



"Internacional, educativo y cultural"

# Tortilla de patatas

*con cebolla o sin cebolla*



Stowarzyszenie  
Centrum Wspierania  
Organizacji Pozarządowych  
i Dyscypliny Akademickich



universal  
MOBILITY



4 porciones



60 minutos

## INGREDIENTES

- 500g de patatas
- 1 cebolla
- 300ml de aceite de oliva
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal

## PREPARA

- un pelador
- un cuchillo
- una tabla de corte
- un colador, una sartén
- una espátula
- un bol para mezclar
- un tenedor
- un plato para darle la vuelta a la tortilla
- una espátula o lengua de cocina

## PREPARACIÓN

1. Lava, pela y corta las patatas en cuartos y estos cuartos en láminas con un grosor aproximado de una moneda. Pela y corta las cebollas del mismo tamaño que las patatas.
2. Pon el aceite de oliva virgen extra en la sartén y fríe las patatas y la cebolla a fuego medio.
3. Saca las patatas y la cebolla de la sartén y ponlas en un colador sobre un plato para que escurran el aceite.
4. Cuando hayan escurrido el aceite, ponlas en un bol y añade 4 huevos y una cucharadita de sal. Mezcla todos los ingredientes con un tenedor (SIN BATIR) y déjalos reposar 5 minutos.
5. Pon en una sartén antiadherente un poco de aceite de oliva, puedes utilizar el mismo en el que has frito las patatas y la cebolla. Echa la mezcla cuando el aceite esté caliente.
6. Cocina la tortilla hasta que el huevo esté cuajado por los bordes. Pon un plato sobre la sartén y una mano sobre el plato. Coge el mango de la sartén con la otra mano. Haz un giro rápido y dale la vuelta a la tortilla.
7. Deja cocinar hasta conseguir el punto deseado.

***Buen provecho!***

**Material destinado al uso gratuito.**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**



"Internacional, educativo y cultural"

# Gazpacho



4 porciones



40 minutos

## INGREDIENTES

- 1 kg de tomates
- 1 pimiento verde
- 1 pepino pequeño
- 1 ó 2 dientes de ajo 100ml de Aceite Oliva Virgen
- Extra suave
- 50ml vinagre
- 1 cucharada de sal
- 250ml de agua

## PREPAR

- una batidora
- un cuchillo
- un pelador
- una tabla de corte
- un escurridor
- un colador chino

## PREPARACIÓN

Receta paso a paso.

1. Pela y corta las verduras.
2. Añade a la batidora, el tomate y después el resto de verduras.
3. Tritura todas las verduras.
4. Pon el vinagre y la sal y vuelve a triturar a velocidad media. Sin parar la batidora, añade el aceite de oliva, poco a poco y por último, el agua.
5. Cuando todos los ingredientes estén integrados, prueba y corrige de sal al gusto.
6. Pasa el gazpacho por un colador chino para que quede fino y ponlo en la nevera para que se enfríe.

\*El gazpacho se puede acompañar de pan frito. Está delicioso.

***Buen provecho!***

Material destinado al uso gratuito.





# Empanada

Gallega

"Internacional, educativo y cultural"



Stowarzyszenie  
Centrum Wspierania  
Organizacji Pozarządowych  
i Działalności Obywatelskich



universal  
MOBILITY



6 porciones



90 minutos

## INGREDIENTES

### RELLENO:

- 2 cebollas grandes
- 3-4 pimientos (rojo y verde)
- 2-3 dientes de ajo
- Sal y pimienta, pimentón dulce y picante al gusto
- 600 gramos de tomates pelados
- Media cucharadita de azúcar
- Aceite de oliva

### MASA:

- 500 gramos de harina
- 100 ml de aceite de oliva
- 150 ml de agua tibia
- Media cucharadita de azúcar
- 25 g de levadura fresca
- 1 cucharadita de sal

## PREPAR

- una bandeja/redonda/molde redondo, diámetro de 30 cm
- tabla de cortar
- cuchillo
- papel de hornear
- sartén

