

Recetario de cocina en lectura fácil



Recetario de cocina en lectura fácil
Plena Inclusión Madrid

© Plena Inclusión Madrid, 2017
Avenida Ciudad de Barcelona, 108 Escalera 2 Bajo D – 28007 Madrid www.plenainclusionmadrid.org

Primera edición: junio 2017

ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL

Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid

A partir de recetas de Fundación Alas, Círvite y Embajada de la República Popular China en España

VALIDACIÓN DE TEXTOS

Servicio Adapta – Fundación Ademo, Fundación Alas y Círvite

© Logo Europeo de fácil lectura: Inclusion Europe

Más información en www.easy-to-read.eu

Este recetario ha sido publicado con el apoyo de la Embajada de la República Popular China en España.

Índice

Técnicas de cocina	2
Consejos de cocina	3
Antes de cocinar	
Cuando cocines	
Después de cocinar	
Primeros platos	4
Salmorejo	6
Crema de calabaza	12
Ensalada de lentejas	16
Tallarines con verduras y pollo. Receta china	20
Segundos platos	24
Platillos volantes rellenos	26
Quiche de setas con jamón	30
Filete de pollo con pisto	34
Solomillo de cerdo con salsa de soja. Receta china	38
Postres	42
Arroz con leche	44
Bizcocho de manzana	48

Técnicas de cocina

Asar: cocinar un alimento en un horno o en una **parrilla**.

Batir: agitar un alimento con fuerza para mezclarlo o cambiar su forma.
Picar un alimento con una batidora.

Cocer: cocinar un alimento dentro de agua muy caliente.

Cocinar a la plancha: cocinar un alimento con muy poco aceite en una superficie de metal, como una plancha de cocina.

Cocinar al vapor: cocinar un alimento en un recipiente con agujeros que recibe el vapor de agua que cuece por debajo.

Dorar: asar o freír un alimento poco tiempo hasta que tiene un color dorado.

Empanar: cubrir un alimento con pan rallado y freírlo después.

Escaldar: sumergir un alimento en agua muy caliente durante poco tiempo.

Freír: cocinar un alimento en una sartén con aceite caliente.

Hornear: cocer o asar un alimento en un horno.

Hervir: cocer, cocinar un alimento dentro de agua muy caliente.
Calentar un líquido hasta una temperatura muy alta que produce burbujas.

Rebozar: cubrir un alimento con harina y huevo batido y freírlo después.

Saltear: cocinar un alimento en una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte y sin dejar de moverlo.

Sofreír: freír un alimento en aceite a fuego lento.

Parrilla:
rejilla de hierro que sirve para poner al fuego los alimentos que vamos a asar.

Consejos de cocina

Antes de cocinar

- La cocina debe estar limpia, sobre todo, el fregadero.
- Lávate las manos.
- Recógete el pelo o ponte un gorro de cocina, si tienes el pelo largo.
- Ponte un delantal.
- Ten cerca paños de cocina para limpiar la encimera de la cocina.
- Prepara los ingredientes que necesitarás.
- Prepara los instrumentos que necesitarás, como cuchillos, tablas de cortar, ollas o sartenes.

Cuando cocines

- Utiliza la campana extractora cuando cocines y haya humo.
- Ten cuidado cuando utilices los cuchillos.
- Utiliza una manopla cuando tengas que coger algo caliente, como una olla.

Después de cocinar

- Friega los cacharros que has utilizado y recoge la cocina.
- Deja limpia de nuevo la cocina.
- Tira la basura.



Primeros platos



Salmorejo	pág. 6
Crema de calabaza	pág. 12
Ensalada de lentejas	pág. 16
Tallarines con verduras y pollo. Receta china	pág. 20



Salmorejo



Esta receta es fácil de adaptar a vegetarianos.
Quita el huevo como ingrediente.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Huevo: no pongas el huevo picado.
- Gluten: utiliza pan sin gluten.

¿Qué ingredientes necesito?

- Medio vaso de agua
- 2 lonchas de jamón serrano
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- Sal
- Medio vaso de aceite de oliva
- 12 tomates rojos
- 1 barra de pan duro



¿Qué necesito para cocinar y preparar el salmorejo?

Un cazo
o una olla

Una
espumadera

Un cuchillo
de cocina

Una tabla
de cortar

Un cuenco
grande

Una
batidora

Un
cucharón
sopero

Un plato
pequeño

Una
cuchara



¿Cómo preparo el salmorejo?

Paso 1 Preparo los tomates



- Para pelar los tomates de forma más fácil, haz 2 cortes en forma de cruz en la parte del rabito.
- Llena un cazo con agua.
- Pon el cazo con agua a calentar.
- Cuando hierva el agua, coge los tomates de uno en uno con una espumadera.
- Mete los tomates con la espumadera en el agua hirviendo.
- Cuenta hasta 10 y saca los tomates de uno en uno.



- Pasa los tomates bajo el chorro de agua fría en el fregadero.
- Quita la piel de los tomates.



- Parte los tomates en 2 trozos sobre la tabla de cortar.
- Quita con un cuchillo el rabito y la parte dura del tomate.
- Colócalos en un plato.

Paso 2 Preparo el pan



- Parte con un cuchillo el pan duro en trozos medianos sobre la tabla de cortar.



- Coloca los trozos en un cuenco grande.



- Echa el agua sobre el pan.

