

# Cuidándonos PARA UN #EnvejecimientoActivo 2023 Canarias

## CUADERNO "RECETAS PARA NO OLVIDAR"

CUARTA EDICIÓN



Gobierno de Canarias  
Programa de fomento social financiado con  
cargo a la asignación tributaria del IRPF

Entidad certificada por:

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification



Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

**FADEMUR** 

Canarias



# *Introducción*

---

La alimentación está muy vinculada a la calidad de vida de todas las personas, pero cobra mayor énfasis en las personas mayores, y es que a través de la comida podemos realizar diversas acciones que generan bienestar y placidez.

Concretamente, el acto de cocinar nos aporta numerosas ventajas terapéuticas: satisfacción, concentración y regocijo son algunas de ellas.

La comida no sólo nos alimenta y nos nutre, sino que, además, estimula nuestras emociones a través de los sabores y aromas. En este sentido, cobra una especial relevancia la elaboración de recetas en casa, ya que nos sumerge en recuerdos de tiempos pasados significativos, tales como momentos familiares o vivencias de la infancia.

**FADEMUR Canarias** ha querido, a través de su proyecto “*Cuidándonos para un envejecimiento activo en Canarias 23*”, elaborar este **cuaderno “Recetas para no olvidar”**, como resultado del trabajo que se realizó en los talleres “Recetas para no olvidar” en las islas de Tenerife y de La Gomera.

Este recetario supone un legado cultural y gastronómico que nuestros mayores han querido compartir con toda la población canaria. A todos/as, mil gracias.

Les animamos a elaborarlas y a compartirlas en redes sociales, etiquetándonos en nuestro Facebook e Instagram: *@canariasenvejiendobien* o Twitter: *@envejecerbien*





# Índice de recetas

- **Acompañamientos y entrantes:**

*Almogrote*  
*Almojábanas de queso*  
*Carne fiesta*  
*Churros de pescado*  
*Croquetas de atún*  
*Mojo hervido*  
*Mojo picón*  
*Mojo verde*  
*Pan con ajo*  
*Papas arrugadas*  
*Papas con huevo*  
*Pisto canario*  
*Ropa vieja*  
*Salpicón de pulpo*

- **Principales:**

*Albóndigas Camperas*  
*Bacalao encebollado*  
*Cabrito*  
*Caldo de pescado*  
*Carne estofada*  
*Conejo en salmorejo*  
*Cordero en salsa*  
*Fabes con almejas*  
*Hervido de gallina*  
*Judías pintas*  
*Papas con costillas y piñas*  
*Papas rellenas*  
*Pastel de papa y salmón ahumado*  
*Pollo al appletiser*  
*Potaje de berros*  
*Potaje de coles*  
*Potaje de garbanzos con bacalao*  
*Potaje de huevo*  
*Potaje de lentejas*  
*Potas en salsa*  
*Puchero canario*  
*Rancho canario*  
*Rollitos de carne*  
*Sancocho*

- **Postres:**

*Arroz con leche*  
*Bizcochón*  
*Bizcochón de nata*  
*Flan de huevo*  
*Leche asada*  
*Licor de limón*  
*Mousse de gofio*  
*Pella de gofio*  
*Quesadillas herreñas*  
*Tarta de galletas con café*  
*Tarta de manzana*  
*Torta de cuajada*  
*Tortitas*  
*Truchas de batata*





# ACOMPañAMIENTOS Y ENTRANTES *para abrir boca*

# Almogrote



4 personas



15 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 200 g de queso curado de oveja
- 2 cucharadas de pimentón
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 1 pimienta (puede ser picona)
- Sal al gusto

## *Preparación:*

1. Primero de todo rallamos el queso curado de oveja.
2. Mezclamos el queso rallado con 2 cucharadas de pimentón dulce o picante y lo introducimos en una picadora.
3. A continuación, añadimos la pimienta, los dientes de ajo y sal al gusto.
4. Trituramos los ingredientes hasta que queden bien picados y mezclados. Si la pimienta no se ha picado del todo bien, podemos colocar los ingredientes en una batidora de vaso y batirlo todo de nuevo. Ahora, vamos añadiendo poco a poco el aceite de oliva mientras trituramos los ingredientes. Iremos viendo que se forma una pasta suave, melosa y ligada.



# Almojobanas de queso



4 personas



45 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 100 g de queso tierno rallado
- 1 sobre de levadura
- 150 g de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de leche
- 2 huevos

## Preparación:

1. En un recipiente mezclamos la harina, la levadura, el azúcar y una pizca de sal.
2. En ese mismo recipiente añadimos el queso rallado, los huevos previamente batidos y la leche.
3. Lo amasamos todo hasta que quede bien mezclado, en una masa homogénea.
4. Sobre una superficie limpia, dividimos la masa en porciones iguales.
5. Elaboramos bolas pequeñas y redondeadas con la masa.
6. En una sartén con abundante aceite caliente, freímos las almojobanas.
7. Cuando estén doradas, las sacamos y las escurrimos en un plato con una servilleta para eliminar el exceso de aceite.

**NOTA:** se pueden servir recubiertas de miel o de almíbar para acompañar.



# Carne fiesta



4 personas



40 min

## Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo
- Verduras variadas al gusto
- Pimentón dulce
- 1 pimienta picona
- 1/2 vaso de vino blanco
- Orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de vinagre
- Tomillo
- 6 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

1. Quitamos la grasa de la carne y la cortamos en cuadrados de unos 2 o 3 cm.
2. Espolvoreamos la carne con orégano y tomillo y mezclamos bien.
3. En un mortero machacamos los ajos pelados, añadimos las especias, la pimienta picona partida en dos, el vinagre, el aceite, la sal y el vino, y mezclamos bien.
4. Agregamos la marinada sobre la carne cubriéndola bien y colócala en la nevera. La dejamos en reposo durante al menos 3-4 horas, y si es posible de un día para otro.
5. Cortamos las verduras en cuadrados del mismo tamaño que la carne y freímos todo con el marinado.

**NOTA:** suele acompañarse con papas fritas o papas arrugadas.



# Churros de pescado



4 personas



30 min

## Ingredientes:

- 500 g de filetes de pescado blanco
- 3 dientes de ajo
- 200 g de harina
- 50 ml de leche
- Colorante alimenticio
- 1 lata de cerveza
- Aceite para freír
- 1 huevo
- Perejil
- Sal

## Preparación:

1. Corta el pescado en tiras y revisa que no queden espinas.
2. Prepara un majado de perejil, sal y ajo, y embadurna con él el pescado.
3. Vierte la harina tamizada en un recipiente incorporando el huevo batido, la cerveza (con o sin alcohol), el colorante y una pizca de sal. Mézclalo todo bien hasta lograr una pasta parecida a la del puré de papas.
4. Coloca abundante aceite en una sartén y ponla al fuego.
5. Tras pasar por la masa los trozos de pescado, ponlos en la sartén con el aceite muy caliente.
6. Deja que se doren ambos lados hasta que alcance un color dorado.
7. Saca de la sartén los churros de pescado y ve colocándolos en un plato con una servilleta para que escurran.





# Croquetas de atún



4 personas



30 min

## Ingredientes:

- 150 g de atún en conserva
- 500 ml de leche
- Pimienta negra
- 50 g de harina de trigo
- 1 cebolla
- Pan rallado
- 50 g de mantequilla
- 1 huevo
- Aceite y sal

## Preparación:

1. En una sartén ponemos a calentar la mantequilla. Añadimos una pizca de sal y la cebolla picada muy finita. Mezclamos y agregamos pimienta negra molida y dejamos cocinar unos minutos.
2. Añadimos la harina, la mezclamos con unas varillas y cocinamos unos instantes.
3. Añadimos la leche poco a poco a la vez que seguimos removiendo mientras va espesando la bechamel.
4. Cuando ya tengamos la bechamel lista, incorporamos un poco más de sal y de pimienta negra molida y añadimos el atún desmigado y bien escurrido. Seguimos mezclando y cocinando durante unos minutos.
5. Cuando tengamos la masa lista, la pasamos a otro recipiente para dejarla enfriar a temperatura ambiente.
6. Una vez templada la masa, le damos forma a las croquetas, las pasamos por huevo batido y después por pan rallado y, a continuación, las freímos en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas por todos lados.



