



Espinacas con Garbanzos

INGREDIENTES:

- 500 gr. de espinacas
- 150 gr. de garbanzos cocidos
- 4 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- sal
- Pimentón
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

- Si vamos a utilizar garbanzos secos, lo primero que haremos será ponerlos en remojo durante unas 12 horas para posteriormente cocerlos en agua y sal. Otra opción es la de utilizar los garbanzos que se comercializan ya cocidos.
- Tras haber limpiado y troceado las hojas de espinacas, las cocemos durante unos 10 minutos en agua con sal. Transcurrido este tiempo se apartan del fuego y se escurren muy bien. También se pueden usar espinacas congeladas, en este caso seguir las instrucciones de cocción que aparece en el envase.





Espinacas con Garbanzos

ELABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

- En una sartén con el aceite de oliva freímos los ajos, cuando estén dorados se retiran y se reservan. En el mismo aceite freímos las dos rebanadas de pan.
- En un mortero vertemos los ajos y el pan frito junto con la sal. Machacamos hasta obtener una pasta uniforme.
- En el mismo aceite donde hemos frito el ajo y el pan, freímos a fuego moderado la cucharadita de pimentón dulce y a continuación incorporamos las espinacas.
- Añadimos los garbanzos, la sal, el vinagre, el contenido del mortero y $\frac{1}{2}$ vaso de agua.
- Dejar hervir durante unos 15 minutos (meneando con frecuencia para evitar que se peguen).
- Servir acompañado de unas rebanadas de pan frito o picos.





Croquetas de pescada

INGREDIENTES:

- 1.000 gr. de pescada.
- 1 cebolla mediana.
- 1 litro de leche entera.
- 8 cucharadas soperas de harina.
- AOVE
- Sal.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- Huevo.
- Pan rallado.

ELABORACIÓN

- En dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra pochamos la cebolla hasta que esté dorada.
- Se añade la pescada y se cocina hasta que esté lista. Se añade la harina y se remueve para que se tueste.
- Una vez la harina esté cocinada se echa la leche y se va removiendo, se añade la sal, pimienta y nuez moscada. Sin parar de remover, cocinamos la mezcla hasta que se desprende de las paredes de la cacerola o sartén.





Croquetas de pescada

ELABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

~~~~~

- Se vuelca la masa en una fuente para que se enfríe.
- Una vez fría se baten un par de huevos en un plato y pasamos una cucharada de masa por el huevo, posteriormente se pasa por pan rallado dándole la forma y se fríen en abundante aceite de oliva virgen extra.

NOTA: El pescado puede ser merluza, bacalao, pescada, etc. La elaboración es la misma para cualquier clase de pescado.





## Ensalada de pimientos

### INGREDIENTES:

- 1.000 gr. pimientos rojos
- 1 cebolleta grande.
- 100 gr. de atún en aceite.
- AOVE
- Sal.
- Vinagre
- 3 huevos cocidos

### ELABORACIÓN

- Se lavan los pimientos rojos y se pintan con AOVE.
- Se ponen en una fuente del horno y se hornean 60' a 180°, le damos la vuelta de vez en cuando para que se horneen igual por todas partes.
- Una vez asados se les quitan la piel y se hacen tiras.
- Se añade la cebolleta picada, los huevos cocidos picados y el atún.
- Se aliñan con AOVE, vinagre y sal y se sirven en una fuente.





## Ensaladilla

### INGREDIENTES:

- 1.000 gr. patatas.
- 2 zanahorias
- 200 gr. de guisantes.
- 150 gr. de atún en aceite.
- 2 latas de pimientos asados
- Sal.
- Vinagre
- 3 huevos cocidos
- AOVE
- 25 gr. de Mantequilla.

### ELABORACIÓN

- Se lavan las patatas y se ponen a cocer en una olla con agua, sal, las zanahorias peladas y cortadas en pequeños trozos y los huevos.
- Una vez cocidas las patatas se pelan con cuidado para evitar quemaduras, y se aplastan con un tenedor mezclándolas con la mantequilla y usando el agua de cocer hasta conseguir la textura deseada.
- Se mezclan las patatas, zanahorias cocidas, guisantes, 2 huevos cocidos picados, atún y una lata de pimientos asados cortados a daditos.







## Ensaladilla

### INGREDIENTES DE LA MAYONESA

---

- 1 huevo
- sal
- unas gotas de vinagre o limón
- 75 gr. de AOVE
- 75 gr. de aceite de girasol

### ELABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

---

- Se hace la mayonesa casera.
- Se mezcla parte de la mayonesa con la mezcla anterior y se extiende en una fuente.
- Se extiende una capa de mayonesa por encima y se adorna la ensaladilla con la yema del huevo cocido y opcionalmente, con guisantes, pimiento asado y aceitunas (opcional).





## Albóndigas de pescado

### INGREDIENTES:

- 1.000 gr. pescado (boquerones, merluza...).
- 4 dientes de ajos.
- 6 huevos.
- Perejil.
- Sal.
- Pan rallado.
- AOVE.
- Vinagre.

### ELABORACIÓN

- Se fríe el pescado y se deja enfriar. Se desmenuza.
- Al pescado se le echan los ajos bastante picados, el perejil y 4 huevos, lo mezclamos bien y vamos agregándole pan rallado hasta que la mezcla quede homogénea sin llegar a endurecerse.
- Haces bolas con la masa y se fríen en abundante AOVE.
- Se van echando en una cacerola y cuando ya estén todas fritas, se echa agua, un poco del aceite de freir las albóndigas y se deja que se cocinen.





## Albóndigas de pescado

### ELABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