Paso 3 Mezclo los ingredientes y tritura con la batidora



- Coge el cuenco con el pan mojado en el agua.
- Echa los tomates partidos en 2 trozos.



- Añade el ajo, el aceite y la sal a tu gusto.

- Tritura todos los ingredientes con la batidora.
- La mezcla debe quedar como una crema, es decir, sin trozos.



Paso 4 Preparo los huevos



- Llena un cazo con agua.



- Pon el cazo con agua a calentar.
- Cuando hierva el agua, coge los huevos de uno en uno con una espumadera y mételes en el agua.



- Los huevos deben hervir en el agua durante 10 minutos.
- Apaga el fuego y saca los huevos con la espumadera.
- Deja enfriar los huevos.



- Pela los huevos cuando estén fríos.



- Parte los huevos en trozos pequeños con un cuchillo sobre la tabla de cortar.



- Pon los trozos en un plato pequeño.

Paso 5 Preparo el jamón



- Coge las lonchas de jamón.
- Parte las lonchas de jamón en trozos pequeños con un cuchillo sobre la tabla de cortar.
- Pon los trozos en un plato pequeño.

Paso 6 Sirvo el salmorejo



- Sirve el salmorejo con un cucharón en un plato hondo o en un cuenco pequeño.



- Añade por encima trozos de huevo cocido y de jamón con una cuchara.

Crema de calabaza



Los vegetarianos pueden tomar este plato.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ Media calabaza mediana
- ❑ 1 patata mediana
- ❑ 1 cebolla mediana
- ❑ 5 zanahorias medianas
- ❑ Agua
- ❑ Sal
- ❑ 2 lonchas de jamón serrano



¿Qué necesito para cocinar y preparar la crema de calabaza?

Un cuchillo de cocina

Una tabla de cortar

Un pelador

Una cuchara

Una olla grande

Una batidora

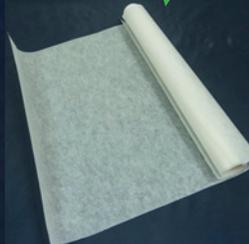
Papel de horno

Una manopla

Un cucharón sopero

Un cuenco grande

Un plato pequeño



¿Cómo preparo la crema de calabaza?

Paso 1 Preparo la calabaza



- Pela la calabaza.
- Quita las semillas de dentro de la calabaza con una cuchara.



- Parte la calabaza en trozos pequeños con un cuchillo sobre la tabla de cortar.

Paso 2 Preparo las hortalizas



- Pela la zanahoria y la patata con un pelador.
- Lava la zanahoria y la patata.
- Pela la cebolla con el cuchillo.
- Lava la cebolla.



- Parte la zanahoria, la patata y la cebolla en trozos pequeños con un cuchillo sobre la tabla de cortar.

Paso 3 Cuelo los ingredientes

- Pon dentro de la olla los trozos de calabaza, zanahoria, patata y cebolla.
- Cubre los ingredientes con agua.
- Añade la sal a tu gusto.
- Tapa la olla y enciende el fuego.
- Al principio, pon el fuego fuerte.
- Cuando el agua empiece a hervir, baja el fuego y deja cocer durante 20 minutos.
- Apaga el fuego.



- Tritura todos los ingredientes con la batidora.
- La mezcla debe quedar como una crema.
- Coge un cucharón sopero y pon toda la crema en un cuenco grande.



Paso 4 Preparo el crujiente de jamón



- Saca la bandeja del horno y pon papel de horno encima.
- Pon las lonchas encima del papel.
- Enciende el horno a 200 grados y espera 10 minutos.
- Abre el horno con cuidado y mete la bandeja con el jamón.
- Cierra el horno y espera 3 minutos.
- Apaga el horno.
- Saca la bandeja con una manopla.



- Coloca el jamón en un plato pequeño y deja que se enfríe.
- Pártelo con cuidado con las manos en trozos más pequeños.

Paso 5 Sirvo la crema

- Sirve la crema de calabaza en un plato hondo o en un cuenco pequeño con un cucharón sopero.
- Pon encima de la crema trozos de jamón con una cuchara.



Ensalada de lentejas



Esta receta es fácil de adaptar a vegetarianos. Quita el huevo como ingrediente.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Huevo: no pongas el huevo picado.

¿Qué ingredientes necesito?

- 1 bote de lentejas cocidas
- 2 huevos
- 1 cogollo de lechuga
- 1 lata de maíz
- 1 tomate
- 1 cebolleta
- Medio pimiento verde
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimienta
- Agua



¿Qué necesito para cocinar y preparar la ensalada de lentejas?

Una espumadera

Una cazuela

Un escurridor

Un cuchillo

Una ensaladera

Un cuenco pequeño

Unas palas o unas pinzas para ensalada

Una cuchara

Un tenedor

Tabla de cortar

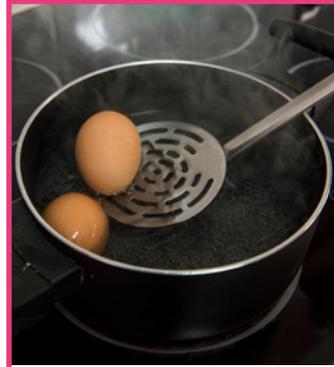


¿Cómo preparo la ensalada de lentejas?

Paso 1 Preparo los huevos



- Llena una cazuela con agua.
- Pon la cazuela con agua a calentar.
- Cuando hierva el agua, coge los huevos de uno en uno con una espumadera y mételes en el agua.