# Mojo hervido



4 personas



15 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 trozo de pimienta picante
- Pimentón dulce
- 1 cabeza de ajo
- Aceite y vinagre
- Comino
- Tomillo
- Orégano
- Agua
- Sal

## Preparación:

1. Empezamos pelando la cabeza de ajo y colocándolos en un vaso triturador.
2. Añadimos el resto de los ingredientes: la pimienta, 2 cucharadas de pimentón dulce, un poco de comino, de tomillo, de orégano y sal al gusto. Reservamos la hoja de laurel, pues la pondremos entera posteriormente.
3. Trituramos todo usando la batidora eléctrica añadiéndole una parte de vinagre por cada tres partes de aceite.
4. Cuando esté todo triturado añadimos un vaso de agua.
5. En una sartén colocamos el mojo con la hoja de laurel y un poco más de orégano y lo dejamos hervir durante unos minutos.

**NOTA:** normalmente haremos esta receta para acompañar otra, como por ejemplo pescado.



# Mojo picón



6 personas



10 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- Aceite de oliva y vinagre
- 2 pimientos picos
- 1 cabeza de ajo
- Comino en grano
- Pimentón
- Sal gorda

## Preparación:

1. En un mortero se majan los ajos pelados y picados, añadiendo 1 cucharada de comino, las pimientos limpias de granillas y la sal gorda, hasta que formen una pasta suave.
2. Le añadimos 1 cucharada de pimentón y lentamente el aceite y el vinagre resultando una pasta espesa. Aproximadamente pondremos 15 cucharadas de aceite y 4 de vinagre.
3. Esta pasta se puede aligerar al gusto con una tacita de agua si vemos que el mojo queda muy espeso.

**NOTA:** este mojo se puede conservar durante meses en la nevera.



# Mojo verde



4 personas



10 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 200 ml de aceite de oliva
- 30 ml de vinagre
- 80 g de cilantro
- 1 cucharada de comino
- 2 dientes de ajo
- Sal

## Preparación:

1. Lavamos el cilantro y lo dejamos escurriendo. Mientras, pelamos los dientes de ajo y les quitamos el germen.
2. En un vaso batidor (o en un mortero si lo quieres hacer de manera tradicional), colocamos el cilantro, los dientes de ajo sin el germen, el comino molido, la sal, el vinagre y el aceite de oliva virgen extra.
3. Cuando tengamos todos los ingredientes listos, trituramos con la batidora o con el mortero hasta obtener una salsa homogénea, sin que queden trozos.

**NOTA:** el mojo verde tiene muchas variantes. Se hace con cilantro, pero también se puede hacer con perejil o incluso mezclar ambas hierbas.



# Pan con ajo



6 personas



90 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 cucharada de ajo en polvo
- 4 dientes de ajo
- 250 g de harina
- 12 g de levadura fresca
- 15 g de aceite de oliva
- 150 mililitros de agua
- Orégano
- Perejil
- Sal

## Preparación:

1. En un bol de mortero, añade los dientes de ajo, la sal, el orégano y el perejil picado. Machaca bien. Desmiga la levadura fresca y agrégala a un bol con agua templada. Remueve hasta que se disuelva.
2. Para la masa, tamiza la harina en un bol grande. Añade el ajo en polvo y la mezcla de perejil. Abre un hueco en el centro de la harina y vierte la levadura y el aceite de oliva en el centro. Mezcla con las manos y pasa la masa a una superficie enharinada. Amasa hasta obtener una masa homogénea y haz una bola. Pásala a un bol y tapa con un trapo. Deja reposar unos 15 minutos a temperatura ambiente, hasta que doble su tamaño.
3. Vuelve a amasar y dale forma alargada. Realiza unos cortes superficiales en la parte superior y pásalo a una bandeja con papel de horno. Vuelve a cubrir con un trapo y deja reposar 40 minutos.
4. Introduce la masa al horno precalentado a 180°C durante unos 25-30 minutos, hasta que el pan esté hecho.



# Papas arrugadas



4 personas



35 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 1 kg de papas pequeñas
- 1 trozo de limón (opcional)
- 300 g de sal gorda
- Agua

## *Preparación:*

1. Lavamos y cepillamos bien las papas para quitarles toda la tierra, cuidando que no varíen mucho de tamaño para que lleguen al mismo punto de cocción en todas ellas.
2. A continuación, las ponemos en un caldero con agua, sin cubrirlas del todo, y las ponemos al fuego.
3. Una vez que el agua hierva, agregamos la sal gorda y el trozo de limón. Las cocinamos durante unos 20 minutos aproximadamente hasta que estén listas. Esto lo podemos comprobar pinchándolas con un palillo.
4. Retiramos el exceso de agua y dejamos reposar a fuego lento durante unos minutos hasta que el agua se haya evaporado por completo y las papas se arruguen.

**NOTA:** las papas arrugadas se suelen servir acompañadas de mojo picón, mojo rojo o mojo verde.



# Papas con huevo



4 personas



40 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 3 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite y sal al gusto
- 1 tomate
- Perejil

## Preparación:

1. Pelamos y lavamos las papas. Las cortamos en rodajas finas estilo panaderas y las freímos en una sartén con aceite caliente.
2. En otra sartén hacemos una fritura con un poco de aceite de oliva, las cebollas y los tomates previamente troceados en cuadros. Le añadimos un vaso de vino blanco y dejamos cocer hasta que se reduzca un poco.
3. Hacemos un majado de perejil, ajo y sal.
4. Añadimos las papas a la fritura junto con el majado.
5. Cuando lo hayamos mezclado todo, se le añaden los huevos.



# Pisto canario



4 personas



45 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 3 papas grandes
- 2 zanahorias
- 2 bubangos
- 3 tomates
- 4 huevos
- Pimienta
- Perejil
- Aceite
- Sal

## *Preparación:*

1. Pelamos las papas, las cortamos en cuadritos pequeños y las lavamos.
2. Hacemos lo mismo con la zanahoria, la cebolla, el bubango, los pimientos, el tomate y el perejil.
3. En una sartén con aceite, vamos friendo todo.
4. Salpimentamos y, cuando esté cocinado, escurrimos en un colador para que suelte el aceite.
5. Batimos los huevos y mezclamos todo en la sartén, revolviendo con una cuchara hasta que el huevo esté cocinado.





# Ropa vieja



6 personas



60 min



## *Ingredientes:*

- 1/2 kilo de carne de res
- 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 kg de garbanzos
- 1 pimiento morrón
- Tomillo
- 1 cebolla grande
- 1 kg de papas
- Aceite
- 1 cabeza de ajo
- Perejil
- Sal

## *Preparación:*

1. Dejamos los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, cocinamos los garbanzos con la carne.
2. Seguidamente, hacemos una fritura con el ajo, la cebolla picadita, el pimiento morrón, el vaso de vino, el tomillo, el perejil troceado, el laurel y un poco de sal.
3. Pelamos las papas, las lavamos, las cortamos en cuadritos y las freímos.
4. Cuando se haya cocinado la carne, la troceamos o desmenuzamos, la ponemos en la fritura con los garbanzos y las papas ya fritas.
5. Dejamos hervir removiendo durante 5 minutos. Apartamos del fuego y dejamos reposar.



