

# ARTIEMCHEF

## RECETARIO

A lo largo de este documento encontrarás todas las recetas que se han ido elaborando en estos meses, con los ingredientes que necesitas y los pasos para que la receta quede perfecta.

# EMPANADILLAS DE JAMON YORK, MANZANA Y QUESO



## INGREDIENTES:

- 12 obleas
- 100gr de jamón de york
- 100gr de queso rallado
- 1 manzana
- 6gr de mantequilla.

## ELABORACIÓN:

- En primer lugar pelaremos y picaremos en daditos pequeños la manzana, para a continuación, confitarla con la mantequilla en una sartén.
- Picaremos el jamón de york y el queso y fuera de la sartén lo mezclaremos con la manzana.
- Por último vamos a rellenar nuestras obleas poniendo un poquito de mezcla en el medio y cerrando los extremos con un tenedor.
- Podemos freírlas en sartén o hornearlas a 180° durante 10 min.

# GUACAMOLE



## INGREDIENTES:

- 2 aguacates
- 30g cebolla fresca morada
- 50g tomate
- 1/2 lima
- Cilantro fresco
- Sal

## ELABORACIÓN:

- Troceamos la cebolla en trocitos pequeños, hacemos lo mismo con el tomate y reservamos.
- Picamos el cilantro en trocitos pequeños (no abuséis de este condimento), aproximadamente 1/2 cucharadita una vez este picado.
- Partimos la lima por la mitad (vamos a utilizar el jugo de media lima, la otra mitad podemos utilizarla en otra preparación).
- Pelamos los aguacates, retiramos el hueso (conservar el hueso), disponemos los aguacates en un plato y con un tenedor aplastamos bien.
- Por ultimo mezclamos todo bien y TERMINADO!

# ENSALADILLA DE ALCACHOFA



## INGREDIENTES

- 1 bote de corazones de alcachofa
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- ½ aguacate
- 2 Pepinillos
- 1 bote de mayonesa

## ELABORACIÓN

- Ponemos los huevos a cocer 12 minutos. Una vez cocidos los enfriamos y picamos.
- Escurremos muy bien las alcachofas y las cortamos en tiras finitas.
- Hacemos daditos el aguacate.
- Cortamos los dos pepinillos.
- Por último lo mezclamos todo con el atún y la mayonesa, corregimos de sal y pimienta y dejamos enfriar 2 horas.

# FAJITAS DE POLLO CON CURRY



## INGREDIENTES

- 4 tortillas de trigo
- 350 gr de pechuga de pollo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla morada o normal
- 50gr champiñón
- ½ aguacate
- Zumo de media lima
- Curry o Cúrcuma

## ELABORACIÓN

- En primer lugar picaremos los pimientos, la cebolla y el champiñón en una juliana fina.
- Ponemos la verdura en una sartén a fuego medio con un poco de aceite y sal y lo tapamos.
- A continuación picamos el pollo en tiras y lo añadimos a la sartén de las verduras, subiendo el fuego y añadiendo también el zumo de lima, el curry, sal y pimienta y dejamos cocinar.
- Por último picamos el aguacate y lo añadimos fuera del fuego.
- Tostamos un poco las tortillas de trigo y rellenamos con nuestra mezcla.

# GAZPACHO DE SANDÍA



## INGREDIENTES

- 600 gramos de tomate en rama
- 500 gramos de sandía (con la piel ya quitada)
- 35 gramos de cebolla
- 40 gramos de pimiento verde
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de Aceite de Oliva
- Entre 1 y 3 cucharadas de vinagre de vino blanco (al gusto)
- 2/3 de una cuchara pequeña con sal

## ELABORACIÓN

- Lava bien los tomates y el pimiento.
- Pela la cebolla y corta un trozo de unos 35 gramos. Corta un trozo de pimiento de unos 40 gramos. No hace falta cortar fino ni la cebolla ni el pimiento, dale varios cortes y listo.
- Pela el ajo, córtalo a lo largo y quítale el germen que trae en el centro. Así conseguirás que el ajo amargue menos.
- Ahora corta los tomates en trozos pequeños (así funcionará mejor la batidora) y échalos dentro del vaso de la batidora. Añade por encima del tomate el ajo, la cebolla y el pimiento que teníamos preparado. Bate hasta que quede todo bien fino.

