



RECETAS EL HOGAR EN CASA

Espinacas con Garbanzos

INGREDIENTES:

- 2 Bolsas de espinacas
- 1 bote de garbanzos de ½ k
- 4 ajos
- 2 rebanadas de pan
- Pimentón
- Cominos
- Sal
- Aceite



Lavar las espinacas y se ponen a cocer con los garbanzos, cuando empiezan a hervir lo tenemos 4 o 5 minutos y reservamos un poco de agua de la cocción.

En una cacerola ponemos aceite, cuando este caliente ponemos los ajos y dos rebanadas de pan y reservamos.

Se fríe una cucharada de pimentón y se echa las espinacas a rehogar.

Se machaca en un mortero los ajos con sal y también el pan con un poquito de agua.

Lo añadimos a las espinacas y se rehoga. Después se echa un poco de agua de la cocción y le añadimos unos cominos machacados y se le deja cocer.

Conchi Montero



Guisado de Verduras

INGREDIENTES:

- *Habas*
- *Alcachofas*
- *Espárragos*



Se hace sofrito de pimiento, cebolla y tomate y se refríe todo. Se echa la verdura un poquito de pimentón y sal. Cuando esté todo cocido se le añade una poquita de harina y unos huevos estrellados.

Listo para comer y esta riquísimo.

Soledad Fernández

Acelgas Rehogadas

INGREDIENTES:

- *Acelgas*
- *Beicon*
- *Ajos*
- *Sal*
- *Aceite*

Sencilísimo... se fríen los ajos, se le añaden el beicon y las acelgas y se rehogan. Después se le añade unos huevos cocidos. Buenísimas.

Isabel Castillo



Ensalada de Cuscus

INGREDIENTES:

- Cuscús
- Pepino
- Cebolla
- Pimiento
- Tomate verde
- Hierva buena
- Aceitunas negras
- Limón
- Sal
- Aceite

Se pone una taza de cuscús en una ensaladera. Se le añade los demás ingredientes picados muy pequeños. Echamos las aceitunas enteras, sal, aceite y un poquito limón. se mezcla todo bien y listo para comer.

Aurelia Villanueva

Carrillada en salsa

INGREDIENTES:

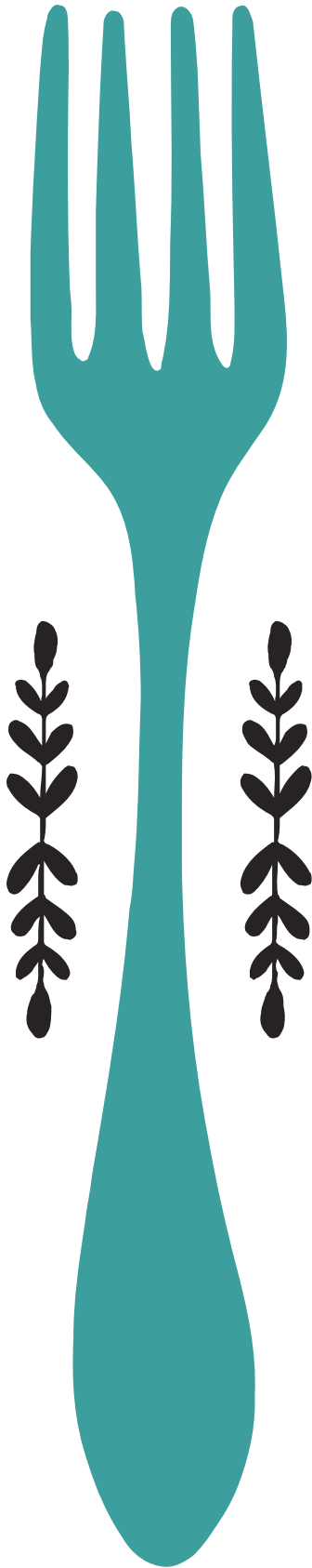
- 8 Carrilladas
- Puerro
- Cebolla
- Zanahoria
- Sal
- Aceite
- Laurel



Las carrilladas enteras limpiarlas, salpimentar, enharinar. En una olla calentar el aceite poner las carrilladas, sellarlas y reservar.

En el mismo aceite poner una cebolla, un puerro, zanahoria y tres dientes de ajo.

Pochar, cuando este añadimos un vaso de vino tinto y una hoja de laurel, dejamos que evapore el vino e incorporamos las carrilladas, cubrir de agua ,



tapamos y dejamos cocer de 15 a 20 minutos en olla exprés.

Pasado el tiempo sacamos las carrilladas y el laurel.

Trituramos el resto y lo volvemos a incorporar a las carrilladas.

Begoña Castillo

Pimientos rellenos de carne

INGREDIENTES:

- *Carne picada*
- *Pimientos de piquillo*
- *Nata*
- *Vino blanco*
- *Cebolla*
- *Ajos*
- *Sal*
- *Aceite*

Se pica cebolla y ajos se pocha en la sartén, mientras salpimentamos la carne, cuando esté el sofrito añadimos la carne, le ponemos un chorrito de caldo del bote de pimientos y otro de vino blanco.

Preparamos la salsa con nata, sal, tres pimientos de piquillo y un poquito de agua y batimos.

Cuando la carne esté la añadimos un poquito de la salsa, removemos y rellenamos los pimientos. Los colocamos en una fuente y ponemos el resto de la salsa por encima. Se puede comer frío o caliente.

M.ª Paz Bravo