~~~~~

- Una vez estén guisadas las albóndigas se saca un vasito del caldo, se deja enfriar un poco, se batan las yemas de 2 huevos junto con un chorrito de vinagre y se reserva.
- Se echan las claras de los dos huevos en el caldo y se cocinan, cuando ya estén se aparta la cacerola y se echa la mezcla de las yemas, caldo y vinagre que se había reservado, para evitar que se "corte".
- Ya están listas para disfrutar de este interesante plato de cuaresma.





Gajorros

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 250 gr de AOVE.
- 500 gr. de azúcar.
- 425 gr. de harina candeal
- 425 gr. de harina
- Una pizca de sal.
- Canela.
- Raspadura de limón.
- Aceite para freír.
- Cañas para liar

ELABORACIÓN

- Se hace la masa de los gajorros, al huevo se le echa una cáscara de AOVE y dos de azúcar. Se mezcla la raspadura de limón, canela, una pizca de sal y la harina (mitad candeal, mitad harina de trigo normal).
- Una vez la masa esté preparada, se tapa con un paño y dejamos reposar 15-20'.
- Una vez haya reposado se vuelve a amasar, se hacen tiras de masa y se lían en las cañas. Se fríen en abundante aceite a fuego medio/bajo.
- Cuando estén parcialmente fritos, con mucho cuidado y con unas pinzas se quita la caña para que se fríen por dentro.





Pestiños

INGREDIENTES:

- 70 ml de AOVE.
- 70 ml de vino blanco (fino).
- 425 gr. de harina candeal
- Semillas de anís o matalahúva al gusto.
- 250 gr. de harina de trigo.
- Cáscara de limón para aromatizar el aceite.
- Aceite para freír.
- Canela y azúcar para emborrizar.

ELABORACIÓN

- Comenzamos aromatizando el aceite para lo cual lo calentamos en una sartén con un trozo de cáscara de limón dentro. Una vez que se ha dorado ésta y el aceite esté bien caliente se retira la cáscara y se añaden los anises. Apagamos el fuego y dejamos que el aceite se enfríe a temperatura ambiente.
- En un cuenco grande se pone la harina y se mezcla con el aceite ya frío mezclado con el vino blanco. Se amasa mezclando bien hasta obtener una masa fina que se desprenda de las paredes del recipiente, dejando la masa después reposar media hora cubierta con un paño.





Pestiños

ELABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

- Extiende la masa con el rodillo hasta que tenga el grosor de una moneda. Después se corta en tiras de unos 4 cm y después en cuadrados. Cada cuadrado lo transformamos en el clásico pestiño, doblando hacia dentro las puntas y pegándolas con una gota de agua. Dejamos reposar durante 30 minutos antes de freírlos.
- Calienta una sartén con abundante aceite y fríe los pestiños por tandas, dándoles la vuelta para que se doren por igual. Cuando estén bien fritos, escurre los pestiños sobre papel de cocina y pasa por una mezcla de canela y azúcar.





Roscos de Leche

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 3 cáscaras de huevo de AOVE.
- 3 cáscaras de azúcar.
- 3 cáscaras de leche.
- Una pizca de sal.
- Canela y azúcar para emborrizar.
- Aceite para freír.
- Cañas para liar.
- Cáscara de limón.

ELABORACIÓN

- El aceite lo vamos a freír con cascara de limón y lo vamos a dejar enfriar.
- Mezclamos los ingredientes y dejamos reposar un poco. Señalar que la masa va a quedar muy blanda, será necesario mojar las manos con aceite para formar los roscos. Es importante no añadir más harina.
- Formamos los roscos y os aconsejo ayudaros de la paleta para ir friéndolos para que no se deformen, porque tendrán la masa muy blandita.
- Calentamos el aceite pero no en exceso, porque a la hora de freírlos los roscos deben de quedar hechos por dentro. Emborrizamos a continuación con una mezcla de azúcar y canela.