- Los huevos deben hervir en el agua durante 15 minutos.
- Apaga el fuego y saca los huevos con la espumadera.



- Deja enfriar los huevos y péralos.



- Parte los huevos en trozos pequeños con un cuchillo sobre una tabla de cortar.
- Pon los trozos en un cuenco pequeño.

Paso 2 Preparo las lentejas



- Abre el bote de lentejas.



- Pon las lentejas en un escurridor y lávalas con agua.



- Deja que escurra bien toda el agua en el fregadero.
- Pon las lentejas en un cuenco.

Paso 3 Preparo las verduras



- Lava el tomate, el pimiento y el cogollo de lechuga.



- Parte el tomate, el pimiento, la cebolleta y el cogollo de lechuga en trozos con un cuchillo sobre una tabla de cortar.
- Pon estos ingredientes cortados en la ensaladera.

Paso 4 Preparo la vinagreta



- Mezcla en un cuenco pequeño el aceite, el vinagre y la sal al gusto.
- Muévelo bien con un tenedor.

Paso 5 Preparo la ensalada



- Abre la lata de maíz y escurre el líquido en el fregadero.
- Añade el maíz y las lentejas a la ensaladera.



- Vierte la vinagreta.
- Mezcla todos los ingredientes con unas palas o unas pinzas para ensalada.



- Sirve la ensalada con las palas.

Tallarines con pollo y verduras

Receta china



Esta receta es fácil de adaptar a vegetarianos. Sustituye el pollo por otra verdura, otra hortaliza o setas.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ Un paquete de tallarines
- ❑ 2 filetes de pollo
- ❑ La mitad de un brócoli
- ❑ 1 zanahoria mediana
- ❑ 1 cebolla mediana
- ❑ Aceite de oliva
- ❑ Salsa de soja
- ❑ Sal
- ❑ Agua



¿Qué necesito para cocinar y preparar los tallarines con pollo y verduras?

Un
cuchillo

Una tabla
de cortar

Una olla

Un
escurridor

Una
sartén

Una
espátula o
cuchara de
cocina



¿Cómo preparo los tallarines de pollo y verduras?

Paso 1 Preparo las verduras y el pollo



- Lava el brócoli y la zanahoria.



- Parte el brócoli, la zanahoria y la cebolla en trozos medianos con un cuchillo sobre una tabla de cortar.



- Corta los filetes de pollo en tiras.

Paso 2 Preparo los tallarines



- Coge una olla y llénala de agua.



- Añade un poco de sal y un chorro pequeño de aceite.
- Cuando el agua empieza a cocer, pon los tallarines.
- Deben cocer durante 5 minutos.
- Apaga el fuego.



- Coge un escurridor y ponlo en el fregadero.
- Vuelca los tallarines en el escurridor con cuidado de no quemarte con el agua o con la olla.

Paso 3 Cocino los tallarines con el pollo y las verduras



- Echa un chorro pequeño de aceite en una sartén grande.



- Cuando el aceite esté caliente, pon el brócoli, la zanahoria y la cebolla.
- Mueve los ingredientes con la espátula de vez en cuando.
- Las verduras deben tener un color brillante.

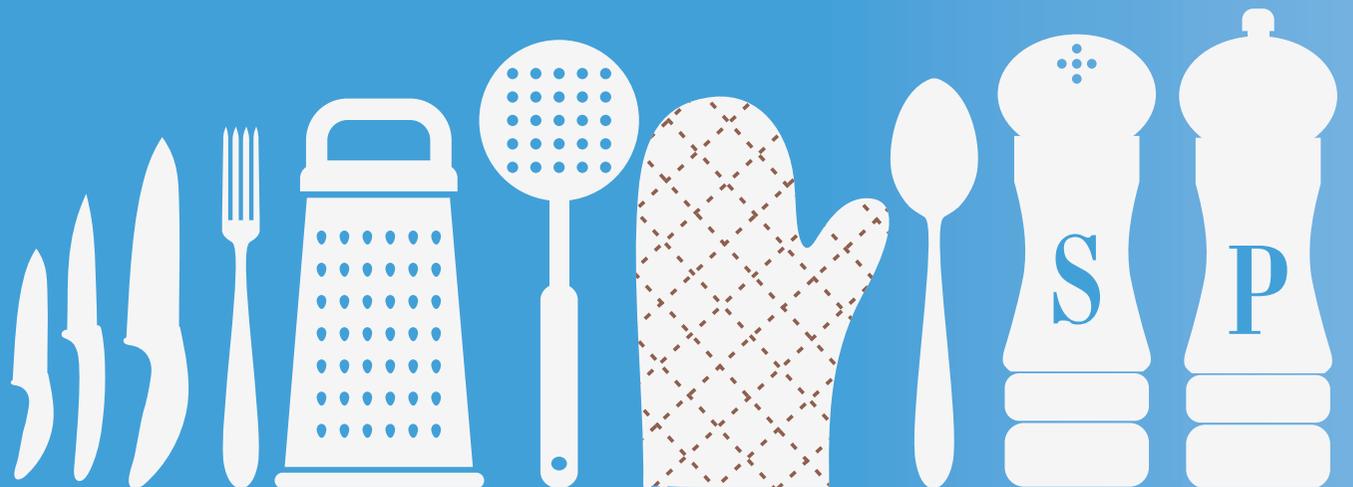


- Añade el pollo.
- Mezcla los ingredientes con la espátula de vez en cuando.

