

L-40 Recetas verduras



Flores de calabacín con queso

PREPARACIÓN

En un bol se machucan o se pisan los ajos picados, con un chorizo de aceite de oliva, ajo picado, un chorro de vinagre y especias. Se mezclan con los dados de queso de flor y los calabacines se fríen en abundante aceite caliente hasta que los dados de queso se han fundido. Se añaden los ajos para comer la flor y especias.

Para preparar la tempura, se mezcla la harina de trigo duro con el agua y se bate con un tenedor hasta conseguir una mezcla con forma de hilos de agua. Se pasan los calabacines por el batido de harina, se añaden los ajos y se fríen en abundante aceite caliente. Se acompañan con el queso fundido y se sirven acompañados de la tempura.

INGREDIENTES

	Seg	Miér	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Harina de calabacín	53	●	●	●	○	1 2 3
Queso rallado						
Chorizo	1	4 5 6 7 8 9 10				
Harina	2	11 12 13 14 15 16 17				
Agua	3	18 19 20 21 22 23 24				
Ajofaina	4	25 26 27 28 29 30 31				

Dificultad ● **Tiempo** ⌚

L-41 Recetas carnes



Albondigas de ternera y berenjena

PREPARACIÓN

Señalar en una sartén la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadir los tomates en trozos, perejil picado. Cocinar todo hasta que esté bien cocinado.

En un bol se machuca la berenjena y se cubre con aceite. Se fríen los dados de carne y se añaden los tomates y el perejil picado. Se mezclan bien y se cocinan. Se añaden los tomates y el perejil picado. Se cocinan hasta que estén bien cocinados.

Se añaden los dados de carne y se cocinan. Se añaden los tomates y el perejil picado. Se cocinan hasta que estén bien cocinados.

INGREDIENTES

	Seg	Miér	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
500 gr de ternera picada	53	●	●	●	○	1 2 3
1 cebolla						
2 tomates	1	4 5 6 7 8 9 10				
1 ajo						
1 pimiento verde	2	11 12 13 14 15 16 17				
1 berenjena	3	18 19 20 21 22 23 24				
1 huevo	4	25 26 27 28 29 30 31				

Dificultad ● **Tiempo** ⌚

L-42 Recetas pescados



Brandada de bacalao

PREPARACIÓN

Cortar el ajo en trozos y lo desmenuzamos con aceite de oliva.

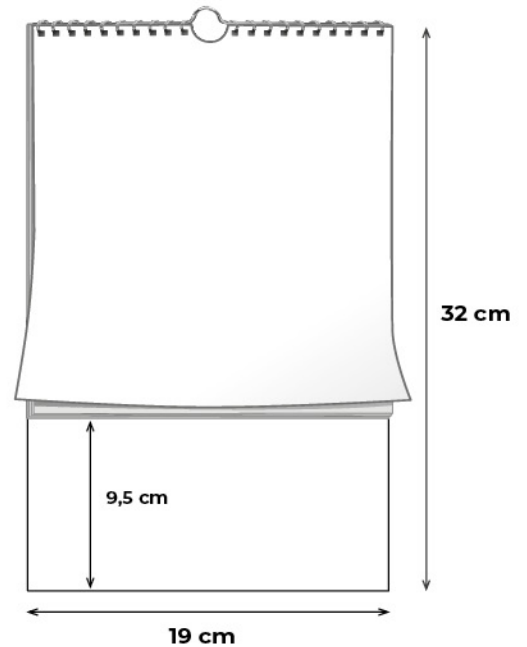
En una sartén se fríen los bacalao en trozos. Cuando está hecho, se añade la patata y se cocinan hasta que estén bien cocinados. Se añaden los ajos y se cocinan hasta que estén bien cocinados.

Se añaden los dados de bacalao y se cocinan. Se añaden los tomates y el perejil picado. Se cocinan hasta que estén bien cocinados.

INGREDIENTES

	Seg	Miér	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
500 gr de bacalao fresco	53	●	●	●	○	1 2 3
200 ml de agua						
100 ml de aceite de oliva	1	4 5 6 7 8 9 10				
1 diente de ajo	2	11 12 13 14 15 16 17				
1 patata	3	18 19 20 21 22 23 24				

Dificultad ● **Tiempo** ⌚



LÁMINAS DE COCINA



LC

- Tamaño: 15 x 32,5 cm
- Publicidad: 13 x 5 cm
- Cartón 270 g.
- Incluye bloc de notas (pegado o aparte)



W.L.C.Nº 18



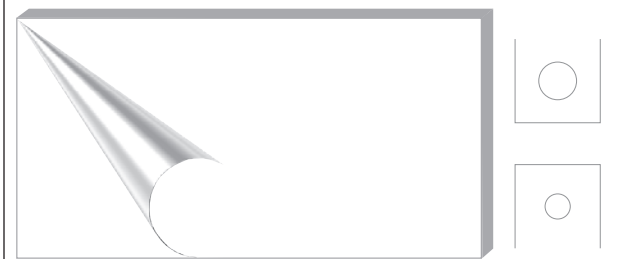
LC 16



LC 17



LC 18



LC 19