORTILLA DE PATATAS CON VERDURA Y QUESO**

#### **ELABORACIÓN**

1. Freímos la verdura (cebolla, pimiento y zanahoria).
2. Seguidamente, freímos las patatas y la echamos a un bol junto con las verduras, los huevos, queso y un poquito de leche.
3. A continuación añadiremos: sal, ajo molido y perejil.
4. Por último, añadimos un poco de aceite a la sartén, echamos la mezcla y dejamos que se haga la tortilla.





### INGREDIENTES:

- Cebollas
- Ajos
- Zanahorias
- Pollo desmenuzado/ trozos
- Champiñones
- Vino blanco

Elaborado por:  
Juan Antonio Alcalá

## PLATOS

### POLLO AL CURRY

#### ELABORACIÓN

1. Freímos las verduras, las echamos al vaso de la batidora y la batimos.
2. En la misma sartén echamos aceite y el pollo con zanahoria picada, los champiñones, sal, pimienta, vino blanco y una cucharada y media de curry.
3. Cuando veamos que el pollo va cogiendo color agregamos las verduras que batimos anteriormente y lo dejamos a fuego medio hasta que el pollo este tierno y la salsa espese.





### INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 250 g harina
- 500 ml de leche
- Un poco de aceite o mantequilla

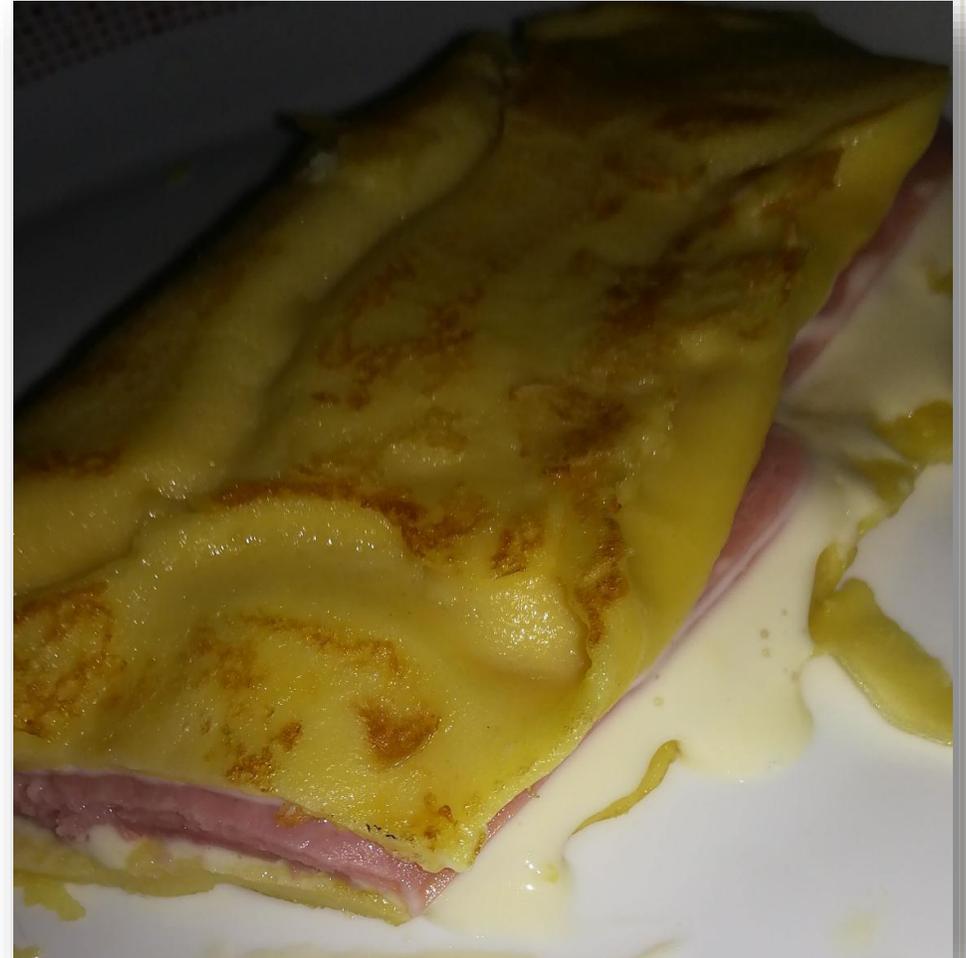
Elaborado por:  
Paula Vega

## PLATOS

### CREPS RELLENOS DE JAMÓN YORK Y QUESO

#### ELABORACIÓN

1. Mezclamos todos los ingredientes bien (para que no se hagan grumos, lo mejor es utilizar la batidora).
2. Utilizamos una sartén para hacerlos (debemos cogerla en función del tamaño que las queramos hacer).
3. Ponemos un poco de aceite en la sartén para que se caliente y llenamos con la mezcla la base de esta cubriéndola.
4. A fuego lento, esperamos que se haga un poco, cuando ya esté casi hecha, le damos la vuelta y doramos la otra parte, y listo para comer. Lo podemos acompañar de frutas y siropes distintos o chocolate o si os apetece salado podéis ponerle jamón york y queso.



# PLATOS

## ASADO DE CERDO

### ELABORACIÓN

1. Con el tomillo, romero, pimentón y ajos hacemos un majado le añadimos el pimentón y un buen chorro de aceite de oliva.
2. Una vez preparado el majado salpimentamos la carne y rociamos con el majado (dejamos reposar unas 2 horas).
3. Introducimos en el horno a temperatura fuerte hasta que dore un poco (más o menos 200º).
4. Una vez dorada añadimos el vino blanco.
5. Ponemos el horno más suave (160º más o menos) y dejamos asar con tranquilidad (añadir un poco de agua si fuera necesario).