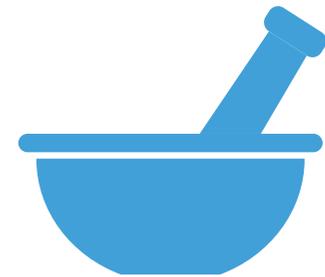
- Añade los tallarines y la salsa de soja.
- Mueve los ingredientes con la espátula para que todo esté bien mezclado.
- Apaga el fuego.



Segundos platos



Platillos volantes rellenos	pág. 26
Quiche de setas y jamón	pág. 30
Filete de pollo con pisto	pág. 34
Solomillo de cerdo con salsa de soja. Receta china	pág. 38



Platillos volantes rellenos



Es una receta fácil de adaptar a vegetarianos.
No untes las obleas con huevo.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Huevo: no utilices el huevo para untar las obleas por encima.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 1 paquete de obleas para empanadillas
- ❑ 1 paquete de espinacas congeladas
- ❑ 1 cebolla mediana
- ❑ 1 cucharada de piñones
- ❑ Aceite
- ❑ 1 huevo



¿Qué necesito para cocinar y preparar los platillos volantes?

Una olla

Un escurridor

Un cuchillo

Una tabla de cortar

Una sartén

Un plato

Una cuchara

Un tenedor

Papel para el horno

Una espátula

Una manopla

Un cuenco



¿Cómo preparo los platillos volantes?

Paso 1 Preparo las espinacas



- Coge una olla y llénala de agua.
- Tapa la olla y enciende el fuego.
- Al principio, pon el fuego fuerte.



- Cuando el agua empiece a hervir, baja el fuego y pon las espinacas congeladas.
- Las espinacas deben hervir durante 10 minutos.
- Apaga el fuego.



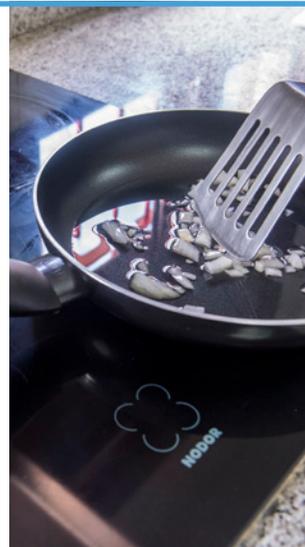
- Apoya el escurridor en el fregadero.
- Vierte las espinacas en el escurridor con mucho cuidado.

Paso 2 Preparo el relleno de los platillos volantes



- Parte la cebolla en trozos pequeños con un cuchillo sobre una tabla de cortar.

- Coge una sartén.
- Pon un chorro de aceite.
- Enciende el fuego. Pon fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, pon la cebolla picada.
- Mueve la cebolla picada de vez en cuando con una espátula.
- La cebolla tendrá un color transparente.



- Añade las espinacas hervidas del escurridor y los piñones.
- Mueve los ingredientes con la espátula.
- Todo debe estar bien mezclado.
- Apaga el fuego y pon la mezcla en un cuenco. Esta mezcla será el relleno de los platillos volantes.

Paso 3 Preparo los platillos volantes



- Pon la mitad de las obleas del paquete en un plato.
- Pon una cucharada de relleno encima de cada oblea.
- Tapa el relleno con las otras obleas que dejaste en el paquete.



- Aprieta con un tenedor los bordes para unir las obleas.



- Bate el huevo en un cuenco.
- Utiliza una brocha de cocina para untar el huevo sobre las obleas.

Paso 4 Hornea los platillos volantes

- Saca la bandeja del horno y pon papel de horno encima.
- Pon los platillos volantes sobre el papel.
- Enciende el horno a 200 grados y espera 10 minutos.
- Abre el horno con cuidado y mete la bandeja con los platillos volantes.
- Cierra el horno y espera 10 minutos.
- Los platillos volantes deben tener un color dorado.
- Apaga el horno.
- Saca la bandeja con una manopla.
- Coge los platillos volantes con una manopla y prepáralos para servir.



Quiche de setas y jamón



Es una receta fácil de adaptar a vegetarianos que comen huevos.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Huevo: este plato no es adecuado para personas con alergia o intolerancia al huevo.
- Nata: cámbialo por un huevo más.
- Queso rallado: cámbialo por queso de cabra.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 1 lámina de masa brisa o masa quebrada
- ❑ Una bandeja pequeña de setas
- ❑ Un paquete de jamón serrano en lonchas
- ❑ 1 bolsa de queso rallado
- ❑ 1 cartón pequeño de nata líquida
- ❑ 4 huevos
- ❑ Aceite
- ❑ Sal
- ❑ Pimienta
- ❑ 4 dientes de ajo
- ❑ Un bote de perejil



¿Qué necesito para cocinar y preparar los platillos volantes?

Una tabla de cortar

Un cuchillo

Una sartén

Una espátula

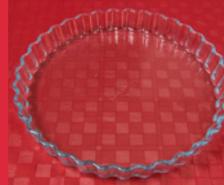
Un cuenco grande

2 tenedores

Un molde redondo de cristal para horno

2 manoplas

Un escurridor



¿Cómo preparo una quiche de setas y jamón?

Paso 1 Pico los ingredientes para la quiche



- Lava las setas en el escurridor.



- Parte las setas, las lonchas de jamón serrano y el ajo en trozos pequeños con un cuchillo sobre una tabla de cortar.

