

## DOCE DE CASTAÑAS

### INGREDIENTES:

- 500 gr. de castañas
- 200 gr. de azúcre
- 3 ovos
- 1 cullerada de nata líquida
- Cacao amargo
- Manteiga } para untar o molde
- Fariña

### ELABORACIÓN:

- Pelar as castañas e cocelas en auga lixeiramente salgada ata que estén moi ternas. Escúrreas e quitalle a membrana que as recobre. Bateas ata facer puré.
- Separa as claras e montaas a punto de neve. Mestura o puré de castañas coas xemas, a nata e o azucre. Remove ben ata que quede homoxéneo e engade con movementos envolventes as claras a punto de neve.
- Engrasa o molde e verte a masa nel, nivela a superficie.
- Cocea no forno a lume medio durante 15 minutos. Cando este fría espolvoreala con azúcre glas mesturado co cacao amargo.



Xarl

3~

## COMPOTA DE MANZANA

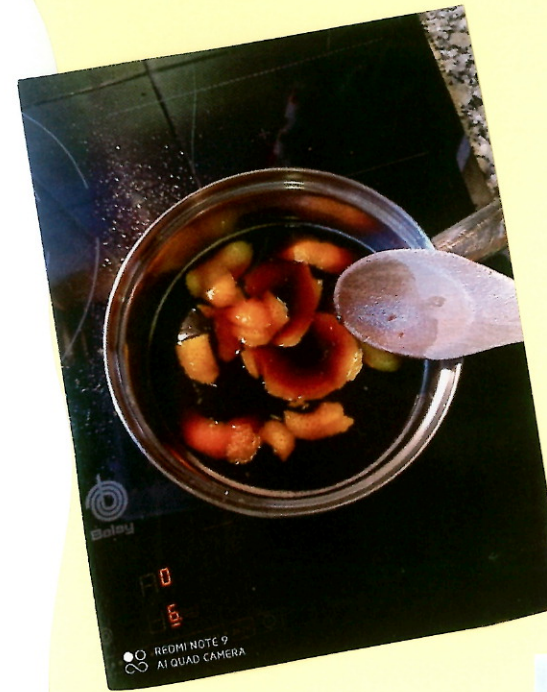
### Ingredientes:

- 1 kg. y medio de las manzanas (Reinetas o Golden porque cocinan mejor).
- 330 ml de agua.
- 120 g. de azúcar (blanquilla o morena).
- Una cucharadita de zumo de limón.
- La piel (sin el blanco) de una naranja.
- 1 ramita de canela (o media cucharadita tipo postre de canela molida).

### Elaboración:

- 1º Ponemos en una cazuela el agua, el azúcar, las gotas de limón y la piel de la naranja a fuego medio hasta que hierva y dejamos un par de minutos más hasta que se forme el almíbar.
- 2º Lavamos las manzanas, las pelamos y las descorazonamos. Guardamos la piel de ellas porque contiene pectina que es un espesante natural.
- 3º Troceamos y añadimos las manzanas a la cazuela justo cuando el almíbar está hecho y sigue burbujeando ligeramente.
- 4º Ponemos la ramita de canela o la canela en polvo y removemos.
- 5º Añadimos la piel de dos manzanas por encima, tapamos y cocinamos a fuego medio-bajo, hasta que las manzanas adquieran un color pardo y estén blanditas (media hora, más o menos).
- 6º Hay que estar atentos durante la cocción para que no se nos seque. Añadimos agua si es necesario, probamos y si nos gusta más dulce podemos añadirle más azúcar.
- 7º Antes de servir quitamos la piel de la manzana, la naranja y la rama de canela, removemos para juntar todos los sabores. Retiramos el fuego y servimos templada.

**Nota:** Dependiendo para lo que se use, la podemos servir en trozos grandes, pasarla por la batidora para obtener una textura parecida a la mermelada, o incluso machacarla con un tenedor para tener una textura intermedia casi como puré.



RECEITA SAUDABLE

# ARROZ DE OUTONO

ALEXANDRA VIDAL ARGIBAY 3º E. P.

## Ingredientes para catro persoas :

- 200g de arroz
- 1 cebola
- 1 berenxena
- 2 cenorias
- 1 pepino
- 1 peito de polo
- 1 ovo
- Aceite é sal

Tempo de realización, 35 minutos

1º. Ferber o arroz en abundante agua con sal, durante una 15 minutos.

2º. Poñer un pouco de aceite nunha tixola e cando esté quente refogar a cebola, así cenorias, as berenxenas e o pepino picado moi pequeniño.