(Continúa la receta en la página siguiente)

- Ahora preparamos la sandía que ya la tendremos sin piel. Le quitamos todas las pepitas que podamos y la cortamos en varios trozos. Echa la sandía a la batidora y añade la sal, el aceite y el vinagre. Bate durante unos minutos hasta que esté todo bien fino.
- Ahora prueba el gazpacho de sandía y si hace falta añade una pizca más de sal o de vinagre, a tu gusto.
- Por último mete en la nevera y déjalo allí durante al menos un par de horas para que se ponga bien fresquito.
- Si quieres puedes decorar el vaso en el que sirvas el gazpacho con unas bolitas de sandía (como en la fotografía) y antes de servirlo siempre hay que mezclarlo un poquito con un cuchara grande o si puede ser con la batidora mejor.

# MASA DE PIZZA CON LEVADURA ROYAL



## INGREDIENTES PARA LA BASE (2 masas)

- 300 gr harina
- 1 sobre levadura royal
- 1 cdta sal
- 2 cdas aceite de oliva
- 200 ml agua tibia

## ELABORACIÓN

- Mezclar en un bol la harina, la levadura y la sal, hacer un hueco en el centro y verter el aceite y el agua tibia.
- Amasar hasta tener una masa homogénea y que se pegue muy poco a los dedos (añadir harina o agua si es necesario).
- Hacer una bola y dejar reposar 1 hora tapada con papel film.

## INGREDIENTES PARA LA PIZZA

- Tomate frito
- Queso rallado
- Orégano
- Lo que te guste: jamón york, bacón, chorizo, anchoas, verduras etc.

## ELABORACIÓN PIZZA

- Colocar en primer lugar en tomate y el queso y después los ingredientes.
- Meter al horno durante unos 12/15 min a una temperatura de 180°



# PIZZA CASERA (SIN LEVADURA)



## INGREDIENTES PARA LA BASE

- 200gr de harina
- 1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de agua
- 1 pizca de sal

## ELABORACIÓN

- Pon la harina en un bol y añade la sal. Haz un hueco en el centro y agrega el agua y el aceite de oliva.
- Amasa todo bien hasta obtener una masa homogénea y compacta que no se pegue en las manos. Deja reposar la masa unos minutos.
- Espolvorea con harina una superficie lisa y coloca encima una porción de masa. Estírala con ayuda del rodillo hasta que quede una masa fina (puedes dejarla más o menos fina, según el gusto).
- Coloca las masas, de una en una, sobre una bandeja de horno forrada con papel de horno.

## INGREDIENTES PARA LA PIZZA

- Tomate frito
- Queso rallado
- Orégano
- Lo que te guste: jamón york, bacón, chorizo, anchoas, verduras etc.

## ELABORACIÓN PIZZA

- Colocar en primer lugar en tomate y el queso y después los ingredientes.
- Meter al horno durante unos 12/15 min a una temperatura de 180°

# SALMOREJO CORDOBÉS CON BACON Y MELÓN



## INGREDIENTES

- Tomate pera/Maduro 500gr
- Pan normal/Bimbo 100gr
- Ajo 1 pequeño
- Aceite de oliva virgen extra 75ml
- Sal
- Melón 1 rodaja
- Bacon en dados o en tiras.

## ELABORACIÓN

- Lavamos y limpiamos los tomates para cortarlos en dados grandes
- Añadimos el pan, el ajo, el aceite, la sal y trituramos todo.
- Por otra parte cortamos en dados el melón.
- Salteamos el bacon en una sartén y lo añadimos de guarnición.