## PREPARACIÓN

1. lavar y cortar los pimientos y la cebolla
2. sofreír con aceite de oliva, añadir sal, dejar enfriar. a continuación preparamos la masa.
3. añadir la harina, la leche mezclar, la harina con la leche echar el aceite de girasol y el pimentón y la sal al gusto
4. amasar bien hasta conseguir una masa manejable, (hasta) poder introducir un dedo y hasta que no se pegue en nuestras manos.
5. dejar reposar 15-20 minutos
6. preparar una bandeja con papel de horno para que no se pegue la masa.
7. cortar la masa por la mitad
8. extender la masa con un rodillo hasta conseguir el grosor deseado.
9. colocar la masa estirada en la bandeja y amasamos la otra mitad, cortar una tira para hacer "el volcancito"
10. añadir el relleno sobre la masa de la bandeja y colocar la otra encima.
11. trenzar los bordes de las masas para que no se salga el relleno.
12. batir un huevo y pintar la empanada con una brocha.
13. hacer unos pequeños cortes en la empanada para que salga el vapor y hacer un agujero en el medio para hacer "el volcancito"
14. Meter en el horno 45 minutos a 180°

*Buen provecho!*

Material destinado al uso gratuito.





# Paella

con pimientos, tomates y cebollas

"Internacional, educativo y cultural"



Stowarzyszenie  
Centrum Wspierania  
Organizacji Pozarządowych  
i Edukacji i Aktywności Społecznej



universal  
MOBILITY



6 porciones



90 minutos

## INGREDIENTES

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 kg de pollo
- 400 g de judías verdes
- 4 pimientos (rojo, verde, amarillo)
- 12 cucharadas de tomate rallado
- 1 cucharada de pimiento rojo dulce molido
- hebra de azafrán
- 850 ml de caldo de pollo
- 350 g de arroz
- 2-3 dientes de ajo

## PREPAR

- sartén honda
- tabla de cortar
- cuchillo

## PREPARACIÓN:

1. Echar un poco de aceite de oliva virgen extra en el centro de una paellera y calentarla.
2. Trocear el pollo y colocarlo en la paellera caliente. Freír con cuidado a fuego medio.
3. Lavar, pelar y trocear las judías verdes y los pimientos.
4. Añadir las verduras picadas, el ajo y sofreír unos minutos con la carne rehogada.
5. Hacer un hueco en el centro de la sartén, separando la carne de las verduras, y añadir 12 cucharadas de tomate natural rallado.
6. Rehogar unos minutos y añadir 1 cucharada de pimiento rojo dulce molido y hebras de azafrán al gusto.
7. Cuando todo esté bien dorado, verter 850 ml de caldo de pollo.
8. Espera a que empiece a hervir y añade el arroz.
9. Cocer 5 minutos a fuego fuerte y dejar cocer otros 5 minutos antes de servir.
10. Servir caliente.

**Buen provecho!**

Material destinado al uso gratuito.





"Internacional, educativo y cultural"

# Crema catalana

## Natillas de la abuela



4 porciones



30 minutos

### INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 litro de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 rama de canela
- 4 galletas tipo maría

### PREPAR

- una olla
- un bol
- unas varillas
- unas cazuelitas pequeñas
- una cuchara

### PREPARACIÓN

1. Ponemos la leche, la rama de canela, la esencia de vainilla y el azúcar en una olla y la ponemos a calentar.
2. Cuando esté a punto de hervir, apagamos el fuego, tapamos la olla y dejamos infusionar 10 minutos.
3. En un bol, batimos los huevos junto con la maicena. Añadimos un cucharón de la leche caliente y mezclamos bien.
4. Retiramos la rama de canela de la leche ya infusionada. Encendemos el fuego y añadimos la mezcla del bol y removemos constantemente con unas varillas hasta que la mezcla espese.
5. Cuando espese, retiramos del fuego y repartimos en cazuelitas individuales.
6. Ponemos una galleta sobre las natillas y cubrimos con papel film para que la capa superior no se reseque.
7. Dejamos enfriar en la nevera durante una hora.

***Buen provecho!***

Material destinado al uso gratuito.