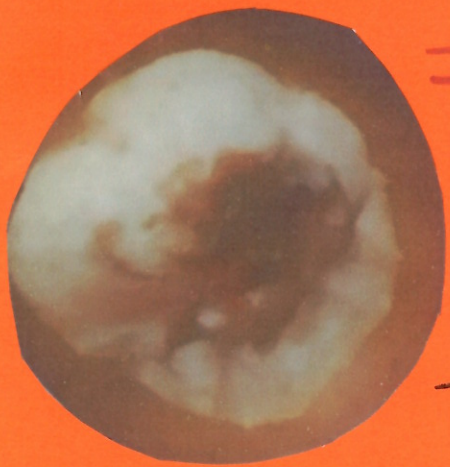
3º. Cortar o polo en trociños pequenos e engadilos a o anterior, remexer un pouco.

4º. Co ovo se fai unha tortilla , cortase en cadradiños e se refoga co anterior

5º. Mesturar o arroz. Servir quente nunha fonte grande formando unha piramide.



# MAZÁ ASADA CON FROITA SECA



## Ingredientes:

- MAZÁS (4).
- PESEXOS SECOS (4) - 8 nozes peladas.
- VASO DE LITRO DE NARÁ - 1 cucharadita de aceite.
- 1/2 cucharadita de canela.

## Realizar paso a paso:

1. Rehidratar ~~los~~ los frutos secos. Picarlos e dispónelos no bol. Engade os pesos e bótalle o litro e déixose marinar durante 30 minutos.

2. Prepara os maíos. Lavar e secar os maíos, cortar a parte superior, peba os pesos que se eliminaron, cortar a polpa e resacaala, despois retirar o núcleo dos maíos, cortar a polpa e mostrala coc anterior.

3. Completa o recheo. Quente previamente o forno a 180°C. Engade a maía picada ao bol e mestura cos frutos secos. Tamén picamos os nozes e engadímolos xunto coa canela e o aceite.

4. Cocer os maíos. Colocamos os maíos nun bol, enchecos coc preparación e enfórmosos durante uns 20 minutos.



# PANCAKES

*Tanto os avós maternos de Nina (Canadiense e Galego) como os paternos (Ítalo-Americano e Galega) facían pancakes os domingos como algo especial. Incluso os vis avós paternos galegos aprenderon a palabra e os facían para o pai de Nina cando lles visitaba. Agora os facemos todos os domingos e Nina axuda.*

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 473 ml leite
- 1 sobre Royal
- 3 cucharadas azucre
- 26 g manteiga con sal derretida
- 56 ml aceite de xirasol ou outro aceite neutro
- Opcional: 1 cucharadiña de canela e/ou 7 pingas de vainilla
- 1 cucharadiña de sal gordo
- 473 ml fariña normal

## PREPARACIÓN

Nun bol grande, batir á man os ingredientes na orde que aparecen na lista.

Quentar un sartén anti-adherente ao lume medio-alto (6 de 10)

Cun cucharón botar a masa no sartén e cando forme burbullas nos bordes, darlle a volta cunha espátula. Coidar que non se queimen. Deben ter unha cor dorada escura.

Gardar nun prato cuberto con papel de aluminio e servir quentes con manteiga, sirope de arce, mel, beicon, froita ou calqueira outra cousa coa que acompañades filloas.



## Biscoito de cabaza:



### Ingredientes:

300 GR de cabaza.  
300 GR de azucre.  
300 GR de fariña.  
3 ovos.  
2 sobres de fermento química.  
150 ML de leite.  
150 ML de aceite de xirasol.  
Unha pitada de sal.  
Unha pitada de canela molida.

### Preparación:

- 1 – Cocemos a cabaza cortada en trociños con 50 gr de azucre e moi pouco auga. Cando esté cocida, uns 10 minutos, deixamos enfriar.
- 2 – Batimos os ovos co resto do azucre ata que se quede como unha escuma.
- 3 – Añadimos o leite, o aceite, o sal, a canela e a cabaza cocida. O batimos ata que a mezcla sexa homoxénea.
- 4 – Añadimos a fariña e o fermento.
- 5 – Botamos a mezcla nun molde de biscoito de 20 cm de diametro e espolvoreamos con azcre.
- 6 – Precalentamos o forno durante 10 minutos e introducimos o biscoito a 180 graos durante uns 40 minutos.