# Salpicón de pulpo



4 personas



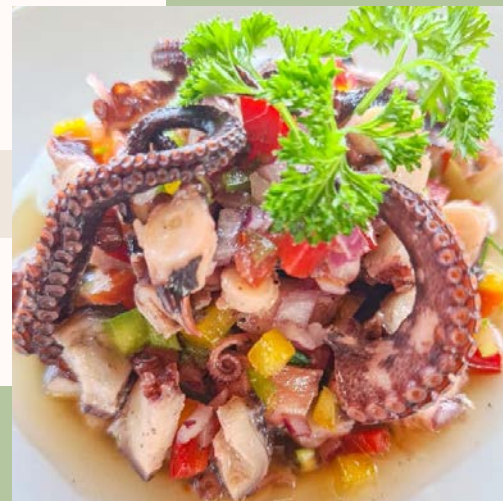
70 min

## *Ingredientes:*

- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 kg de pulpo
- 3 cebollas
- Aceite
- Vinagre
- Sal

## *Preparación:*

1. Ponemos a guisar el pulpo en un caldero. Tardará aproximadamente 30 minutos en hacerse.
2. Mientras se guisa el pulpo, picamos la cebolla, los pimientos y el ajo. Los reservamos para utilizar más adelante.
3. Cuando el pulpo se haya hecho, lo dejamos reposar dentro del agua otros 20 minutos, lo escurrimos y lo cortamos con la tijera en trocitos.
4. En un bol, mezclamos el pulpo con la cebolla, el ajo, el pimiento, la sal, aceite y vinagre y dejamos reposar en la nevera durante media hora como mínimo antes de servir.





# PRINCIPALES

*para deleitarnos*



# Albóndigas Camperas



4 personas



40 min

## Ingredientes:

- 500 g de carne de ternera molida
- 1 taza de leche
- Nuez moscada
- 1 kg de tomate tamizado
- 1 cabeza de ajo
- 2 huevos
- La miga de 1 pan
- 1 cebolla
- Aceite
- 100 g de harina
- Perejil
- Sal

## Preparación:

1. Ponemos la carne molida en un plato hondo y le añadimos un huevo ya batido. Mojamos la miga de pan en la leche y se la agregamos a la carne y al huevo junto con el perejil picadito, la nuez moscada y un poco de sal.
2. Mezclamos todo y vamos haciendo unas bolitas redondas. Cuando estén, se pasan por harina y huevo y se fríen.
3. Hacemos una salsa de tomate añadiéndole una cebolla, el perejil y una cabeza de ajo.
4. Se une todo bien, y se echa sobre las albóndigas, dejando cocinar 15 minutos más.

**NOTA:** las podemos acompañar con unas papas guisadas o con arroz blanco.



# Bacalao encebollado



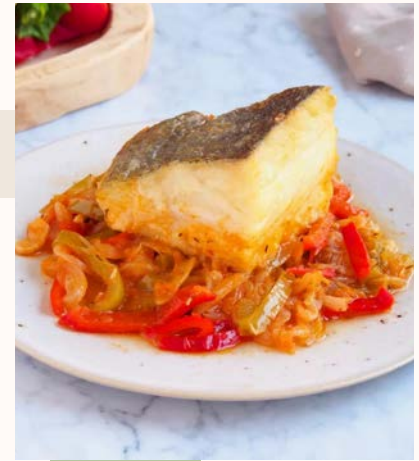
2 personas



40 min

## Ingredientes:

- 500 g de bacalao desalado
- 120 g de harina de trigo
- 300 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 ml de vinagre de vino
- 125 g de pimiento verde
- 125 g de pimiento rojo
- 100 ml de vino blanco
- Sal, pimienta y aceite
- 300 g de tomates
- Pimentón dulce
- 1 hoja de laurel



## Preparación:

1. Freímos el bacalao previamente enharinado medio minuto por cada lado en una sartén con un poco de aceite caliente. Colamos ese aceite para usarlo a continuación.
2. Sofreímos el ajo en el aceite del bacalao, añadimos la cebolla y los pimientos rojo y verde troceados en juliana y una pizca de sal.
3. Añadimos el pimentón dulce, el tomate sin piel rallado y mezclamos. Añadimos el laurel, pimienta negra molida, mezclamos y dejamos cocinar todo junto un par de minutos.
4. Subimos el fuego y añadimos el vino blanco, el vinagre de vino y el agua, y cocinamos a fuego fuerte 5 minutos.
5. Bajamos a fuego medio, incorporamos el bacalao con la piel hacia arriba, tapamos y cocinamos 5 minutos.



# Cabrito



4 personas



75 min

## *Ingredientes:*

- 1 kg de cabrito
- 2 cebollas medianas
- 1 guindilla
- 2 pimientos verdes
- 2 hojas de laurel
- Sal y aceite
- 1 cabeza de ajo
- Vino blanco
- Orégano

## *Preparación:*

1. Haremos un adobo con el ajo, la guindilla, el orégano, los pimientos, aceite de oliva, vino, laurel y sal, el cual debe ser suficiente como para cubrir los trozos de cabrito.
2. Partimos el cabrito en trozos, poniéndolos en el adobo durante 24 horas.
3. Al día siguiente, en una sartén con aceite de oliva, rehogaremos los trozos de cabrito hasta que estén dorados.
4. En un caldero pondremos parte del adobo, el laurel, la cebolla troceada y algunos dientes de ajo, y haremos un sofrito. Cuando esté listo, añadiremos agua, cuando hierva pondremos el cabrito y lo dejamos cocer hasta que esté tierno (unos 45 minutos).



# Caldo de pescado



6 personas



120 min

## Ingredientes:

- Pescado típico canario
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 papas
- Perejil
- Azafrán o colorante
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

## Preparación:

1. Limpia el pescado, retira las espinas y córtalo en trozos medianos. Pela las papas y córtalas a la mitad.
2. En una cazuela grande, agrega aceite de oliva y sofríe la cebolla, los ajos y los pimientos previamente troceados. Una vez dorados, añade el tomate picado.
3. Incorpora el pescado a la cazuela y dale unas vueltas hasta que cambie de color.
4. Añade las papas, la hoja de laurel, el perejil y el azafrán o colorante. Cubre con agua y lleva a ebullición.
5. Reduce el fuego y cocina lentamente hasta que las papas estén tiernas y el pescado cocido.

**NOTA:** una vez servido, suele acompañarse con gofio y con mojo verde para darle más sabor al plato.



# Carne estofada



4 personas



120 min

## Ingredientes:

- 1 kg de carne de ternera
- 2 tazas de caldo de carne
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de vino tinto
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- Pimienta
- Orégano
- Tomillo
- Aceite
- Sal



## Preparación:

1. Calienta un poco de aceite de oliva en una cacerola grande y añade la carne troceada en tacos cuadrados. Saltea la carne hasta que esté dorada.
2. Añade la cebolla, el ajo y las zanahorias troceadas a la cacerola, y sofríe hasta que estén suaves.
3. Agrega la harina a la cacerola y revuelve para que se mezcle con la carne y las verduras.
4. Agrega el vino tinto y el caldo de carne y mezcla bien. Añade el tomillo, el orégano y salpimentamos al gusto.
5. Deja que la carne se cocine a fuego bajo durante unas 2 horas o hasta que esté tierna y suave.

