



Complejo Hospitalario  
Universitario de Badajoz

# RECETAS

## III Semana Gastronómica Extremeña Hospitalaria del Área de Salud de Badajoz.



Nieves Peláez Solís

Jefe de cocineros del CHUB

## Índice

1. Acelgas con jamón y patatas
2. Alvillas a la extremeña
3. Bacalao a la antigua
4. Berenjenas al estilo de La Vera
5. Compota de manzana
6. Copa de queso y nueces
7. Crema de naranja
8. Ensalada de ave en escabeche
9. Ensalada pepino
10. Escalope de ternera con frutos secos
11. Espinacas esparragadas
12. Estofado de vaca
13. Garbanzos con arroz
14. Lomo a la extremeña
15. Migas con chorizo y magro
16. Pastel de membrillo
17. Patatas al buen pastor
18. Pollo con salsa de tomate
19. Sopa de patatas
20. Sopa del cura
21. Sopicaldino
22. Tiselá
23. Tortilla de bacalao
24. Tortilla de espárragos triguero
25. Truchas con champiñones

## **ACELGAS CON JAMON Y PATATAS**

### **Ingredientes**

**1 Kilo de acelgas, 500 grs. patatas, 150grs de jamón, 2 ajos, aceite de oliva, pimentón, y sal**

### **Preparación**

**Cocer las acelgas con las patatas troceadas en agua con sal.  
Freír el ajo picado con el jamón, añadir un poco de pimentón y poner un chorrillo de vinagre, echarlo sobre las acelgas escurridas y rehogar todo bien, se rectifica de sal y se sirve.**

# **ALVILLAS A LA EXTREMEÑA**

## **Ingredientes**

**1 kilo de guisantes, 100 grs. de chorizo, 100 grs. de jamón, 100 grs. de cebolla, aceite de oliva, 1/2 kilo de patatas, laurel, pimienta molida, agua y sal**

## **Preparación**

**Rehogar la cebolla picada con el chorizo y el jamón, añadir los guisantes, el laurel, las patatas troceadas y la pimienta molida; cubrir con agua fría y dejar cocer hasta que los guisantes estén tiernos.**

# **BACALAO A LA ANTIGUA**

## **Ingredientes**

**1/2 kg. de bacalao en salazón, 2 cebollas, 2 pimientos morrones, 1 kg. de patatas, 4 huevos duros. Harina, aceite de oliva y Sal**

## **Preparación**

**Poner el bacalao cortado en trozos en remojo 48 horas antes, cambiar el agua varias veces. Pelar y cortar a rodajas las patatas y en arandelas las cebollas. Los pimientos cortarlos a tiras. Retirar la cáscara de los huevos duros y cortarlos a cuartos a lo largo.**

**Freír las patatas con la cebolla y escurrir bien el aceite, poner en una fuente de horno.**

**Sacar, escurrir el agua y secar con papel de cocina el bacalao, rebozarlo con harina y freírlo en una sartén con aceite hirviendo. Poner los trozos de bacalao sobre las patatas Rociar con el aceite de freír el bacalao y rectificar de sal.**

**Adornar el bacalao a la antigua con las tiras de pimiento e introducir la fuente en el horno a 180° durante 5 minutos. Por ultimo añadir los huevos cocidos.  
Servir**

## **BERENJENAS AL ESTILO DE LA VERA**

### **Ingredientes**

**250 grs de berenjenas por ración, queso en lonchas, cebolla,harina, sal y tomate frito**

### **Preparación**

**Poner las berenjenas cortadas a rodajas con su piel en remojo con agua y sal durante 30 minutos. Escurrir y secar las rodajas, pasar por harina y freírlas.**

**Sofreír cebolla picada y añadir el tomate, dejar que de mezclen bien los sabores y reservar.**

**Poner en una fuente una capa de tomate y encima poner una capa de las berenjenas ya fritas y escurridas. Sobre las berenjenas poner las lonchas de queso y encima otra capa de berenjenas, cubrirlo todo con la salsa de tomate y meter a horno fuerte para que se gratine un poco.**

## **COMPOTA DE MANZANA**

### **Ingredientes**

**4 Manzana, 125grs. azúcar, 1 palo de canela, 1 limón.**

### **Preparación**

**Pelar y cortar las manzanas en 6 gajos y se van echando en la cacerola que tendremos con agua, el jugo y la piel del limón para que no se oxiden y queden blanquitas. Añadir el azúcar y el palo de canela. Poner a cocer aprox. 15 minutos. Se sirve templado o frío.**