Paso 3 Preparo la mezcla para la quiche



- Coge un cuenco grande.
- Bate los huevos en el cuenco con un tenedor.
- Añade la nata líquida.



- Bate todo con un tenedor para que se mezcle bien.
- Echa en el cuenco los ingredientes rehogados de la sartén.
- Mezcla todo bien con el tenedor.

Paso 2 Rehogo los ingredientes



- Coge una sartén y pon un chorro de aceite.
- Enciende el fuego. Pon fuego medio.
- Cuando el aceite está caliente, echa las setas, el jamón, el ajo y el perejil en la sartén.
- Mueve todos los ingredientes con una espátula de madera de vez en cuando.
- Echa sal y pimienta al gusto.
- Cuando las setas están hechas, apaga el fuego y déjalas aparte.



Paso 4 Preparo la quiche



- Coge el molde de cristal y coloca la masa brisa o la masa quebrada encima.
- Adapta la masa a la forma del molde.
- Pincha con un tenedor la masa por varios sitios.



- Vierte la mezcla del cuenco grande sobre la masa y rebáñalo bien con la espátula.
- Extiende la mezcla por toda la masa con la espátula.



- Añade queso rallado por encima.

Paso 5 Horneo la quiche



- Saca la bandeja del horno.
- Pon el molde de la quiche sobre la bandeja.
- Enciende el horno a 180 grados con fuego solo arriba y espera 10 minutos.
- Abre el horno y mete la bandeja con el molde de la quiche.
- Cierra el horno.



- Hornea la quiche durante 20 minutos.
- Abre el horno con cuidado
- Saca un poco la bandeja con una manopla.
- Pincha la quiche con un cuchillo.
- Si el cuchillo sale limpio, puedes sacar la quiche.
- Apaga el horno.



- Saca la bandeja con las 2 manoplas.
- Coloca el molde de la quiche sobre un sitio resistente al calor, por ejemplo, sobre la cocina vitrocerámica o sobre un corcho.
- Puedes comer la quiche fría o caliente.

Filete de pollo con pisto



Es una receta fácil de adaptar a vegetarianos. Sustituye el pollo por otra verdura, otra hortaliza o setas.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 1 filete de pollo por persona
- ❑ Una cebolla mediana
- ❑ Un pimiento verde grande
- ❑ Un pimiento rojo grande
- ❑ Un calabacín grande
- ❑ 5 tomates maduros
- ❑ Aceite
- ❑ Sal



¿Qué necesito para cocinar y preparar el filete de pollo con pisto?

Un
cuchillo

Un
cazo

Una
espumadera

Un
pelador

Una
espátula

Una
sartén

Una pinza
de cocina

Una tabla
de cortar

Un plato
o fuente
de servir



¿Cómo preparo el pollo con pisto?

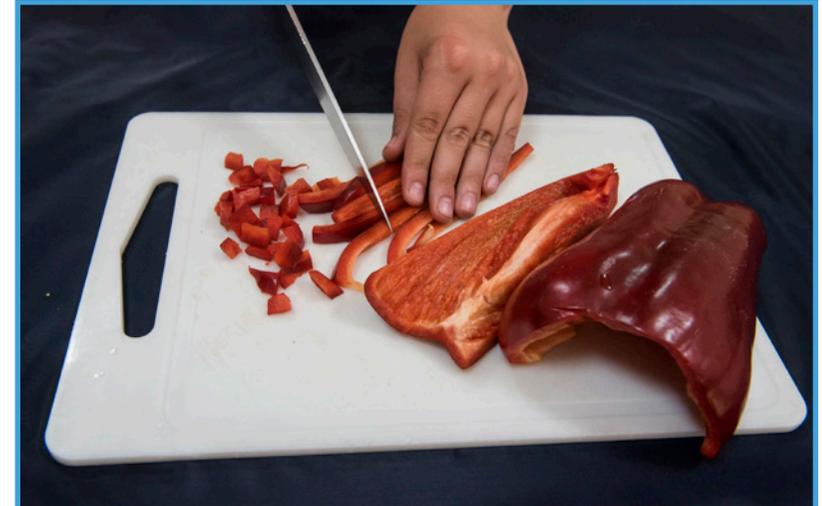
Paso 1 Preparo las verduras para el pisto



- Lava el calabacín, el pimiento verde y el pimiento rojo con el agua del grifo.



- Pela el calabacín con un pelador.
- Pela la cebolla con un cuchillo.
- Lava la cebolla con el agua del grifo.



- Corta el calabacín, el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolla en trozos pequeños con un cuchillo sobre una tabla de cortar.
- Pon todos los ingredientes en un plato.

Paso 2 Preparo los tomates



- Para pelar los tomates de forma más fácil, haz 2 cortes en forma de cruz en la parte del rabito.
- Llena un cazo con agua.
- Pon el cazo con agua a calentar.

- Cuando hierva el agua, coge los tomates de uno en uno con una espumadera.
- Mete los tomates con la espumadera en el agua hirviendo.
- Cuenta hasta 10 y saca los tomates de uno en uno.
- Pasa los tomates bajo el chorro de agua fría en el fregadero.