**NOTA:** comprueba de vez en cuando por si acaso se consume el caldo, en ese caso, añade más caldo o vino.





# Conejo en salmorejo



4 personas



60 min

## Ingredientes:

- 1 pimiento chorricero
- 120 ml de vino blanco
- Pimentón dulce
- 1 pimienta picona
- 1 cabeza de ajos
- Sal gorda
- 220 ml de aceite
- 2 kg de conejo
- Orégano
- 60 ml de vinagre
- Tomillo
- Laurel

## Preparación:

1. Partimos el conejo en trozos pequeños y troceamos el pimiento chorricero.
2. En un bol, añadimos el conejo y le ponemos sal. Añadimos los ajos enteros chafados, una hoja de laurel, la pimienta picona sin sus pepitas, la mezcla de especias (una cucharada de cada), el vinagre, el aceite, el vino blanco o tinto al gusto y el pimiento chorricero. Reposamos en el frigorífico un mínimo de 8 horas para que se impregne bien.
3. Escurrimos el conejo del adobo reservando este para su uso posterior. Freímos hasta que el conejo esté dorado.
4. Incorporamos el conejo a una cazuela junto con el majado. Añadimos agua, si fuera necesario, hasta que el conejo quede cubierto. Cocinamos a fuego suave durante 30 minutos.



# Cordero en salsa



4 personas



140 min

## Ingredientes:

- 1 kg de carne de cordero
- 200 g de habichuelas
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de carne
- 1 taza de vino tinto
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- Pimienta
- Tomillo
- Laurel
- Sal

## Preparación:

1. En una olla grande calentamos el aceite de oliva a fuego medio. Agregamos el cordero troceado y lo doramos hasta que esté bien sellado por todos lados. Retiramos de la olla y reservamos para más adelante
2. En la misma olla, añadimos cebolla y ajo picados. Cocinamos hasta que estén dorados. Agregamos las zanahorias peladas y en rodajas; los tomates sin piel y troceados, y cocinamos hasta que los tomates se ablanden ligeramente.
3. Regresamos los trozos de cordero a la olla y mezclamos bien. Echamos el vino tinto y dejamos que se evapore.
4. Agregamos las habichuelas cortadas y cocinamos hasta que se ablanden ligeramente. Añadimos el caldo de carne, la hoja de laurel y el tomillo . Salpimentar al gusto.
5. Llevamos el guiso a ebullición y luego reducimos el fuego a bajo. Cocinamos durante aproximadamente 2 horas.



# Fabas con almejas



4 personas



30 min

## *Ingredientes:*

- 500 ml de caldo de pescado
- 600 g de alubias cocidas
- 300 g de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pimiento verde
- Aceite y sal
- Pimienta
- Perejil

## *Preparación:*

1. Pela los ajos y córtalos en rodajas. Pela la cebolla, lava el pimiento verde y córtalos en daditos. Lava, seca y pica el perejil. Calienta una cacerola con las dos cucharadas de aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. Luego, añade el vaso de vino y deja que reduzca durante 1 minuto. Añade el bote de alubias previamente lavadas y escurridas y salpimienta a tu gusto. Remuévelo todo hasta que se mezcle.
3. Calienta en otra cacerola el caldo de pescado y cuando arranque a hervir, añade las almejas. Cuécelas unos minutos hasta que se abran. Añade el caldo y las almejas a la cacerola de las alubias, cuécelas juntas unos minutos y sirve con perejil picado.



# Hervido de gallina



6 personas



80 min



## Ingredientes:

- 1 gallina de 2 kg de peso
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla
- Hierbabuena
- 1 tomate
- Sal

## Preparación:

1. Limpiamos la gallina quitándole la piel y la troceamos.
2. En un caldero, ponemos a cocinar la gallina con abundante agua a fuego lento.
3. Añadimos la cebolla pelada y partida a la mitad, el tomate sin piel y entero, y la zanahoria pelada y troceada.
4. Agregamos unas hojas de hierbabuena y un puñado de sal.
5. Dejamos cocinar todo junto a fuego lento durante 1 hora aproximadamente.

**NOTA:** la gallina se puede sustituir por pollo. Si lo deseas puedes añadir también a la receta los siguientes ingredientes, a agregar junto con el paso número 3 y todo bien troceado: 1 puerro, y 1 apio. Además se pueden agregar fideos.



# Judías pintas



4 personas



60 min

## Ingredientes:

- 2 porciones de chorizo
- 400 g de judías pintas
- 1 porción de panceta
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- Pimentón dulce
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

1. La noche antes de de elaborar esta receta debemos dejar las judías en remojo.
2. Escurrimos las judías y, en una cacerola con agua suficiente como para cubrirlas, las cocemos junto con las porciones de chorizo y panceta (todo troceado), la cebolla y los pimientos picados en juliana, una hoja de laurel y sal al gusto. Cocemos a fuego medio al rededor de 30 minutos.
3. En una sartén, con un poco de aceite de oliva, doramos los ajos troceados. En cuanto empiecen a tomar color añadimos el pimentón, removemos, esperamos unos segundos y agregamos este sofrito a la cacerola.
4. Lo removemos todo con suavidad y seguimos con las judías al fuego hasta que se terminen de cocer.



# Papas con costillas y piñas



4 personas



60 min

## *Ingredientes:*

- 1 kg de costillas de cerdo
- 5 piñas de millo
- 2 kg de papas
- Sal al gusto

## *Preparación:*

1. Es recomendable poner las costillas en remojo si son costillas saladas desde el día anterior. Hay que cambiarles el agua varias veces en el día. Si son costillas frescas, puedes omitir este paso.
2. Lava y pela las papas, luego córtalas por la mitad si son grandes. Parte las piñas de millo en trozos medianos.
3. En un caldero grande, coloca las costillas y las piñas de millo y cubre con agua. Cocina a fuego medio-alto hasta que los ingredientes alcancen su punto, lo cual tomará alrededor de 30-40 minutos.
4. Añade las papas al caldero y continúa cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 20-30 minutos más.
5. Una vez que las papas estén tiernas, escurre el agua del caldero y listo.

**NOTA:** suelen servirse acompañadas con mojo verde para darle más sabor al plato.



# Papas rellenas



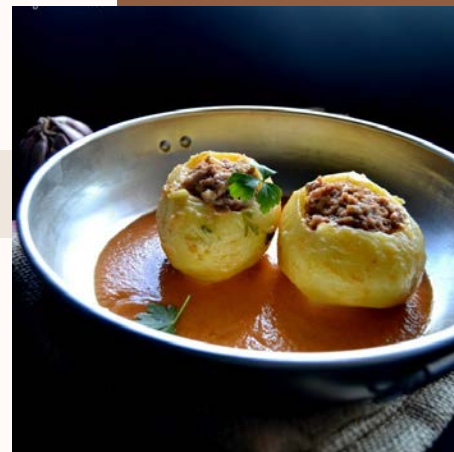
4 personas



40 min

## Ingredientes:

- 12 papas del mismo tamaño
- 500 g de carne de ternera
- 1 vaso de vino blanco
- 1 kg de tomate
- La clara de 1 huevo
- 2 cebollas grandes
- 1 cabeza de ajo
- Nuez moscada
- Pimienta
- Sal



## Preparación:

1. Se ponen a freír las cebollas troceadas. Cuando estén transparentes, se echa la carne molida, la nuez moscada, se fríe todo junto y, cuando esté hecho, se separa y se reserva en un plato hondo para usar más adelante.
2. A continuación, se hace una fritura con cebolla, tomate limpio de piel y granilla, ajo y un poco de sal y pimienta.
3. Se pelan las papas, se ahuecan y se rellenan con la carne, la cebolla y la nuez moscada, se pone en una sartén al fuego con aceite, se pasan las papas por la clara y la harina, se doran por la parte ahuecada.
4. A continuación, se colocan en un caldero, se echa la fritura, el vaso de vino y un poco de agua y se cocina todo durante 20 minutos.



