



RECETAS

EL HOGAR EN CASA

Arroz con pollo y verduras

Mi comida de ayer fue arroz con pollo y verduras:

Alcachofas, judías verdes, calabacín, espárragos, pimiento, cebolla y ajo, todo ello rehogado.

Cuando este sofrito echar el arroz y un poquito de pimentón.

Añadir agua y si se tiene caldo de verduras mejor.



Aurelia Villanueva

Alitas al horno con miel

Mis alitas son muy sencillas.

Bien lavaditas, se pone en un recipiente una cucharada colmada de miel y se exprime el zumo de un limón, se bate bien y con una escobilla de cocina se extiende bien a cada alita y se ponen al horno.

Cuando están doradas se les da la vuelta y si nos ha quedado algo en el recipiente se les añade.

Están muy buenas y son fáciles de hacer.



Julia Denche



Conejo Escabechado

Es una comida muy socorrida, pues dura varios días en el frigorífico y esta buenísima.

Se sofríe el conejo en aceite.

Cuando lo tengamos, en una cacerola ponemos unos ajos partidos por la mitad, unos granos de pimienta y unas hojas de laurel.

Añadimos el conejo, con el aceite en el que le hemos frito, y un poco más crudo, vinagre.

Lo dejamos cocer a fuego lento hasta que esté tierno.

Lo podemos guardar en un táper y ya está listo para comer cuando quieras.

Espero os guste y buen provecho.



Isabel Castillo

Bizcocho

- **9 medidas de yogur de harina.**
- **5 de azúcar**
- **4 de aceite de girasol**
- **3 yogures**
- **3 sobres de levadura**
- **La rayadura de tres limones y de tres naranjas.**
- **Horno a**
- **Tiempo de cocción**



Loli Sánchez García



Paté de berenjenas

Se pelan dos berenjenas grandes y se meten al micro con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva unos 8 minutos.

Se saca y se le añade el zumo de un limón, perejil, un ajo, sésamo, pimentón, comino y otro chorrito de aceite.

Batidora y a mojar...con colines de pan seco, nachos y si queremos algo más sano bastones de zanahoria, pepino, apio etc.

Sano y bueno para picar. Tomar templado. Espero que os guste.



Antonia Alcázar