



El Comer es un Placer

El Comer es un Placer, es primer libro de Recetas.

Recetas caseras y sencillas, para hacer el día a día.

Realizadas según mi experiencia, desde hace 40 años.

Adaptadas a las necesidades de la vida laboral o de salud.

Rápidas, sin lactosa, con edulcorante, etc.

Las cuales a su vez las puede adaptar a su gusto.

No me canso de hacer recetas nuevas o experimentar con las que ya tengo.

Espero os guste a principiantes y no tan principiantes.

Me llaman Toñy y yo misma me considero la tonta de las recetas.

Porque para mí "El Comer es un Placer"

Albóndigas

Publicado el 13 mayo, 2012 por capry



Ingredientes para 4 personas

- 1/2 Kg. de carne picada mixta (cerdo y ternera) o (pollo y pavo)
- pan rallado
- 1 huevo
- 1/2 vaso de leche
- ajo y perejil
- pimienta y sal
- aceite
- azafrán (colorante)

alimenticio)

- 1/2 cebolla
- 2 clavos
- 1 pastilla de Avecrem Pollo
- Harina de freír y de Maizena
- 3 vasos de agua

Batir el huevo y mezclar con el ajo, perejil, pimienta, sal y 1/2 vaso de leche.

Poner la carne picada en un cuenco y añadir la mezcla anterior y un poco de pan rallado, mezclar todo muy bien.

En la cacerola echar un poco de aceite, hacer bolitas no muy grandes con las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas en el aceite.

Sacar las albóndigas en un plato y refreír en el aceite la cebolla picada, añadir una cucharada de Maizena, remover un poco y echar las albóndigas, dos clavos, una pastilla de Avecrem desmenuzada y azafrán (poco) y 3 vasos de aguas.

Bajar la temperatura al mínimo y moviendo de vez en cuando para que no se pegue, se dejar cocer durante unos 30 minutos (sin tapar).

Sugerencias:

Para que no se te peque la carne a las manos, haces bolitas con dos cucharas, las hechas en la harina, y es cuando las recoges y le da forma redonda con las manos, las pones en un cacharro de rejilla para moverlas y que suelten la harina que sobra.

Salmorejo Cordobés

Publicado el [13 noviembre, 2011](#) por [capry](#)



Ingredientes para 4 personas

- 1 lata grande de tomate triturado
 - 2 dientes de ajo
 - 1 bollo grande de pan
 - 250 ml de aceite de oliva virgen
 - 2 cucharadas de vinagre de manzana
 - 1 puñado de zanahorias baby congeladas
- Sal
 - Jamón en taco minis
 - 2 huevos cocidos
 - Picatostes

Pon el bollo en remojo con agua

Descongela durante 3 minutos las zanahorias baby en el microondas.

Introduce las zanahorias, los dientes de ajo troceado y la sal en el vaso de un robot de cocina o batidora.

Tritura y agrega el pan y el vinagre.

Continúa batiendo y añade el aceite, para que la mezcla emulsione.

Añade el tomate y bate hasta obtener una textura cremosa y no muy líquida.

Échalo en un recipiente y mételo en la nevera el tiempo necesario para tomarlo muy frío.

Pon la guarnición de jamón en tacos, el huevo rallado y los picatostes, para que cada cual se eche la que guste.

Ensalada italiana

Publicado el [1 Mayo, 2011](#) por [capry](#)



Ingredientes para 4 personas

- 2 pimiento rojo de asar
- 4 anchoas
- albahaca
- 2 bolas de queso mozzarella
- 3 cucharadas de aceite
- sal
- 1 cucharada de vinagre de manzana

En el horno:

Lavar el pimiento, untarlo con aceite y envolverlo en papel de aluminio para que sude y se pele mejor. Asarlo en el horno a 180 grados durante 40 minutos.

En el microondas:

Una vez lavado ponerlo en un plato y tapándolo, cocer a máxima potencia 10 minutos y dar la vuelta y cocer otros 10 minutos, dejar tapado hasta que se enfríe, para poder quitarle el pellejo mejor.

Poner las anchoas escurridas en un cuenco y desmenuzarlas con un tenedor, unir al aceite y al vinagre y mezclar bien.

Pelar el pimiento, cortarlo en dados gruesos, sazonarlo y agregar al aliño.

En el momento de servir, cortar la mozzarella en lonchas y ponerlas en una fuente formando un círculo. Colocar en el centro la ensalada de pimiento y espolvorear con la albahaca picada o molida.

Otra presentación:

También se puede servir la ensalada en un cuenco en medio del plato, y cada uno se va echando un poco de queso y de aliño al gusto, como en la foto.

Tarta de huevos y galletas

Publicado el 27 Noviembre, 2011 por capry



Ingredientes para 4 personas

- 16 galletas María o Integrales de Soja
- 4 huevos
- 2 vasos de leche, desnatada o de soja Vivesoy
- 8 cucharadas de azúcar o 2 de edulcorante líquido
- Caramelo líquido

Echar el caramelo en una fuente de cristal redonda alta.