# *Pastel de papa y salmón ahumado*



4 personas



60 min



## *Ingredientes:*

- 250 g de salmón ahumado
- 250 g de nata para cocinar
- 10 papas medianas
- 4 huevos crudos
- 4 huevos duros
- 1 cebolla
- 250 ml de leche entera
- 1 lata de aceitunas
- Sal y pimienta

## *Preparación:*

1. Pelamos las papas y las fileteamos lo más finitas posible. Hacemos lo mismo con la cebolla y, en una sartén, pochamos ambos ingredientes. Una vez que esté todo pochado, los sacamos de la sartén y los dejamos escurrir en un plato con una servilleta.
2. Pre calentamos el horno a 180°C.
3. Cogemos un molde apto para horno, lo untamos con mantequilla y añadimos la cebolla, las papas, el salmón, las aceitunas troceadas y los huevos duros cortados en láminas.
4. En el vaso de la batidora, batimos la leche, los huevos crudos y la nata. Una vez batido todo, y añadido el toque de sal y pimienta, se echa la mezcla en el molde junto con los otros ingredientes.
5. Lo horneamos durante unos 40 minutos a 180°C





# Pollo al appletiser



4 personas



45 min

## Ingredientes:

- 600 g de pechuga de pollo
- 1 sobre de sopa de cebolla
- 1 botella de appletiser
- 1 lata de champiñones laminados
- 1 hoja de laurel
- Aceite

## Preparación:

1. En un caldero vaciamos la botella de appletiser y el sobre de sopa de cebolla, y dejamos hacer a fuego medio.
2. Mientras, cortamos el pollo en dados o lo fileteamos.
3. En una sartén con aceite, freímos el pollo hasta que este dorado y reservamos en un plato con papel absorbente.
4. Agregamos los champiñones y la hoja de laurel al caldero de la salsa.
5. A continuación, y siempre a último momento para que no se nos seque demasiado, incorporamos el pollo y dejamos cocer todo junto hasta que el pollo termine de hacerse.

**NOTA:** podemos acompañar este plato con arroz blanco o con papas guisadas.



# Potaje de berros



6 personas



120 min

## *Ingredientes:*

- 250 g de judías tiernas
- 500 g de calabaza
- 1.5 kg de berros
- 4 dientes de ajo
- 2 piñas de millo
- 250 g de ñane
- 700 g de papas
- 1 batata
- 4 costillas de cerdo
- Aceite y sal
- Pimentón
- Comino

## *Preparación:*

1. En un caldero saltearemos los ajos picados, hasta que estén dorados. Cuando los tengamos listos, apagamos el fuego.
2. Retiramos el tallo grueso central de los berros y reservamos los tallos tiernos y las hojas. Los lavaremos a conciencia.
3. En el caldero con los ajos añadiremos una cucharada de pimentón y otra de comino. Mezclaremos bien con los ajos.
4. Cortaremos los berros, lo mejor es hacerlo con las manos para que no se oxiden, e iremos pelando, lavando y cortando, el resto de los ingredientes: la piña pelada y sin hebras, la batata y las papas peladas y cortadas en cuadros, el ñame lo cortaremos en pedazos más pequeños, las judías desenvainadas y la calabaza pelada y en cuartos.
5. Añadiremos al caldero los berros, la piña, las judías, el ñame, las costillas, la calabaza, agua y sal, que lo cubra todo. Una vez rompa a hervir, añadiremos las papas y la batata y mantendremos a temperatura media/alta.



# Potaje de coles



6 personas



60 min

## Ingredientes:

- 1 kg coles verdes de hojas
- 250 g de judías pintas
- 3 piñas de millo
- 1 chorizo
- 500 g de costillas de cerdo
- 500 g de carne de res
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Aceite y sal
- 4 papas
- Perejil

## Preparación:

1. La noche anterior dejamos las judías en remojo con abundante agua.
2. Escurrimos las judías y las ponemos en un caldero con agua, que las cubra, a fuego medio.
3. Lavamos las coles, las troceamos y las añadimos al caldero con las judías.
4. En un mortero hacemos un majado de: perejil, los ajos troceados y sal. Lo agregamos al caldero.
5. Añadimos el resto de ingredientes al caldero de la siguiente manera: las costillas, la carne y el chorizo troceados.
6. Subimos el fuego hasta que hierva, entonces lo volvemos a bajar a fuego medio.
7. Transcurridos unos 35 minutos de cocción, agregamos las papas y las zanahorias troceadas al caldero y dejamos cocinar otros 25 minutos a fuego medio.





# Potaje de garbanzos con bacalao



4 personas



40 min

## Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 300 g de bacalao desalado
- 200 g de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de comino molido
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

1. En un caldero pochamos la cebolla y los ajos picados con un poco de aceite de oliva. Cuando estén, los retiramos del aceite.
2. Harinamos el bacalao y lo doramos un poco en el mismo aceite que pochamos la cebolla y los ajos. Retiramos el bacalao del aceite.
3. Añadimos de nuevo la cebolla y los ajos al caldero y le ponemos el pimentón, el comino, las espinacas y los garbanzos cocidos.
4. Añadimos un poco de agua y lo dejamos cocer a fuego medio unos 15 minutos. Por último, añadimos el bacalao y lo dejamos 5 minutos más.



# Potaje de huevo



6 personas



70 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 kg de papas
- 5-6 huevos
- 1/2 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de de pimentón dulce
- Un manojo de cilantro
- Una pizca de azafrán
- Aceite de oliva
- 2 tomates
- Sal

## Preparación:

1. Empieza pelando y picando el ajo y la cebolla. En un caldero, agrega un toque de aceite y saltea primero los ajos. Luego, incorpora la cebolla picada y sofríela hasta que esté transparente. Entonces añade los tomates pelados y troceados, y continúa sofrriendo hasta que el tomate se integre a la perfección
2. En este punto, agrega el pimentón, el comino y las papas, peladas y cortadas en trozos medianos. Rehoga todo y luego agrega agua suficiente para cubrir los ingredientes. Añade sal al gusto y deja cocinar hasta que las papas estén tiernas, lo que tomará aproximadamente de 20 a 25 minutos, dependiendo del tipo de papa que uses.
3. A mitad de la cocción, incorpora un manojo de cilantro y unas hebras de azafrán
4. Cuando el caldo esté listo, añade los huevos enteros. El calor del caldo hará que los huevos se cuajen rápidamente.



# Potaje de lentejas



6 personas



60 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 250 g de lentejas
- 250 g de bubango
- Sal, comino y pimienta
- 3 dientes de ajo
- 250 g de calabaza
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 piñas de millo
- 2 papas

## Preparación:

1. La noche anterior dejamos las lentejas en remojo con abundante agua.
2. En una olla ponemos aceite y añadimos los ajos troceados. Los sofreímos hasta que empiecen a dorarse y añadimos la cebolla troceada y rehogamos hasta que esté transparente.
3. Pelamos la calabaza, el bubango y la papa, y los cortamos en cuadrados. Limpiamos las piñas y las cortamos a la mitad.
4. Escurrimos las lentejas y las añadimos a la olla junto con la calabaza, el bubango, las papas, las piñas, un poco de sal, pimienta, comino molido y el agua.
5. Si vamos a usar olla exprés, estarán en 15 minutos a partir de que empiece el vapor. Si usamos una olla normal, tapamos para que no se evapore el agua, y removemos de vez en cuando para que no peguen. vigilamos que tenga agua suficiente. Tardarán 1 hora más o menos. Si vemos que se está espesando mucho, añadiremos más agua.