## **COPA DE QUESO Y NUECES**

### **Ingredientes**

- 100 grs de queso fresco
- 150 cc yogurt natural
- 50 grs de azúcar
- 200 grs de melocotón en almíbar troceado
- 200 grs de nueces peladas

### **Preparación**

**Mezclar el yogurt, el azúcar y el queso desmenuzado montando el conjunto con varilla.**

**mezclar la fruta troceada con la crema de queso y terminar decorando con nueces**



## **CREMA DE NARANJA**

### **Ingredientes**

**125 grs. azúcar, 1 huevo, 4 yemas, ½ copa de zumo de naranja natural, 125 cl. de leche entera.**

### **Preparación**

**Echar en una olla la leche, el azúcar, el huevo batido, las yemas y el zumo, todo junto se pone a fuego lento dando vueltas sin parar con ayuda de unas varillas hasta que vemos que aumenta el doble de volumen, se retira y se sirve frío.**

## **ENSALADA DE AVE EN ESCABECHE**

### **Ingredientes**

**1 Pechuga de gallina o pollo, 2 dientes de ajos, 1 hoja de laurel, 4 clavos, y sal. Lechuga y escarola, aceite de oliva y vinagre**

### **Preparación**

**Cocer la pechuga con los dientes de ajos enteros, el laurel, los clavos y la sal bien cubierta de agua.**

**Disponer la lechuga y la escarola mezcladas en una fuente. Poner por encima las pechugas cortadas en tiras gruesas. Aliñar con el aceite de oliva virgen extra y el vinagre de jerez.**

## **ENSALADA DE PEPINO**

### **Ingredientes**

**Pepinos, sal, aceite, vinagre y orégano**

### **Preparación**

**Cortar el pepino a ruedas finas, salar aliñar con aceite y vinagre y remover bien. Espolvorear con orégano. Servir**

# **ESCALOPE DE TERNERA CON FRUTOS SECOS**

## **Ingredientes**

4 filetes de ternera, 50 grs .de almendras tostadas,50 grs. de avellanas tostadas, aceite de oliva, cebolla,1 diente de ajo, 2 tomates maduros, sal, pimienta molida y perejil.

## **Preparación**

Se trituran los frutos secos y se reservan.  
Freír los filetes y se ponen en una fuente. Sofreir la cebolla con el ajo, añadir los tomates pelados y troceados. Salpimentar. Añadir el machado de frutos secos y dar un hervor hasta que espese la salsa. Echar sobre los filetes y espolvorear de perejil picado.

## **ESPINACAS ESPARRAGADAS**

### **Ingredientes**

**Espinacas , ajo, comino, pan, aceite, huevos, vinagre y sal**

### **Preparación**

**Cocer las espinacas, escurrirlas bien. Freír una rebanada de pan con unos ajos enteros, machacar en un mortero, el pan los ajos y unos cominos.**

**Rehogar las espinacas con un poquito de aceite, añadir el majado y los huevos batidos con un chorrito de vinagre (poco).Dejar hacer hasta que cuaje el huevo.**

## **ESTOFADO DE VACA**

### **Ingredientes**

**1 kilo de carne de vacuno troceada, 1 cebolla, 2 cabezas de ajo, laurel, perejil, vino, vinagre, aceite de oliva y pimienta negra en grano. Sal, azafrán.**

### **Preparación**

**Lavar bien la carne con agua fría para quitarle la sangre. En una cacerola poner la carne con la cebolla picada, las cabezas de ajo, una hoja de laurel, una ramita de perejil, media taza de aceite, una taza de vino y media taza de vinagre. Poner 4 granos de pimienta negra. Tapar bien y poner a cocer a fuego lento, sin prisas. Si vemos que le faltase liquido poner agua caliente. Media hora antes de servirla echarle un majado de un ajo, azafrán y perejil. Cuando está tierna se aparta.  
Freír patatas a cuadritos y ponerlas por encima de la carne y servir.**