VERA E NOA GONZÁLEZ PORTELA  
(4º EI/ 5º EP)



# Receta de magdalenas de compota de manzana

## Ingredientes

125 gr aceite de maíz

200 gr de azúcar moreno

300 gr de harina con levadura incluida

2 huevos medianos

1/2 cucharilla de esencia de vainilla o  
un sobre de azúcar avainillado

200 gr compota de manzana

1 cucharilla de canela en polvo

180 ml de leche

1/2 cucharilla de bicarbonato

## Pasos

- Tamizar la harina con la canela. Dejar a parte
- Mezclar el aceite con el azúcar moreno y batir. Añadir los huevos de uno en uno sin dejar de batir hasta que se incorporen.
- Añadir la vainilla y la leche, seguir mezclando.
- Incorporar la compota de manzana a la mezcla cucharada a cucharada.
- Finalmente añadir la harina tamizada y el bicarbonato poco a poco y procurando que todo quede bien incorporado.
- Llenar moldes de magdalena (unos 20 aproximadamente) hasta  $\frac{3}{4}$  partes su volumen.
- Cocer a  $180^{\circ}\text{C}$  a horno precalentado durante 30 min.
- Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.



Julia Ruza

## « Bolos ou chulas »

### INGREDIENTES :

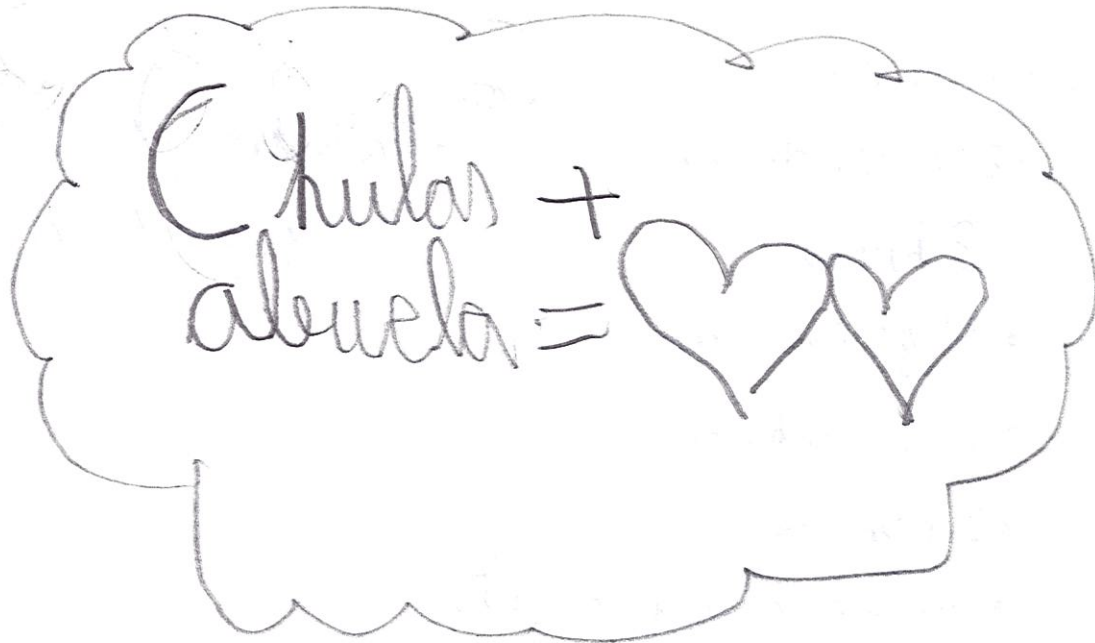
- 300 gms de leche
- 3 huevos
- 40 gms de azúcar
- 360 gms de harina
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva para freír.
- Azúcar para espolvorear
- Ralladura de limón
- Zumo de 1 Naranja

NOTA: 1 sobre de levadura ROYAL (opcional).  
(Para receta moderna)

### ELABORACIÓN

Preparación muy sencilla. Se mezclan todos los ingredientes hasta que no queden grumos. Dejamos reposar 30 minutos. Transcurrido ese tiempo en una sartén freímos. Echamos la masa con una cuchara de comer en la sartén, la cantidad de la cuchara es suficiente para hacer cada chula. Sin olvidar de dar la vuelta a la chula para que se hagan por los 2 lados.

Por último, exploraremos las chulas con azúcar  
al sacarlas de la sartén.



# TARTA DE MANZANA

## Ingredientes:

- 2 huevos.
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de harina
- 200 gr de margarina
- ¾ manzanas
- Mermelada



## Preparación:

Se mezclan en un recipiente los huevos con el azúcar.

Una vez mezclado se añade la harina y después la margarina

Previamente derretida.

Se vierte en una bandeja previamente untada con margarina y espolvoreada con harina y se coloca por encima la manzana en laminas.

Se mete al horno a fuego máximo 20-30 minuto.

Cuando enfríe se echa mermelada.