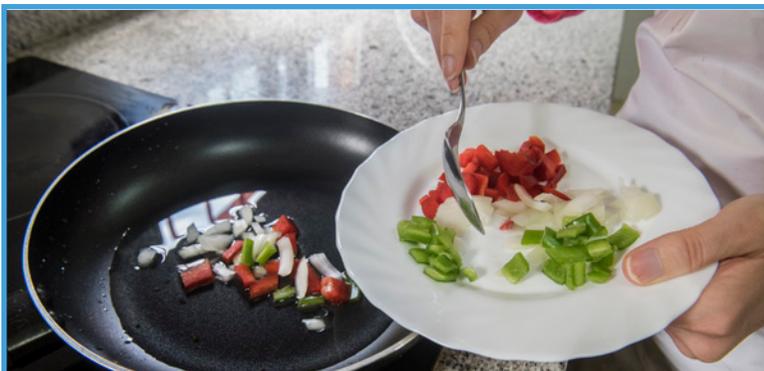


- Quita la piel de los tomates.



- Parte los tomates en 2 trozos sobre la tabla de cortar.
- Quita con un cuchillo el rabito y la parte dura del tomate.
- Colócalos en un plato.

Paso 3 Cocino los ingredientes del pisto



- Pon un chorro de aceite de oliva dentro de una sartén.
- Enciende el fuego. Pon fuego medio.
- Cuando el aceite está caliente, pon la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde.
- Mueve todos los ingredientes con una espátula de vez en cuando.
- Deja que los ingredientes se rehoguen poco a poco.



- Cuando la cebolla tenga un color transparente, añade el calabacín.
- Mueve todos los ingredientes con una espátula de vez en cuando.
- Deja que los ingredientes se sigan rehogando poco a poco.
- Cuando el calabacín tiene un color brillante, añade el tomate.
- Añade sal a tu gusto.
- Mueve todos los ingredientes con una espátula de vez en cuando.
- Deja que los ingredientes se sigan rehogando poco a poco durante 10 minutos a fuego bajo.
- Apaga el fuego y retira la sartén.
- Vacía el pisto de la sartén en un plato o fuente de servir.

Paso 4 Preparo el filete de pollo y sirvo

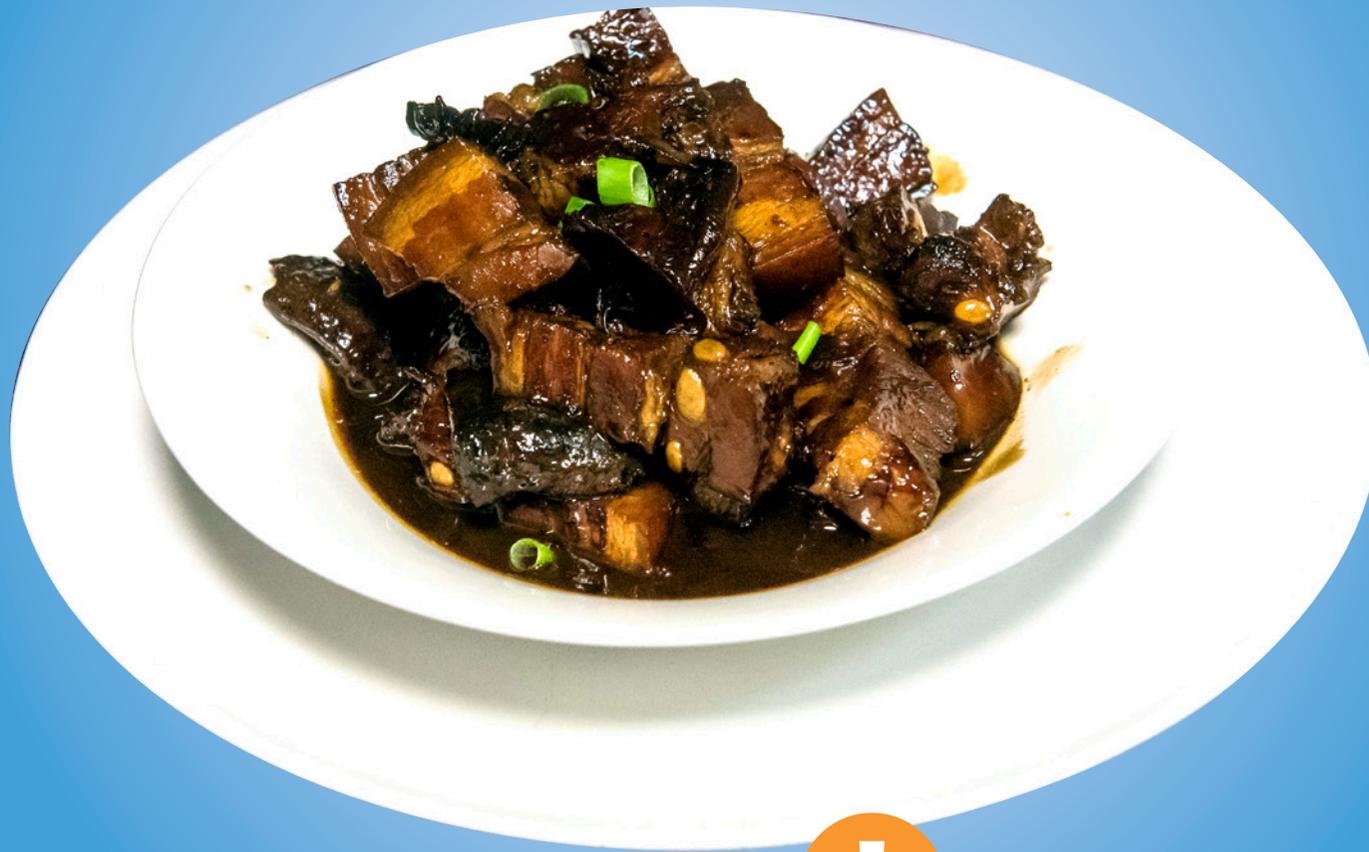
- Pon un pequeño chorro de aceite de oliva dentro de una sartén.
- Enciende el fuego. Pon fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente, pon el filete en la sartén con cuidado.
- Cocina el filete por un lado durante unos minutos.
- Coge una pinza de cocina y da la vuelta al filete.
- Cocina el filete por el otro lado durante unos minutos.
- El tiempo dependerá del tamaño del filete. Un filete fino tarda poco en estar listo. Un filete grueso tarda más tiempo.