### INGREDIENTES:

- 1 Kg de cabeza de cerdo
- 3 dientes de ajos
- 1 cucharada (de café) tomillo, romero y pimentón
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Elaborado por:  
Rocío Pinto





### **INGREDIENTES:**

- 50 ml de agua
- 50 g de harina
- 80 ml de agua tibia
- 80 g de harina integral
- 500 g harina panificable
- 350 ml de agua tibia
- 10 g de sal

**Elaborado por:**  
Juan José Vega

## **PLATOS**

### **PAN**

#### **ELABORACIÓN**

1. Durante 6 o 7 días realizamos la masa madre que consistirá en mezclar en un bote que se pueda tapar (aunque sin enroscar) harina y agua en la misma proporción (por ejemplo 50 ml de agua y 50 g de harina).

2. Cuando pase estos días, podremos ver cómo la masa madre ha fermentado y está activa por unas burbujas que le salen. Nos disponemos a hacer pan.

3. Se cogen 3 o 4 cucharadas de masa madre, 80 ml de agua tibia y 80 g de harina (integral). Se mezcla todo y volvemos a activar la masa madre.

4. Cogemos 500 g de harina panificable y 350 ml de agua tibia. Se mezcla con una cuchara en un bol. Una vez esté homogénea la mezcla, se abre un pequeño hoyo en el centro y se le echa la masa madre (paso 3). Se vuelve a mezclar todo.

5. Añadimos 10 g de sal a la masa y se vuelve a mezclar todo. La dejamos reposar 20 minutos tapada con un paño.

6. Vertemos la masa en una superficie limpia y amasamos haciendo una bola hasta que no se pegue la masa en las manos y la volvemos a meter en el bol tapada de 1 o 2 horas, hasta que doble su tamaño (a temperatura ambiente).

7. Volvemos a verter en la superficie limpia y amasamos de nuevo hasta que hagamos una bola y metemos en el bol hasta que triplique su tamaño (5 o 6 horas).

8. Cuando haya triplicado su tamaño, pesamos la masa que haya salido y dividimos en las porciones que queramos.

9. Por cada porción hacemos una bolita, lo tapamos con papel film hasta que doble su tamaño.

# PLATOS

## PAN



### INGREDIENTES:

- 50 ml de agua
- 50 g de harina
- 80 ml de agua tibia
- 80 g de harina integral
- 500 g harina panificable
- 350 ml de agua tibia
- 10 g de sal

Elaborado por:  
Juan José Vega

10. Se precalienta el horno con una bandeja en el fondo a 225° unos diez minutos.

11. Se mete la bandeja con los bollitos y en la bandeja del fondo echamos 250 ml de agua hirviendo (para que haga vapor y no se quede seco).