# FILLOAS

## Ingredientes

- 550 ml. de leche
- 200 ml. de agua
- 6 huevos
- 250 g. de harina tamizada
- 20 g. de aceite de oliva
- Sal
- Un trozo de unto (o aceite de oliva) para pintar la sartén.

## Instrucciones

1. Mezcla (mejor con batidora) los huevos y ve añadiendo los líquidos, el aceite, la sal y la harina tamizada en varias tandas hasta obtener una mezcla líquida, homogénea y sin grumos.
2. Deja reposar la mezcla durante una media hora para que los ingredientes se integren perfectamente.
3. Pon al fuego una sartén o filloeira, deja que tome temperatura y engrasa pasando por su superficie un trozo de unto en un tenedor o bien pintando (con pincel de silicona) con aceite de oliva.
4. A continuación, vierte un cucharón de masa sobre la sartén o filloeira, agarra la sartén por el mango y con ésta en la mano haces movimientos rápidos y giratorios a fin de que se distribuya bien la masa por toda la sartén.
5. Pones la sartén otra vez en el fuego y unos segundos después se comenzará a despegar los bordes, así que con otro movimiento rápido lo agarras con la punta de los dedos y la das vuelta, 30 seg. y listo, pasa a una fuente y continúa hasta terminar la masa.



## CREMA DE CABAZA

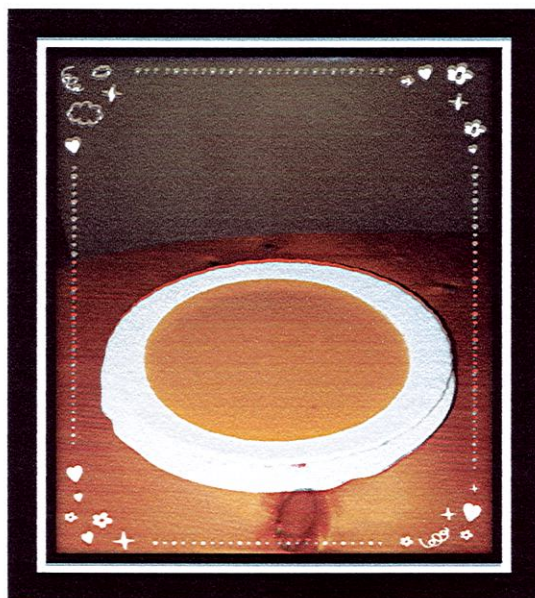
### INGREDIENTES PARA SEIS PERSOAS:

- ✓ Unha cabaza de 1,5 Kg.
- ✓ Un pemento vermello pequeno.
- ✓ Un pemento verde pequeno.
- ✓ Dous porros.
- ✓ Unha pataca.
- ✓ Un pouco de sal.
- ✓ Un anaco de queixo manchego.

### PREPARACIÓN:

Limpamos a cabaza, os pementos, os porros e a pataca, e cortámoslos en anacos pequenos. A continuación collemos unha tarteira e pomos unha pouca auga cun pouco de sal. Poñemos a tarteira ó lume e cando ferva metemos a cabaza, os pementos, os porros e a pataca. Deixamos que todo isto se coza durante 1 hora, iremos vixiando se os ingredientes están cocidos. Despois apartamos a tarteira do lume e deixamos que arrefría un pouco. Por último collemos o anaco de queixo e metémolo na tarteira. Agora solo temos que bater todo cunha bateadeira, e ....

**LISTO PARA COMER!!!!!!!**



## TARTA DE MAZÁ (Receita de Rita)

### INGREDIENTES:

- ✓ Catro ovos.
- ✓ Unha taza de leite.
- ✓ Unha taza de fariña.
- ✓ Media taza de azucre.
- ✓ Un sobre de levadura ROYAL
- ✓ Un chorro de coñac.
- ✓ Mazás.
- ✓ Un bote de marmelada de melocotón ou albaricoque.
- ✓ Manteiga.

### PREPARACIÓN:

Nun bol pomos os ovos coa taza de leite e o coñac. Mesturamos todo e reservámolo.

Noutro bol mesturamos a fariña co azucre e a levadura.

Pelamos as mazás e cortámolas en láminas e en anacos pequenos.

Collemos un molde de pasteis e poñémoslle papel vexetal. Untamos o molde con manteiga e botamos a metade da mestura da fariña, azucre e levadura. Cubrimos cunha capa de mazás. Despois botamos por riba a outra metade da mestura de fariña e volvemos cubrir con outra capa de mazás. A continuación collemos a mestura de ovos, leite e coñac e botámola por riba das mazás.

Metémolo no forno a 150°C durante 30 minutos aproximadamente. Retirámola do forno e cubrímosa coa marmelada, e.....

**LISTO PARA COMER!!!!!!**