- Parte el filete en tiras gruesas con un cuchillo sobre una tabla de cortar.
- Coloca el pisto sobre una fuente de servir.
- Coloca las tiras de filete de pollo por encima del pisto.

Solomillo de cerdo con salsa de soja

Receta china



Esta receta no es adecuada para vegetarianos

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 1 solomillo de cerdo limpio
- ❑ Medio litro de caldo de carne
- ❑ Un bote de salsa de soja
- ❑ La mitad de puerro
- ❑ Medio vaso de vino blanco
- ❑ 3 cucharadas de azúcar
- ❑ Canela
- ❑ **Anís estrellado**
- ❑ Un trozo pequeño de **jengibre**
- ❑ Aceite de sésamo
- ❑ Sal
- ❑ Pimienta

Anís estrellado:
planta parecida al anís por su olor

Jengibre:
Tallo que crece bajo tierra y tiene un sabor picante. Tiene piel marrón y carne amarilla. Viene de la India y China.



¿Qué necesito para cocinar y preparar el solomillo con salsa de soja?

Una tabla de cortar

Un cuchillo

Una espátula o cuchara de cocina

Una sartén

Un plato de servir

Una cuchara



¿Cómo preparo el solomillo de cerdo con salsa de soja?

Paso 1 Preparo los ingredientes para cocinar



- Corta el solomillo de cerdo en trozos con forma de dado de tamaño mediano con un cuchillo sobre una tabla de cortar.



- Corta en trozos pequeños el puerro.



- Pica en trozos muy pequeños el jengibre.

Paso 2 Cocino la carne



- Coge una sartén.
- Enciende el fuego.
- Pon en la sartén un chorro de aceite de sésamo.
- Cuando el aceite esté caliente, pon los trozos de carne cortada en dados.

- La carne debe tener un color dorado.
- Añade el vino blanco y la salsa de soja.



Paso 3 Añado las verduras y las especias



- Añade el puerro, el jengibre, la canela, el anís estrellado y la pimienta.



- Mueve todos los ingredientes con una espátula de vez en cuando.
- Añade el caldo de carne.
- Cuando el caldo empiece a hervir, tapa la sartén.

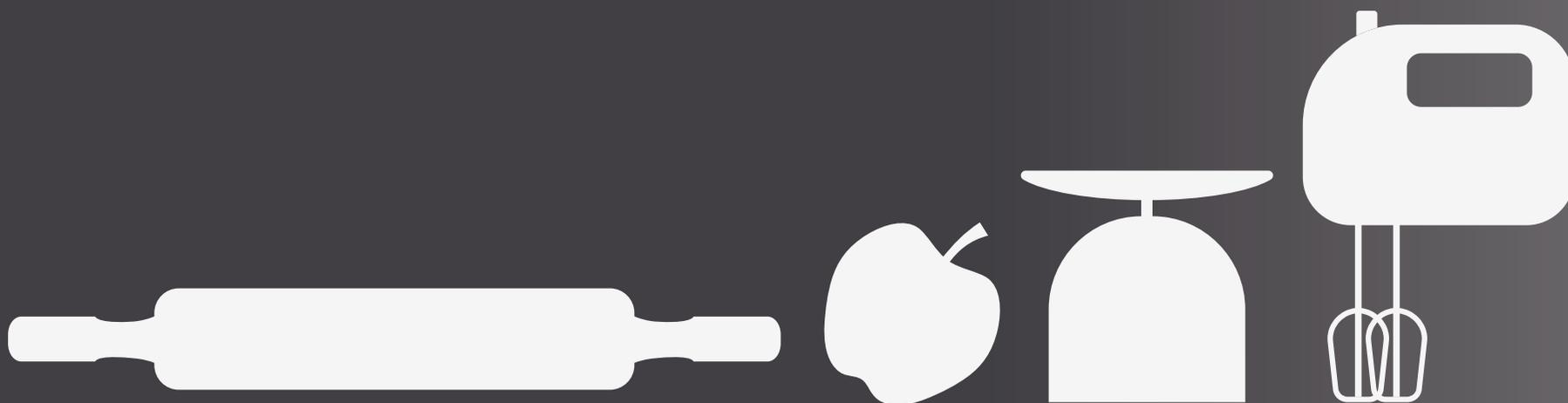


- Deja cocer la carne en el caldo durante 1 hora.
- Apaga el fuego.



- Sirve el solomillo con la salsa en un plato.