# Potas en salsa



4 personas



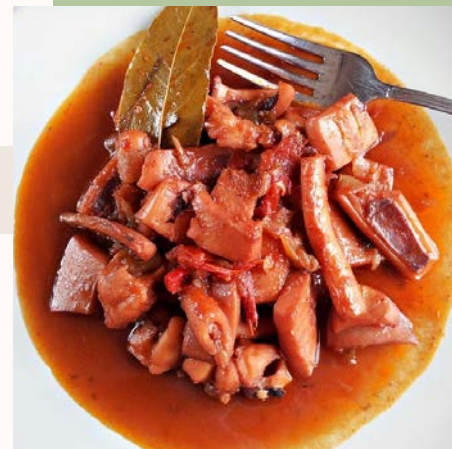
90 min

## Ingredientes:

- 1 kg de potas limpias
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 vaso de vino blanco
- Vinagre
- Tomillo
- Laurel
- Clavo
- Pimienta negra
- Aceite y sal
- Pimentón
- Comino
- Clavos

## Preparación:

1. En un caldero con un buen chorro de aceite de oliva agregamos la cebolla, el pimiento, los tomates pelados y los ajos, todo bien troceado.
2. Cuando se haga la fritura, se añade la pimienta molida junto a un poco de comino y los clavos.
3. Añadimos las potas cortadas en trozos y agua suficiente para cubrir las, junto con el vino blanco, un chorro de vinagre y una cucharadita de pimentón.
4. Finalmente, se añade el tomillo y el laurel.
5. Se deja al fuego hasta comprobar que las potas están tiernas.



# Puchero canario



4 personas



90 min

## Ingredientes:

- 1/2 kg de carne de ternera
- 100 gramos de habichuelas
- 1 batata
- 1/2 kg de carne de pollo
- 1/2 kg de calabaza y bubango
- 3 papas
- 1/2 kg costillas de cerdo
- 2 piñas de millo
- 2 peras
- 100 g de garbanzos
- 2 zanahorias
- 1 col

## Preparación:

1. En la olla grande añadimos los garbanzos, que habremos dejado en remojo la noche anterior, la ternera y las costillas, cubriendo con suficiente agua. Salpimentamos y dejamos cocer unos 30 minutos.
2. Pasado ese tiempo, añadimos el pollo y la piña, pelados y cortados en trozos, y cocinamos durante otros 20 minutos.
3. A continuación, añadiremos las habichuelas, las zanahorias, las papas peladas y cortadas, las batatas y la col. Dejamos cocer durante 10 minutos.
4. Por último, añadimos los bubangos, las calabazas y las peras con piel, cortado todo en trozos, y dejamos cocer otros 20 minutos.





# Rancho canario



4 personas



180 min

## Ingredientes:

- 400 g de costillas de cerdo
- 250 g de garbanzos
- 400 g de morcilla
- 1 chorizo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 papas
- 3 l de agua
- Azafrán
- Fideos
- Sal

## Preparación:

1. Comenzamos preparando un sofrito en un caldero con la cebolla, el ajo y el tomate, todo troceado. Mientras se va haciendo, cortamos las carnes en trozos. Seguidamente, las metemos en el caldero y las doramos con el sofrito.
2. Agregamos el agua y el azafrán, y ponemos a cocer a fuego lento, dejando que las carnes se vayan cocinando. Cuando la carne lleve cocinando 1 hora, añadimos los garbanzos que habremos dejado en remojo la víspera. Dejamos que cuezan durante 1 hora aproximadamente.
3. Agregamos las papas troceadas, desgarrando un poco para suelten su almidón y dejamos que el conjunto se cocine otros 30 minutos. Si fuera necesario agregamos un poco más de agua.
4. Finalmente, agregamos los fideos gruesos dejando que se hagan.



# Rollitos de carne



4 personas



60 min

## Ingredientes:

- 6 filetes de pechuga de pollo
- 6 lonchas de jamón cocido
- 3 dientes de ajo
- 4 huevos duros
- 1 Cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- Aceitunas
- 1 tomate
- Perejil
- 1 vaso de vino blanco
- Orégano
- Tomillo
- Harina
- Sal



## Preparación:

1. Extendemos los filetes de pechuga de pollo sobre una superficie. En cada filete debemos poner: una loncha de jamón, un poco de pimiento verde, huevo, zanahoria y aceitunas. Todo troceado en cuadritos.
2. Enrollamos los filetes cerrándolos bien con un par de palillos de dientes y los rebozamos en harina.
3. En una sartén con aceite caliente, freímos los rollitos. Una vez fritos, los pasamos a un caldero.
4. En otra sartén, sofreímos los ajos, la cebolla y el tomate troceados. Añadimos el perejil, la sal, el orégano y el tomillo.
5. Añadimos el sofrito al caldero de los rollitos y le agregamos un vaso y medio de agua y un vaso de vino blanco.
6. Dejamos al fuego al menos media hora para que se cocine todo junto.



# Sancocho



4 personas



60 min

## *Ingredientes:*

- 1 kg de cherne
- 1 kg de papas
- 1 kg de batata
- 1 kg de calabaza
- Agua

## *Preparación:*

1. Dejamos desalar el pescado 24 horas cambiándole el agua varias veces al día.
2. Pelamos las papas, las batatas y la calabaza, y las ponemos en un caldero amplio y añadimos bastante agua, teniendo en cuenta que más adelante añadiremos el pescado. No debemos añadir sal, puesto que el pescado ya es salado.
3. Cuando las papas, las batatas y la calabaza estén casi hechas añadimos los trozos de cherne y dejamos entre 10 y 15 minutos más a fuego medio.
4. Escurrimos el agua del caldero y listo.

**NOTA:** suele acompañarse con mojo rojo o verde y con una pella de gofio.





# POSTRES

*para culminar*



# Arroz con leche



6 personas



60 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 200 g de arroz redondo
- 100 g de azúcar
- 1 rama de canela
- canela en polvo
- 1 l de leche
- 1 limón

## Preparación:

1. Comienza colocando la leche en un caldero. Añade la rama de canela. Saca una tira de cáscara del limón (teniendo cuidado para no coger la parte blanca) y agrégala al caldero. Deja que se cocine todo a fuego medio hasta que rompa a hervir.
2. A continuación, añade el arroz a la leche aromatizada y baja el fuego a temperatura suave. Deja cocer unos 45-50 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Cuando esté a tu gusto, más espeso o más caldoso, añade el azúcar y remueve. Retíralo del fuego y deja reposar unos minutos. Retira la rama de canela y la piel del limón.
3. Termina repartiendo el arroz con leche en recipientes individuales y espolvorea por encima canela molida.

**NOTA:** puedes servirlo frío o templado, como más te guste.



# Bizcochón



6 personas



70 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de leche
- 10 huevos
- Ralladura de limón
- 1 vaso de azúcar
- Canela
- 1 sobre de levadura royal
- Mantequilla
- Harina

## Preparación:

1. Pesamos los huevos, pues a posteriori tendremos que poner el misma cantidad de harina y de azúcar que lo que pesen los huevos con su cáscara.
2. Separamos las yemas de las claras. Batimos las claras a punto de nieve (hasta que adquieran una textura espumosa), añadimos las yemas y seguimos batiendo.
3. Añadimos el limón rallado y la canela (al gusto). No dejamos de batir. Añadimos la leche, el aceite y el azúcar. Disolvemos bien el azúcar y añadimos la levadura . Añadimos la harina poco a poco y lo batimos.
4. Agregamos la mezcla en un molde apto para horno y previamente untado en mantequilla.
5. Metemos el molde en el horno a 180°C durante 60 minutos aproximadamente.