12. Durante diez minutos lo horneamos a 225° con calor de abajo solo.

13. Horneamos durante 15 o 20 minutos más con la misma temperatura pero esta vez ponemos el calor arriba y abajo.

14. Una vez horneados se ponen en una rejilla separados para que se enfríen y listo para comer.



## PLATOS

### TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

#### ELABORACIÓN:

1. Trocear los espárragos en trozos pequeños hasta la parte que esté tierna.
2. Dejar en remojo
3. Picar ajos en trozos pequeños y se rehogará en una sartén con los espárragos escurridos anteriormente.
4. Una vez que veamos que estén tiernos, lo vertemos en un bol junto a los huevos y lo batimos.
5. Añadimos un poco de aceite en una sartén y vertemos la mezcla anterior, dejando que se haga a fuego lento.

#### INGREDIENTES:

- Espárragos
- Huevos
- Aceite de oliva
- Ajos

Elaborado por:  
Carlos y Macarena  
Ruiz



## PROCESOS DE ELABORACIÓN



## POSTRES

### PROFITEROLES CON CRUMBEL RELLENO DE CREMA PASTELERA



#### INGREDIENTES:

Para pasta choux:

- 250 ml de agua
- 100 g de grasa
- 175 g de Harina
- 4 ud de huevos
- Azúcar (cantidad suficiente).

#### • PREELABORACIÓN:

1. Precalentar horno a 200°C
2. Tamizar harina
3. Preparar lata con papel sulfurizado
4. Homogeneizar mantequilla, harina tamizada y azúcar, colocar esta masa sobre un silpat, encima de la masa, colocar un papel de hornear y a continuación con nuestro rodillo estiramos la masa. Debemos dejar la masa con un grosor más o menos como una moneda. Cuando hayamos tenido el grosor deseado, refrigeraremos hasta que la pasta esté dura, cortaremos con ayuda de un corta pasta redondo de igual tamaño como hayamos escudillado los profiteroles.



Elaborado por:

Coral Caiz



### INGREDIENTES:

Para crumbel:

- 200 g Azúcar glass
- 200 g Harina floja
- 180 g Mantequilla en pomada

### DECORACIÓN:

Chocolate negro y hojas de menta

### Elaborado por:

Coral Caiz

## POSTRES

### PROFITEROLES CON CRUMBEL RELLENO DE CREMA PASTELERA

#### • ELABORACIÓN:

1. Llevar a ebullición: agua, grasa, sal y azúcar.

2. Incorporar harina y escaldar (remover con una paleta hasta que la masa se despegue de los lados del cacillo). Sabremos que nuestra masa esta lista cuando se esté quedando pegada en el fondo del cacillo.

3. Colocar en un bol de medio punto y enfriar.

4. Incorporar los huevos de 1 en 1. La cantidad de huevo dependerá de su tamaño y la densidad que deseemos tener.

5. Rellenar manga pastelera con boquilla lisa.

6. Escudillar sobre lata

7. A continuación iremos colocando los crumbel por encima de cada profiterol.

8. Hornearemos a 200 o 220 °C unos 20 minutos. Los 2/3 primeros con el tiro cerrado y el último tercio con el tiro abierto. En hornos de casa podremos hacerlo de igual forma pero cuando tengamos que hacerlo con el tiro abierto solo dejar la puerta del horno un poco abierta.

9. Una vez horneado, esperaremos un poco hasta que los profiteroles estén a temperatura ambiente.



### **INGREDIENTES:**

Para crema pastelera:

- 250 ml leche
- 250 ml de nata
- 2 ud de huevos
- 1 yema
- 100 g de azúcar
- 40 g de maicena
- Extracto de vainilla (cantidad suficiente).

**Elaborado por:**  
Coral Caiz

## **POSTRES**

### **PROFITEROLES CON CRUMBEL RELLENO DE CREMA PASTELERA**

**10. Por otro lado iremos elaborando la crema pastelera.**

**10.1. Por un lado batiremos los huevos, las yemas y el azúcar, a continuación le agregaremos  $\frac{1}{2}$  cucharada de extracto de vainilla. Lo movemos con una varilla y poco a poco iremos añadiendo la maicena sin dejar de mover.**

**10.2. Por otro lado calentaremos la nata y la leche. A continuación añadiremos un poco de esta mezcla sobre la anterior. (10.1.) y cuando este homogénea, volveremos a verter esta mezcla sobre la leche y nata restante. Volveremos a poner toda la mezcla en el fuego para que vaya espesando. Para evitar que se nos pegue deberemos ir removiendo esta mezcla hasta que espese. Una vez que ya este espesa, la apartamos del fuego y esperamos hasta que se enfríe. Una vez fría rellenaremos nuestra manga pastelera.**

**11. Una vez que tengamos los profiteroles horneados y la crema pastelera fría, podremos ir rellenando nuestros profiteroles.**



### **INGREDIENTES:**

Para crema  
pastelera:

- 250 ml leche
- 250 ml de nata
- 2 ud de huevos
- 1 yema
- 100 g de azúcar
- 40 g de maicena
- Extracto de vainilla (cantidad suficiente).