Postres



Arroz con leche	pág. 44
Bizcocho de manzana	pág. 48



Arroz con leche



Es una receta fácil de adaptar para vegetarianos.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Leche: utiliza leche de almendras, leche de avena o leche de arroz.
- Nata: puedes quitar este ingrediente sin problemas.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 1 litro de leche
- ❑ 10 cucharadas grandes de arroz
- ❑ 10 cucharadas grandes de azúcar
- ❑ 1 rama de canela
- ❑ La corteza de un limón o de una naranja.
- ❑ 1 cartón pequeño de nata líquida, si te gusta.
- ❑ Canela en polvo.



¿Qué necesito para preparar un arroz con leche?

Un cazo de servir

Una espátula de madera

Cuencos

Una cacerola

Un cuchillo



¿Cómo preparo el arroz con leche?

Paso 1 Preparo los ingredientes a cocer



- Pon la leche, la canela en rama y la corteza de limón o de naranja en una cacerola.



- Enciende el fuego y ponlo fuerte.



- Cuando empiece a cocer la leche, quita la corteza y la canela con la espátula y ponlos en un plato pequeño.



Paso 2 Añado el arroz



- Añade el arroz.
- Baja el fuego.



- Mueve todos los ingredientes con una espátula de madera de vez en cuando.
- Cuando el arroz empiece a estar blando, añade el azúcar.



- El arroz debe cocer durante 35 minutos.
- Añade la nata líquida, si te gusta.
- La mezcla debe cocer 5 minutos más.

Paso 3 Preparo los cuencos



- Coge varios cuencos para servir el arroz con leche.
- Sirve el arroz con leche en cada cuenco con un cazo de servir.



- Deja enfriar el arroz con leche durante 2 horas.
- Añade canela en polvo por encima antes de servir.

Bizcocho de manzana



Es una receta fácil de adaptar para vegetarianos que comen huevos.



Ten cuidado si tienes alergia o intolerancia a:

- Huevo: este plato no es adecuado para personas con alergia o intolerancia al huevo.

¿Qué ingredientes necesito?

- ❑ 3 huevos
- ❑ 1 vaso y medio de harina
- ❑ 1 vaso de azúcar
- ❑ 1 yogur natural
- ❑ Medio vaso de aceite de girasol
- ❑ 2 manzanas
- ❑ 1 sobre de levadura



¿Qué necesito para preparar un arroz con leche?

Un
cuenco
grande

Una
espátula

Un
molde para
bizcocho

2
cucharas

Una
brocha

Una
batidora

Una
tabla de
cortar

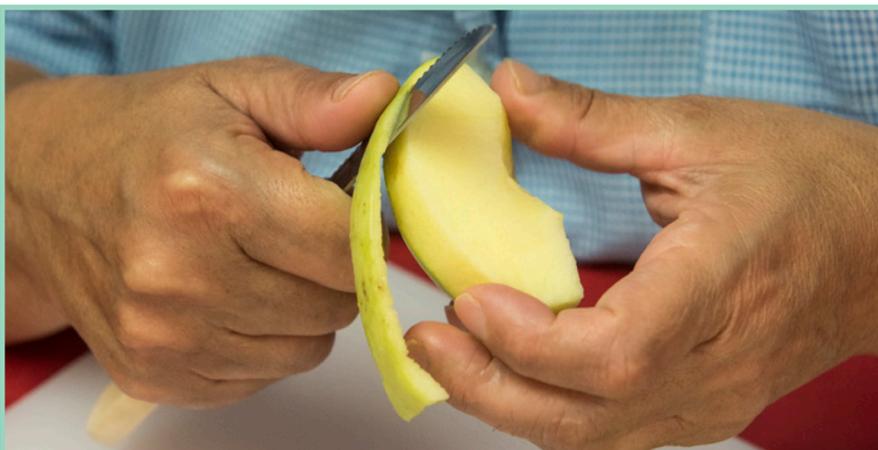
Un
cuchillo

2
manoplas



¿Cómo preparo un bizcocho de manzana?

Paso 1 Preparo las manzanas



- Pela las manzanas con un cuchillo.
- Parte las manzanas por la mitad y quita el corazón y las pepitas.



- Corta las manzanas en rodajas finas sobre una tabla de cortar.

Paso 2 Preparo la masa

- Pon los huevos, la harina, el azúcar, el yogur y el aceite en un cuenco grande.



- Bate todos los ingredientes con la batidora. El resultado es una crema amarilla.

Paso 3 Horneo el bizcocho



- Coge un molde para horno.
- Echa un chorro de aceite.
- Coge una brocha de cocina y esparce el aceite por todos los sitios.



- Vierte la crema amarilla en el molde.
- Coloca las rodajas de manzana encima.



- Saca la bandeja del horno.
- Pon el molde del bizcocho sobre la bandeja.
- Enciende el horno a 180 grados con fuego arriba y abajo.
- Espera 10 minutos.
- Abre el horno con cuidado y mete la bandeja con el molde del bizcocho.
- Hornea el bizcocho durante 40 minutos.
- Abre el horno con cuidado
- Saca un poco la bandeja.
- Pincha el bizcocho con un cuchillo.
- Si el cuchillo sale limpio, puedes sacar el bizcocho.
- Apaga el horno.
- Saca la bandeja con las manoplas.



Coloca el molde sobre un sitio resistente al calor, por ejemplo, sobre la cocina vitrocerámica o sobre un corcho.

Deja enfriar el bizcocho durante 1 hora.

Desmolda el bizcocho sobre una bandeja antes de servir.

Desmoldar: sacar el bizcocho del molde.

adapta



Plena
inclusión
Madrid



中华人民共和国驻西班牙大使馆
Embajada de la República Popular China en España