# *Bizcochón de nata*



6 personas



60 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 375 g de harina
- 375 g de azúcar
- 1 lata de nata
- 1 sobre de levadura
- 1 vaso de aceite
- 6 huevos
- Ralladura de limón
- Mantequilla
- Sal

## *Preparación:*

1. En un bol, batimos las claras de los huevos a punto de nieve, es decir, hasta que adquieran una textura espumosa.
2. A continuación, añadimos las yemas de los huevos y el azúcar. Lo mezclamos todo.
3. Agregamos la lata de nata, la ralladura de limón, la cucharada de aceite, una pizca de sal y lo removemos.
4. Añadimos la harina poco a poco y lo removemos hasta tener una masa homogénea.
5. Cogemos un molde apto para horno, lo engrasamos con mantequilla y vertemos la masa en el molde.
6. Horneamos el bizcochón a 180°C durante unos 50 minutos aproximadamente.

**NOTA:** para decorarlo podemos recubrirlo con azúcar glass espolvoreada una vez desmoldado.



# Flan de huevo



4 personas



40 min



Vegetariano



## Ingredientes:

- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 180 ml de leche condensada
- 250 ml de leche entera
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 chorrito de agua
- 1 yema de huevo
- 2 huevos

## Preparación:

1. Comienza preparando el caramelo. Para ello pon una sartén al fuego y añade el azúcar, el jugo de limón y el agua. Mueve ligeramente la sartén y deja unos minutos hasta que se dore el azúcar y se caramelicé. Vierte el caramelo en el molde donde vayas a hacer el flan.
2. En un bol, añade los dos huevos, la yema y bátelos. Añade la leche, la leche condensada y remueve bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Introduce en el horno precalentado a 200°C una bandeja con agua y deja calentar. Cuando el agua rompa a hervir, saca la bandeja del horno, coloca el molde dentro del agua y vuelve a introducir la bandeja en el horno. Deja cocinar el flan al baño maría a 170°C durante 30 minutos.





# Leche asada



6 personas



90 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 350 g de azúcar
- 1 l de leche
- 7 huevos

## Preparación:

1. Precalienta el horno unos 15 minutos antes de meter la leche asada. Ponlo a 180°C con calor arriba y abajo.
2. En un bol, pon la leche con el azúcar y la cucharada de vainilla. Bate bien hasta que el azúcar se integre con la leche.
3. En otro bol, bate los huevos.
4. Añade los huevos batidos al bol de la mezcla de la leche, pero ve haciéndolo mientras se pasan por un colador para que se quede lo que no se haya batido bien y partes de clara.
5. Pon en una bandeja honda un molde para horno y agrega en ese molde la mezcla repartiéndolo bien toda la leche.
6. Añade agua caliente a la bandeja hasta que llegue a la mitad del molde para que se haga al baño María.
7. Mete la leche asada al horno a 180°C, colócala en la mitad del horno y déjala entre 50-60 minutos.



# Licor de limón



6 personas



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 1 l de alcohol para licores
- 7 hojas de limonero
- 875 g de azúcar
- 1,5 l de agua mineral
- 1 kg de limones

## *Preparación:*

1. Lavar muy bien los limones ya que son las cáscaras lo que vamos a utilizar, y reservar las hojas, que las lavaremos.
2. Pelamos las cáscaras del limón bien finas teniendo especial cuidado de cortar solamente la parte amarilla, sin las partes blanca. Colocar las cáscaras de limón y las hojas junto con el alcohol en un recipiente con tapa.
3. Dejar macerar las cáscaras de limón en el alcohol, por un período de 10 a 15 días. Se debe prestar atención que las cáscaras de limón hayan perdido el color amarillo y que el alcohol esté teñido de un color amarillo intenso. Utilizamos un filtro para eliminar las cáscaras, las que debido a la maceración ya han perdido casi el color.
4. El siguiente paso será colocar al fuego un recipiente con el agua y el azúcar para luego dejar hervir por 15 minutos, revolviendo frecuentemente con una cuchara de madera. Una vez que el almíbar esté a temperatura ambiente, hay que ir mezclando con la maceración de alcohol y limón. Colocamos el licor ya listo en botellas de vidrio con tapa y dejamos reposar al menos 5 días antes de consumirlo.



# Mousse de gofio



4 personas



30 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 400 g de leche condensada
- 400 ml de nata de montar
- 200 g de gofio
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Ralladura de limón

## *Preparación:*

1. En un bol grande, mezcla el gofio con la leche condensada hasta que obtengas una mezcla suave y homogénea. Puedes usar una batidora eléctrica para facilitar este proceso.
2. En otro bol, bate la nata para montar hasta que esté bien espesa.
3. Combina la nata montada con la mezcla de gofio y leche condensada. Agrega la esencia de vainilla y la ralladura de limón y mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes estén incorporados.
4. Vierte la mezcla en recipientes individuales o en un molde grande para mousse.
5. Refrigera durante al menos 4 horas, o hasta que la mousse esté firme.



# Pella de gofio



6 personas



20 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 300 g de queso blanco semicurado
- 200 g de almendras peladas
- 1 kg de gofio mezcla
- 100 g de pasas sin pipas
- 400 g de miel
- Agua

## *Preparación:*

1. En caso de no tener almendras ya peladas, lo primero que debemos hacer es pelarlas, y, para ello, debemos poner agua a calentar. Una vez esté hirviendo, apagamos el fuego e introducimos las almendras 5 minutos.
2. A continuación, las escurrimos, las pelamos y las trituramos.
3. Partimos el queso en trozos pequeños.
4. En un bol grande ponemos el gofio, las almendras molidas, las pasas, el queso y lo mezclamos.
5. Añadimos la miel y mezclamos.
6. Vamos añadiéndole un poco de agua y amasamos hasta tener una masa homogénea.
7. Finalmente, formamos las pellas y las cortamos en rodajas.



# Quesadillas herreñas



4 personas



90 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 1 kg de queso fresco sin sal
- 500 g de azúcar
- 150 g de harina
- 1 cucharada de matalahúva
- Ralladura de limón
- 3 huevos

## Preparación:

1. Molemos el queso en un pasapurés. A continuación, añadimos los huevos, una cucharada de matalahúva, la ralladura del limón y el azúcar. Revolvemos y amasamos todo hasta conseguir una pasta, añadiendo luego la harina poco a poco sin dejar de amasar.
2. Cogemos un molde (si puede ser con la forma típica: flor o estrella), lo enharinamos un poco o engrasamos, y lo recubrimos con una fina pasta de hojaldre. Si no tenemos hojaldre, utilizaremos papel de horno. Luego, colocamos la masa de la quesadilla en el molde.
3. Calentamos el horno, introducimos las quesadillas y las dejamos más o menos durante 50 minutos a 180°C hasta que tenga un color dorado.



# Tarta de galletas con café



8 personas



20 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 3 o 4 paquetes de galletas tipo María
- 500 ml de café
- 800 g condensada
- 2 latas de nata

## Preparación:

1. Ponemos en un bol la nata y la leche condensada. Removemos muy bien hasta que estén los dos ingredientes bien mezclados.
2. Untamos con la crema el fondo y los laterales del molde donde vayamos a hacer la tarta.
3. Calentamos el café, lo ponemos en un plato y vamos mojando las galletas y poniéndolas una a una hasta cubrir la primera capa del molde.
4. Cubrimos las galletas con la crema y volvemos a poner galletas, luego de nuevo crema, así hasta llenar el molde.
5. Terminamos con una capa de crema y lo ponemos unas 3 horas en la nevera.