**Elaborado por:**  
Coral Caiz

## POSTRES

### PROFITEROLES CON CRUMBEL RELLENO DE CREMA PASTELERA

12. Para emplatar y decorar utilice chocolate negro, hojas de menta y crumbel. Las tiras de chocolate las hice derritiendo el chocolate y a continuación lo volqué sobre papel sulfurizado y con la ayuda de un peine estiramos para formar esta decoración, lo dejaremos enfriar y ya tendríamos lista nuestras tiras de chocolate. En el fondo del plato lo único que hice fue con una brocha pintar el plato. Sobre este coloqué los profiteroles y las tiras de chocolate. Esparcí un poco de crumbel y le escudillé un poco de crema pastelera en un lateral. Por último coloqué dos hojas de menta para que le diesen color y listo.



## POSTRES

### TARTA DE CHOCOLATE

1. Se hace el flan normal y se deja que cuaje un poco
2. Mientras se ponen dos capas de galletas mojadas en el café con un poco de agua y coñac.
3. A continuación, se le echa una capa de flan, después otras dos capas de galletas mojadas en la mezcla explicada anteriormente, posteriormente, otra capa de flan y por último otra dos capas de galletas mojadas en la mezcla y para finalizar la capa de chocolate.



#### INGREDIENTES:

- 4 paquetes de galletas tostadas
- 1 tableta de chocolate ABC
- Flan
- Café
- Agua
- Coñac.

Elaborado por:  
Alicia Serrano



## POSTRES

### TARTA DE GELATINA Y FRUTAS

1. Poner a hervir la gelatina de sabor a fresa con agua, cuando esta esté fría se vierte en el molde y se le añade las uvas peladas.
2. Dejamos reposar el molde en la nevera durante 30 minutos, mientras continuamos con la segunda capa.
3. Cuando tengamos hervida la gelatina de sabor a mora, la vertemos en el molde anterior y le añadiremos trozos de plátano y la dejaremos reposar otros 30 minutos en la nevera.
4. Hervimos la gelatina de sabor a mora y se vierte en el molde anterior añadiéndole trozos de kiwi y dejamos reposar otros 30 minutos. Finalmente se vierte la tarta de gelatina en un plato y se decora con virutas de chocolate.



#### INGREDIENTES:

- Frutas
- Sobres de gelatina
- Agua
- Virutas de chocolate.

Elaborado por:  
Juan José Molina



## POSTRES

### TARTA DE GELATINA Y FRUTAS

#### INGREDIENTES:

- Frutas
- Sobres de gelatina
- Agua
- Virutas de chocolate.



Elaborado por:  
Juan José Molina



### INGREDIENTES:

#### Para masa:

- 6 huevos
- 150 g de azúcar
- 150 g de harina
- 3 gotas de esencia de vainilla.

#### Para relleno y decoración:

- 250 g de Nutella
- Azúcar glass
- Canela

Elaborado por:  
Mari Carmen Gutiérrez

## POSTRES

### PIONONO DE NUTELLA

1. Se bate todo despacio y cuando coja consistencia lo ponemos en papel para horno y horneamos unos 20 minutos (depende del horno).
2. Sacamos la masa y tenemos en un paño azúcar y canela para ponerlo bocabajo y quitarle el papel
3. Extendemos la nutella por toda la masa, enrollamos y decoramos al gusto.





### INGREDIENTES:

Para brownie:

- 150 g de harina de repostería
- 150 g de mantequilla sin sal
- 100 g de azúcar moreno
- 50 g de nueces partidas
- 50 g de chocolate negro para fundir
- 2 plátanos
- 3 huevos.

Elaborado por:  
Cristina Cárdenas

## POSTRES

### BROWNIE CON PLÁTANO Y NUECES Y BATTERCREAM DE VAINILLA

1. Precalentamos el horno a 180º y preparamos el molde, engrasándolo con un poco de mantequilla y espolvoreando harina, para evitar que se pegue.
2. Pesamos todos los ingredientes y lo dejamos a un lado.
3. Después, derretimos el chocolate y la mantequilla al baño maría, lo mezclamos y lo dejamos templar.
4. Mientras, troceamos el plátano en rodajas y, en un bol grande, tamizamos la harina.