# ARROZ CON LECHE



## INGREDIENTES

- 1 litro de leche y 300 mililitros.
- 100 gramos de arroz
- 200 gramos de azúcar
- 150 gramos de agua
- 1 rama de canela
- Piel de naranja
- 50 gramos de mantequilla
- Fruta para decorar a elegir. Opción **Compota de manzana** (receta siguiente)

## ELABORACIÓN

- Poner el arroz, el agua, justo hasta cubrir con la piel de naranja y la canela en un recipiente al fuego para abrir el grano de arroz. (Aproximado 6-8 minutos)
- En otro recipiente calentar la leche y una vez caliente agregar al arroz. Con una cuchara empezar a revolver regularmente hasta que rompa a hervir, poner a fuego medio y a partir de ese momento no podremos dejar de remover, pues se pegaría el arroz.(Aproximado 30 -35 minutos)
- Cuando la mezcla vaya tomando espesor y se quede marca en la cuchara de madera al levantarla, agregar poco a poco la mantequilla. Una vez bien integrada la mantequilla quitar del fuego para agregar el azúcar justo al final.
- Cuando se echa el azúcar la crema se aligera, pero pasados unos minutos se espesa ligeramente. Dejamos enfriar y servimos con fruta.

# BOMBONES HELADOS DE OREO Y CHOCOLATE BLANCO



## INGREDIENTES (25 unidades)

- Unas 32 galletas Oreo (300g)
- 300g de queso crema, tipo philadelphia
- 400g de chocolate blanco, negro, con leche... A tu elección

## ELABORACIÓN:

- Trituramos las galletas, con la crema incluida. Con las manos, las rompemos un poco y las metemos en una picadora, licuadora, procesador de alimentos o el instrumento que tengas por casa para triturar alimentos.
- Trituramos hasta que haya quedado una especie de arenilla muy fina
- Ponemos la galleta en un bol bien grande y añadimos el queso tipo philadelphia. Mezclamos bien ambos ingredientes con una cuchara o un tenedor
- Hacemos pequeñas bolitas con la masa. De una cucharada de tamaño más o menos. Que no sean demasiado grandes porque como después hay que bañarlas en chocolate, crecerán un poco más.

(Continúa la receta en la página siguiente)

- Según vayamos terminando las bolitas, las vamos colocando en una bandeja, con papel de horno o papel vegetal, para que las bolitas no se peguen
- Una vez estén todas las bolitas formadas, metemos la bandeja junto con las bolitas de oreo al congelador y la dejamos ahí alrededor de una hora
- Pasado el tiempo, derretimos el chocolate al baño maría, o en el microondas y bañamos bien en él las bolitas de oreo, una a una. Haz este paso rápidamente porque si no las bolitas se derretirán en el chocolate caliente
- Una vez bañada cada bolita, la devolvemos al papel de horno. Y una vez hayamos terminado con todas, metemos a la nevera durante unas 3 horas más, antes de poderse comer

## SMOOTHIE DE SANDIA



### INGREDIENTES

- 2 Rodajas de sandía sin semillas
- 250 ml de leche (o cualquier bebida vegetal)
- 1/2 taza de yogur griego
- 3 cucharadas de miel
- 2 pequeñas cuñas de sandía fresca para decorar

### ELABORACIÓN

- Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta eliminar los grumos.
- Servir en un vaso y decorar con las dos cuñas de sandía.

# CREMA DE PLÁTANO



## INGREDIENTES

- 2 plátanos.
- 1 yogurt natural.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 taza de leche.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.

## ELABORACIÓN

- Mezclamos en un bol todos los ingredientes, pelando y troceando previamente el plátano y los ponemos en los cuencos que hayamos elegido.
- A la nevera unos 30 minutos, ya que esta crema debe estar bien fría y ya sola queda disfrutar.

# ARTIEMCHEF

## ¡FELIZ VERANO!

