

LAS RECETAS

Se trabaja la expresión escrita y la expresión oral a través de la elaboración de recetas

PIEROGI

Ingredientes:
Para la masa:
• 1 kg de harina de trigo
• 1 huevo y dos cucharadas de agua
• Sal al gusto
• Agua fría (añadida hasta lograr un amasado homogéneo)
Para el relleno:
• 100g de queso
• 100g de cebolla
• 1-2 cucharadas de pimienta

¿Vamos a preparar la masa!

- En un bol grande o sobre un lugar plano como una encimera o mesa, pon la harina y haz un hueco en el medio. Añade el huevo en el hueco y sal. Después, va añadiendo poco a poco el agua fría mezclando hasta que la masa este con la consistencia adecuada.
- Amasa suavemente, pero en una superficie en la cual tengas puesto harina ligeramente hasta conseguir que la masa sea blanda y elástica. Pon la masa en un bol y tábrala para dejarla reposar por 30 minutos.
- Estira la masa con un rodillo (cuando corta círculos de más o menos 5-7cm).

¡Ahora hagamos el relleno!

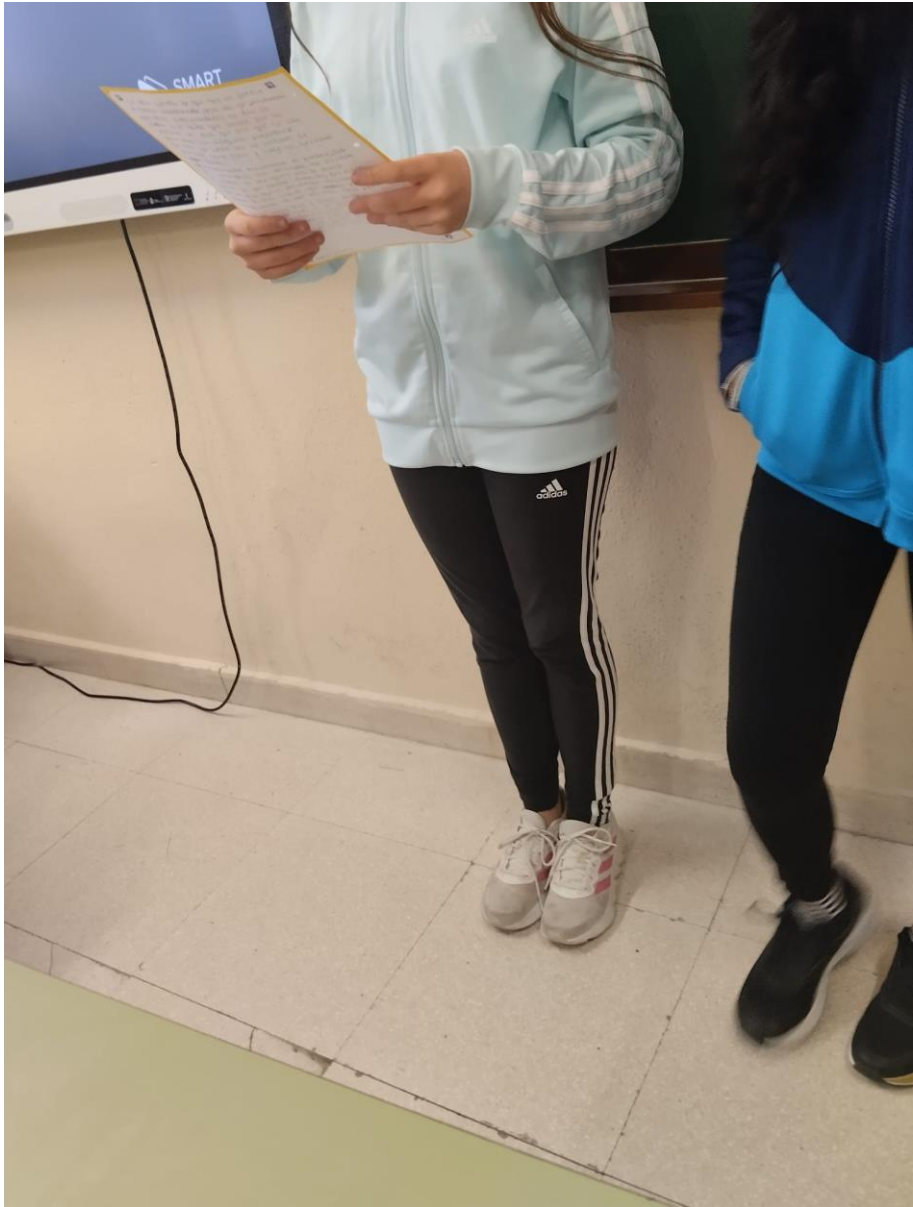
- Pela los pimientos y hiérvelos en agua con sal hasta que estén tiernos. Después macháculalos hasta tener un puré.
- Mientras tanto, en una sartén con aceite, fríe la cebolla hasta que quede bien dorada.
- Mezcla el puré con el queso y añade la cebolla, echa sal y pimienta al gusto (No abuses de la pimienta).
- Deja que el relleno se enfríe (para que la masa no se derrita a la hora de rellenarla).

Por último... ¡Cocinemos!

- Pon a hervir una olla grande con agua y sal.
- Añade los pierogi de 5 en 5 por "turno" de hervir. Sin amontonarlos, y cuando floten en el agua, espera unos 1-2 minutos más.
- Sácalos con un cucharón y escurre bien.

Rellenemos y Formemos los pierogi

Illustrations include: a pierogi, a bowl of pierogi, a hand rolling a pierogi, and a large brown pierogi with a smiley face.



BIZCOCHO DE YOGUR

HISTORIA DE LA RECETA:
A MI ABUELA LE DIÓ LA RECETA
UNA VEUNA HICÓ MUCHOS AÑOS TRABAJO
ABUELA LE PASÓ LA RECETA A MI MADRE

INGREDIENTES:

- 200g YOGUR (uno o varios)
- 2 DE HARINA DEL MISMO YOGUR
- 2 DE AZÚCAR DEL MISMO YOGUR
- 1 VASITO DE ACEITE DE GIRASOL
- 1 SOBRE DE LEVADURA
- 5 HUEVOS.

NÚMERO DE COMENSALES:

ESTE BIZCOCHO SUELE SER GRANDE, EL NÚMERO DE
COMENSALES DEPENDE DEL TAMAÑO DE LA PORCIÓN QUE SE
PARA CADA UNO

ELABORACIÓN:

1. MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL Y DESPUÉS
BATO.
2. UNTAR UN MOLDE CON MANTEQUILLA
3. RECHAR TODO LO DEL BOL EN EL MOLDE.
4. PRECALENTAR EL HORNO A 180° Y METER EL BOL 20 minutos A 180°

GRADO DE DIFICULTAD:

FACIL
DIFICIL
COMPLICADO

PRECIO APROXIMADO DEL PLATO:

10 euros.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS:

CARBOHIDRATOS, GRASAS, AZÚCARES Y CALCIO Y VITAMINAS QUE
APORTA EL YOGUR.