**NOTA:** para decorarlo se puede espolvorear por encima algunas galletas.



# Tarta de manzana



8 personas



45 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 8 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de harina
- 8 cucharadas de leche
- 150 g de mantequilla
- 2 cucharadas de levadura
- Ralladura de limón
- 1 huevo grande
- 4 manzanas

## *Preparación:*

1. En un bol echamos la leche, el azúcar, el huevo, la mantequilla blanda, pero no derretida, la harina, la levadura y dos cuartos de una de las manzanas, así como la ralladura de limón.
2. Por otra parte, pelamos y cortamos las manzanas en láminas como si fuesen papas para una tortilla.
3. Añadimos las manzanas a la masa, removemos y vertemos todo en el molde.
4. Precalentamos el horno a 180°C. Engrasamos con un poco de mantequilla o margarina un molde redondo de unos 24 cm de diámetro, que sea apto para horno.
5. Echamos la masa y horneamos durante 30 minutos.



# Torta de cuajada



6 personas



30 min



Vegetariano

## *Ingredientes:*

- 2 cucharadas de matalahúva
- 1 kg de queso tierno
- 1 kg de harina
- Un poco de levadura
- 12 huevos

## *Preparación:*

1. En un bol, batimos los huevos.
2. Añadimos la matalahúva, la harina y la levadura al bol de los huevos.
3. Desmenuzamos el queso y lo añadimos al bol junto con los otros ingredientes.
4. Amasamos la mezcla sin apretar mucho, para no tritular el queso.
5. Una vez amasado, cortamos la masa en trozos medianos y vamos dándole forma a las tortas.
6. Precalentamos el horno a 200°C y engrasamos el molde en el que vayamos a hacer las tortas.
7. Colocamos las tortas en el molde y horneamos unos 20 minutos, aunque conviene revisar para que evitar que se pasen demasiado; pero deben de quedar doraditas.





# Tortitas



2 personas



25 min



Vegetariano

## Ingredientes:

- 25 g de mantequilla derretida
- Ralladura de limón al gusto
- 230 g de harina de trigo
- 360 ml de leche entera
- 1 cucharada de bicarbonato sódico
- 1 cucharada de levadura
- 15 g de azúcar
- 1 huevo

## Preparación:

1. En un bol mezclamos la leche, el huevo y la mantequilla derretida.
2. En otro bol, mezclamos la harina, el azúcar, la levadura y la cucharadita de bicarbonato sódico. Agregamos un poco de cáscara de limón rallado.
3. Mezclamos ambos boles y removemos hasta tener una masa sin grumos.
4. Calentamos una sartén pequeña, vertemos una cucharada grande de masa y dejamos que se cocine hasta que la superficie se llene de burbujas.
5. Volteamos la tortita y dejamos que se termine de cocinar por el otro lado.

**NOTA:** suelen acompañarse con miel, fruta, mermelada o chocolate.



# Truchas de batata



6 personas



70 min



Vegetariano



## Ingredientes:

- 100 g de almendras peladas
- 3 cucharadas de manteca
- 1 kg de batata amarilla
- 1 vaso de aceite de oliva
- Ralladura de un limón
- 750 g de azúcar
- 500 g de harina
- Canela

## Preparación:

1. Para el relleno se guisan las batatas con agua y sal y, cuando estén hechas, se trituran.
2. En un cuenco se mezclan las batatas con las almendras también trituradas, el azúcar, la ralladura de limón y la canela, hasta conseguir una pasta espesa. Reservamos la mezcla para usar más adelante.
3. Para el hojaldre, se hace una montaña con la harina y en el centro se coloca la manteca y el aceite y se comienza a amasar hasta que quede uniforme y se deja reposar.
4. Se espolvorea un poco de harina sobre la mesa y sobre ella se estira la masa con ayuda de un rodillo y se hacen unas tortitas de 8 cm de diámetro y se coloca en relleno en el centro y se doblan, cuidando que las esquinas queden bien unidas con ayuda de un tenedor.
5. Por último, se fríen en aceite muy caliente y se espolvorean con azúcar glass.





## *Bibliografía de apoyo*

---

- Bacalao encebollado: <https://www.bonviveur.es/recetas/bacalao-encebollado>
- Potaje de garbanzos con bacalao: <https://www.abc.es/recetasderechupete/potaje-con-bacalao/23999/>
- Pastel de papas con salmón ahumado: [https://www.alimente.elconfidencial.com/recetas/2022-01-05/pastel-de-patata-y-salmon-ahumado\\_1904718/](https://www.alimente.elconfidencial.com/recetas/2022-01-05/pastel-de-patata-y-salmon-ahumado_1904718/)
- Papas con huevo: <http://blogs.canalsur.es/cometelocs/2016/11/15/huevos-fritos-con-chorizo-y-patatas/>
- Fabes con almejas: [https://www.lecturas.com/recetas/guiso-alubias-almejas\\_2523.html](https://www.lecturas.com/recetas/guiso-alubias-almejas_2523.html)
- Rollitos de carne: <https://www.divinacocina.es/rollitos-de-pechuga-jamon-y-queso/>
- Almojábanas de queso: <https://okdiario.com/recetas/receta-almojabanas-colombianas-4226392>
- Sancocho: <https://cookpad.com/es/recetas/2262292-sancocho-canario>
- Bizochón de nata: <https://www.bonviveur.es/recetas/bizcocho-de-nata>
- Cabrito: <https://www.cookmonkeys.com/cabrito-al-estilo-canario>
- Cordero en salsa: <https://www.paulinacocina.net/cordero-guisado/31208>
- Potaje de berros: <https://www.canarias7.es/gastronomia-c7/recetas/potaje-berros-20230119123046-nt.html>
- Puchero: <https://comidascanarias.com/recetas/puchero-canario/>
- Mojo hervido: <https://elrincondeafi.es/salsas/mojo-hervido>
- Pollo al appletiser: <https://lasrecetasdeomy.blogspot.com/2011/04/pollo-al-appletiser.html>
- Papas con costillas y piñas: <https://www.menudospques.net/alimentacion-nutricion/recetas-cocina/recetas-canarias/costillas-con-papas-y-pinas>
- Mojo verde: <https://elcocinero casero.com/receta/mojo-verde-de-cilantro>
- Flan de huevo: <https://www.cocinatis.com/receta/flan-de-leche-condensada.html>
- Conejo en salmorejo: <https://www.bonviveur.es/recetas/conejo-en-salmorej>
- Tarta de manzana: <https://www.directopaladar.com/postres/tarta-manzana-abuela-receta-que-te-transportara-tu-infancia>
- Torta de cuajada: <http://www.lamboadasdesamhaim.com/2011/04/tortas-de-cuajada-gomeras.html>
- Tarta de galletas con café: <https://www.recetashogar.es/2014/01/postre-tarta-de-galletas-con-cafe.html>
- Caldo de pescado: <https://comidatipicacanaria.com/caldo-pescado-canario/>
- Almogrote: <https://www.bonviveur.es/recetas/almogrote>
- Carne estofada: <https://recetacanaria.com/carne-estofada/>
- Churros de pescado: <https://marcacanaria.com/como-se-preparan-los-churros-de-pescado-canario/>
- Mousse de gofio: <https://dulceangelical.es/2016/01/mousse-de-gofio-canario.html/>
- Papas rellenas, salpicón de pulpo y albóndigas camperas: Cocina canaria. Autora: Pilar García Dorta. Editorial: Tamaragua.
- Pisto canario: Cocina y postres canarios. Tomo 1. Autora: Teodora Arbelo Hdez. Editorial: Tamaragua.
- Potas en salsa: <https://www.webtenerife.com/tenerife/gastronomia/productos/recetas/potas-en-salsa/>





## INFORMACIÓN Y CONTACTO



[canarias.envejeciendobien.org](http://canarias.envejeciendobien.org)



[canariasenvejeciendobien@fademur.es](mailto:canariasenvejeciendobien@fademur.es)



644 611 514



[@canariasenvejeciendobien](https://www.facebook.com/canariasenvejeciendobien)



[@envejecerbien](https://twitter.com/envejecerbien)