



COCINANDO CON GELVES NUESTRAS RECETAS



Superchef





NUESTRAS RECETAS



Recetario elaborado por el
grupo de Envejecimiento
Activo de Gelves 2024.

AJO MOLINERO

REYES CAMPOS



INGREDIENTES

- 1/2 kilo de pan moreno del día anterior
- 4 tomates maduros
- 2 pimientos verdes
- 5 dientes de ajo
- 150 cl de aceite
- Sal



INSTRUCCIONES

1. En un recipiente ponemos a hervir unos dos litros de agua, cuando el agua esté hirviendo cocemos los tomates enteros durante unos minutos. Pelamos y reservamos.
2. En una gaveta o mortero, majamos los ajos con un poco de sal, los pimientos verdes y los tomates cocidos.
3. Añadimos las migas de pan poco a poco, algo de agua de la cocción de los tomates y el aceite.
4. Removemos con el machacador del mortero, hasta que nos quede una mezcla homogénea.



MACARRONES

ROSA ROMÁN



INGREDIENTES

- Macarrones
- Carne picada
- especias de espaguetis
- Albahaca
- Aceite y sal
- queso en polvo
- tomate frito
- Una cebolla



INSTRUCCIONES

1. Ponemos a hervir la pasta durante 8 minutos con una pizca de sal, aceite y una pastilla de Avecrem
2. Durante este tiempo realizamos el sofrito de la salsa en una sarten. Añadimos aceite, cebolla cortada pequeña, la carne y las especias. Cuando la carne esta cocinada añadimos el tomate frito y la pasta que previamente hemos hervido y escurrido
3. Servimos y añadimos queso en polvo al gusto



TORTILLITAS DE BACALAO

ANA GARCÍA



INGREDIENTES

- Bacalao
- Cebolla fresca
- Harina para freír
- Ajo y perejil
- Aceite
- Azafrán



INSTRUCCIONES

1. Desmenuzamos el bacalao en un recipiente amplio
2. Picamos la cebolla y repetimos el proceso
3. añadimos las especias y el perejil y mezclamos.
4. Le sumamos agua templada a la mezcla
5. Sin parar de remover vamos añadiendo la harina hasta que la mezcla es homogénea.
6. Por ultimo, vas tomando pequeñas porciones de la mezcla y friéndolas en una sartén con el aceite caliente hasta que estén doradas.



SOLOMILLO

ROSARIO GUILLÉN Y
TERE MELÓN



INGREDIENTES

- Solomillo
- Pimienta
- Sal
- Rodajas de piña
- Lonchas de jamón
- Zumo de limón
- Clavo
- Laurel
- Zanahoria



INSTRUCCIONES

1. Freír todos los ingredientes juntos en una sartén hasta que la carne este muy tierna
2. Ponemos la mesa.
3. Acompañar con agua y un buen postre
4. Al terminar la comida se recomienda reposo



CARACOLES

**MANOLO PÉREZ Y
MARICAMEN MUÑOZ**



INGREDIENTES

- Caracoles
 - Especies
 - Aceite
 - Hinojo, laurel y hierbabuena
 - Ajos
 - Sal
 - Pan
 - Cebolla
- Vino blanco



INSTRUCCIONES

1. Añadir los caracoles previamente bien limpios en una olla con la cebolla picada y el resto de los ingredientes
2. Cuando los caracoles estén bien cocinados servir en un plato hondo junto con el caldo
3. Disfrutar con mucho pan y una cerveza.
4. El caldo también se puede tomar por separado



PAPAS FRITAS CON TOMATES Y HUEVOS

JUAN RISCART



INGREDIENTES

- Patatas
- Aceite para freír
- Huevos
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- Tomates naturales
- Sal



INSTRUCCIONES

1. Pelar y cortar las patatas en forma de bastón
2. Freír las patatas en una sartén
3. Pelar los tomates y ponerlos a freír en una sartén a parte. Le añadimos un pimiento partido en trozos y una cebolla cortado en dados pequeños
4. Cuando el tomate este frito, le añadimos las patatas y cocinamos a fuego lento durante 15 minutos
5. Sacar en un plato llano.
6. Freír dos huevos y colocarlos sobre los ingredientes servidos anteriormente



ARROZ CON MARISCO

MANOLO Y M^aCARMEN
MUÑOZ



INGREDIENTES

- Arroz
- Cebolla
- Tomate
- Aceite, sal
- gambas
- Calamares
- Almejas
- Pimiento asado de bote
- Ajo



INSTRUCCIONES

1. Pela las gambas y pon a hervir las cascaras.
2. En una paellera, pon aceite, ajo pimiento y tomate y deja sofreír hasta que este cocinado, añade los calamares y el caldo restante de hervir las cascaras de gamba. Cuando la mezcla rompa a hervir añadimos el arroz. Cuando lleve pocos minutos, añadimos las gambas, las almejas y el pimiento rojo el tiras.



POLEÁ

PACO Y C. MORALES



INGREDIENTES

- Aceite
- Ajonjolí
- Pan duro (picatostes)
- Canela en rama y molida
- Harina
- Leche
- Cascara de limón
- Azúcar



INSTRUCCIONES

1. Calentamos el aceite en una sartén y freímos el ajonjolí
2. Freímos los picatostes y los apartamos
3. En un cazo calentamos la leche y se le va añadiendo a la mezcla harina hasta que espese ligeramente la mezcla. le añadimos la canela en rama y la cascara de limón
4. Cuando ya esta al punto se añade el azúcar, la canela en polvo y los picatostes
5. Ya esta listo para emplatar y comer



HUEVOS NEVADOS

ROSA ROMÁN



INGREDIENTES

- 3 huevos
- Leche
- Canela en rama
- Canela molida
- Azúcar
- Cascara de limón



INSTRUCCIONES

1. Ponemos la leche a hervir con la cascara de limón y la canela en rama
2. En un bol, separamos la clara de la yema de uno de los huevos y montamos las claras al punto de nieve
3. añadimos el azúcar a las claras al punto de nieve y una vez esta la mezcla preparada la añadimos a cucharadas a la leche que estaba calentando
4. En la misma leche se añade la yema (previamente batida a la que le hemos añadido la canela).
5. una vez la mezcla es homogénea se la volcamos a los otros dos huevos.





Recetario elaborado por el
grupo de Envejecimiento
Activo de Gelves 2024.



Ayuntamiento
de Gelves

AYUNTAMIENTO
DE
SEVILLA