5. En otro bol, batimos los huevos y los mezclamos bien con el azúcar hasta formar una pasta. Mezclamos bien con una varilla la pasta con la harina, el chocolate y la mantequilla, ya templados, hasta obtener una pasta cremosa, homogénea y sin grumos.

6. A continuación, agregamos las nueces y plátanos y removemos para extenderlos por toda la masa. Con el horno a 180º, rellenamos el molde, adornamos con plátano y nueces al gusto y horneamos durante 25-30 minutos. Mientras se hornea nuestro brownie, prepararemos la battercream.

## POSTRES

### BROWNIE CON PLÁTANO Y NUECES Y BATTERCREAM DE VAINILLA

#### INGREDIENTES:

Battercream de vainilla:

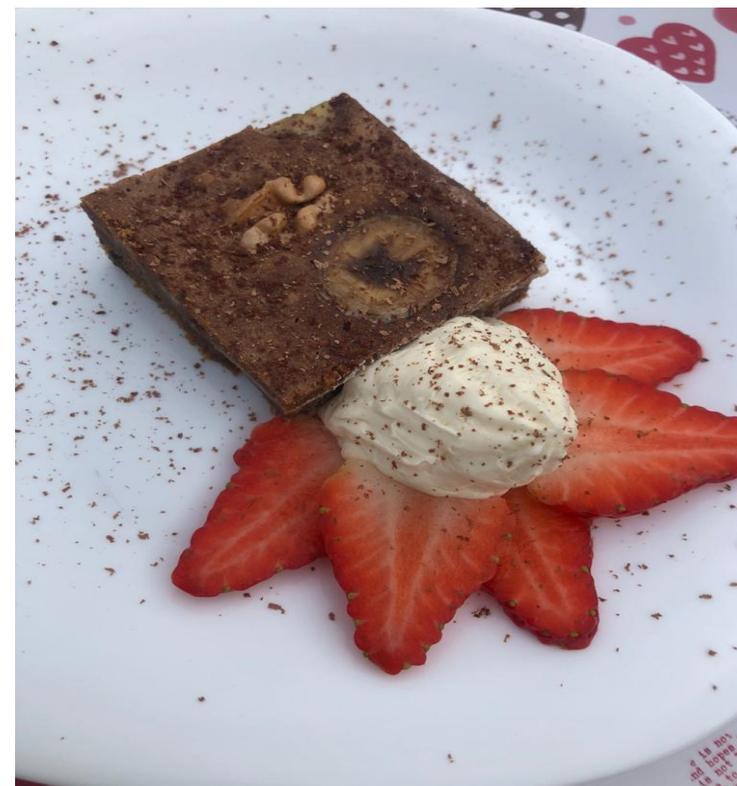
- 250 g de mantequilla (temperatura ambiente)
- 250 g de azúcar glass (aproximadamente)
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de vainilla
- Una pizca de sal.

Elaborado por:  
Cristina Cárdenas

1. En un vaso, mezclamos la leche y la vainilla con una pizca de sal, removemos y reservamos.

2. En un recipiente, batimos la mantequilla a temperatura ambiente hasta que esté cremosa y vamos añadiendo, poco a poco, el azúcar glass hasta obtener un aspecto terroso.

3. Añadimos la mezcla de leche y vainilla y seguimos batiendo durante 8-10 min hasta obtener un aspecto de crema.



## POSTRES

### MINIMAGDALENAS DE CHOCOLATE



#### INGREDIENTES:

- Una naranja entera (con piel y todo)
- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 100 g de aceite de oliva
- 1 yogur desnatado
- 250 g de harina
- 1 sobre levadura
- Una pizca de sal.

Elaborado por:  
Martín y Carlota  
Guadix

1. Se bate bien la naranja, los huevos y el azúcar, en cualquier robot de cocina.

2. A continuación, se echa el aceite y el yogur, se mezcla todo muy bien y se le va echando la harina, la levadura y la sal.

3. Se bate todo, y se deja unos 15 minutos en la nevera, y listo para rellenar los moldes o en un molde grande para bizcocho.

4. Hornear a unos 20 minutos depende del tamaño a 200°C.

5. Por último, decorar con fideos de chocolate o chocolate rallado y hornearlas.



Cocinar  
Con  
Amor  
Te  
Alimenta el  
Alma

@NATURALBEAUTY1144