En el vaso de la batidora echar la leche, las galletas, el azúcar o edulcorante y los huevos.

Batir todos los ingredientes muy bien y echar en la fuente.

Meter en el microondas tapado, al mínimo I ó 60° durante 15 minutos.

Dejar enfriar y desmoldar.

Sepia con guisantes

Publicado el 18 Marzo, 2012 por capry



Ingredientes para 4 personas

- 1 kg. de Sepia congelada
- 200 gr. de guisantes congelados
- 100 gr. cebolla cortada
- 1 tomate rallado
- ½ vasos de agua
- ½ vaso de vino blanco
- aceite
- ajo y perejil

Descongelar la sepia y cortarla en trozos pequeños.

En la olla a presión baja, poner el aceite y dorar la cebolla troceada, el ajo picado, perejil (estos tres ingredientes pueden ser congelados) y el tomate rallado.

Incorporar la sepia y el vino dejándolo evaporar durante 10 minutos.

Añadir ½ vaso de agua, tapar la olla y subir la temperatura al nº 6 y cuando empiece a echar vapor bajar al nº 3 y dejar cocer durante 20 minutos. (esto dependerá de cada olla).

Tiene que quedar casi sin caldo.

Cocinar sin sal. Rectificar al final si es necesario.

Torrijas de vino y miel

Publicado el [21 Abril, 2011](#) por [capry](#)



Ingredientes para 4 personas

- 1 paquete de pan de molde para torrijas
- 1 Kg. de miel
- 6 huevos
- 1 L. de vino blanco
- 3 palos de canela en rama
- la cáscara de un limón
- aceite (para freirlas)
- canela molida (opcional)

Se pone a calentar abundante aceite en una sartén o freidora.

Se pone en una cacerola ancha, la miel y una medida del bote de miel de agua, con los tres palos de canela en rama y la corteza del limón. Cuando empieza a hervir, se baja al mínimo (nº 1), para mantener la miel caliente, pero sin que llegue a hervir.

Se coge dos platos hondos, y se echa en uno vino blanco y en el otro 2 huevos batidos. Añadiendo más según se necesite.

Se mojan las torrijas en vino blanco, primero por los bordes, ya que la corteza es más dura, y después se tumban ligeramente para que no se rompan.

Se pasan por huevo batido y se fríen en el aceite, primero por un lado y después por el otro.

Se escurren muy bien del aceite y se introducen en la cacerola con la miel, dándole también la vuelta para que coja bien por los dos lados, mientras freímos más.

Se pone en una bandeja según se sacan de la miel, poniéndolas por tandas una encima de otra, y tapándola con papel de aluminio para que no se seque.

Si sobra miel se le puede echar por encima en la bandeja, o guardarlo en el mismo bote donde venia, y se le va echando por encima según necesiten.

Opcional:

Al servirla se le puede echar por encima canela molida.

Se puede sustituir el vino por leche.

Se puede tomar como postre, merienda o desayuno.

Fideos con calabacines

Publicado el [17 Agosto, 2014](#) por [capry](#)



Ingredientes para 4 personas

- 200 gr. fideos (4 Gallo)
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 tomates pequeños y maduros
- 1 l de caldo de carne (1 l de agua y una pastilla de caldo de carne)
- perejil y albahaca
- aceite, sal y pimienta
- queso rallado (parmesano o emmental)

En una cacerola con aceite, sofría la cebolla y el tomate rallado, después se le echa el calabacín pelado y cortado en dado. Añada el caldo caliente, el ajo, perejil y albahaca picados. Sazónelo con sal y pimienta y deje cocer a fuego moderado unos 35 minutos. Se le añade los fideos y se deja cocer hasta que estén en su punto.

Sírvalo en una sopera con queso rallado aparte.

Espinacas con garbanzos

Publicado el [4 Septiembre, 2011](#) por [capry](#)



Ingredientes para 4 personas

- 500 gr. espinacas congeladas
- 1/3 bote garbanzo cocidos grande
- Picatostes (pan tostado)
- Comino
- Ajo y sal
- Pimentón dulce
- Aceite

Se pone las espinacas en un recipiente de cristal, y se descongela en el microondas a máxima potencia, también puedes hacerlo como indica en el paquete.

En el mortero echar un poco de pan tostado (picatoste), una cucharita (medidas de café) de comino, sal y ajo picado o molido, también una cucharadita (medida de postre) de pimentón dulce y un poco de agua, majar y mezclar todo muy bien.

Calentar en la sartén un poco de aceite y echar la mezcla del mortero, mover un poco, echar 1/3 del bote de garbanzos cocidos e incorporar las espinacas, y en el mismo mortero echar 1 cucharada de agua mover muy bien y añadirlo a la sartén.

Dejar cocer moviéndolo de vez en cuando durante unos 15 minutos.

Sugerencia:

Con los 2/3 de garbanzos que sobran, se divide en dos parte iguales y se echa en un bote chico de plástico o de cristal y se congela. De esta forma cuando se haga espinacas solo tienes que descongelar uno de los botes.