## **GARBANZOS CON ARROZ**

### **Ingredientes**

**Garbanzos 500 grs**  
**Arroz 100 grs.**  
**Patatas 100 grs.**  
**Pimientos verdes 50 grs.**  
**Cebolla 50 grs.**  
**Zanahorias 50 grs.**  
**Tomate natural 50 grs.**  
**2 dientes de ajo**  
**Sal, aceite de oliva, 1 hoja de laurel, pimentón**

### **Preparación**

**Los garbanzos se ponen en remojo con agua y sal la noche anterior.**  
**Poner los garbanzos a hervir con agua templada y el laurel.**  
**A media cocción añadir el guiso que se hace friendo a fuego lento cebolla picada y los ajos enteros con piel, añadir el pimiento troceado y por ultimo el tomate a trocitos. Cuando está se echa el pimentón y se añade a los garbanzos.**  
**Ponemos también la zanahoria y las patatas. Dejamos que se haga el conjunto a fuego lento.**  
**Cocer el arroz en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.**  
**Poner un poco de arroz hervido en cada plato.**

## **LOMO A LA EXTREMEÑA**

### **Ingredientes**

**Filetes de lomo, jamón serrano, aceite de oliva, sal y pimienta, mostaza y tomate frito. vino blanco.**

### **Preparación**

**Aplastar los filetes de lomo, poner una loncha fina de jamón serrano en medio de dos filetes, como un bocadillo.**

**En una sartén ir haciendo los bocadillos por los dos lados y ponerlos en una fuente. Cubrir con la salsa y dar un golpe de horno, 5 minutos a 180° Servir con patatas fritas.**

**Salsa: en el aceite restante de pasar los filetes se echa un poco de vino y se deja evaporar el alcohol, añadir el tomate frito, la mostaza un poco de sal y de pimienta molida, dar un hervor y utilizar.**



# **MIGAS CON CHORIZO Y MAGRO**

## **Ingredientes**

Pan del día anterior, dientes de ajo, sal, agua, aceite de oliva, chorizo, cinta de lomo y Pimientos verdes

## **Preparación**

Cortar el pimiento a lo largo en tiras anchas y freírlas, escurrir y reservar. Cortar el chorizo a rodajas gruesas y pasar por la sartén, escurrir y reservar. Cortar el lomo a tiras gruesas, freír y reservar.

Picar el pan lo mas fino posible. Disolver la sal en el agua que se necesite, regar las migas y dejar en reposo para que se absorba. Freír los dientes de ajos sin pelar en el aceite de freír el chorizo y el lomo, añadir el pan y darle vueltas sin parar hasta que estén. Deben quedar sueltas y jugosas. Se pone una tira de pimiento verde frito encima de cada ración junto con un trozo de chorizo y dos trozos de lomo.

# **PASTEL DE MEMBRILLO**

## **Ingredientes**

600 gr de queso fresco  
Azúcar 200 grs  
1 1/2 cucharadas de maizena  
4 huevos  
Dulce de membrillo 200 grs.

Para la pasta  
300 gr de galletas María  
100 gr de mantequilla

## **Preparación**

Tritura bien las galletas y mézclalas con la mantequilla líquida caliente Haz con ello un fondo de molde que horneamos a 175 ° durante 5 minutos.  
En un recipiente para batidora pon el queso en trozos, los huevos batidos como para tortilla, el azúcar y la maizena y mezcla todo bien. Vierte la masa sobre el molde y hornéalo durante 15 minutos a horno fuerte. Deja que se atempere y cubre toda la superficie con el dulce de membrillo, si el dulce de membrillo está muy duro mézclalo con un poco de agua para poder extenderlo mejor. Mete en el frigorífico y sívela. Cuanto más fría se coma más azúcar necesitará para que la encontremos dulce.

## **PATATAS AL BUEN PASTOR**

### **Ingredientes**

**1/2 kg. de costillas de cerdo    1 kg. de patatas    1 pimiento rojo  
1/2 cebolla 1 cucharadita de Pimentón de La Vera  
3 dientes de ajo    100 ml. de aceite de oliva  
Comino Pimienta Agua Sal**

### **Preparación**

**Se pone el aceite en una cazuela y se rehogan en ella las costillas hasta que se doren, se añade el pimiento y la cebolla picados. Se agrega una cucharadita de pimentón. Remover y bañar con agua, salpimentar y esperar a que hierva. Cuando esté a media cocción, se incorpora un machado hecho en el mortero con los ajos, 1/2 cucharadita de comino y sal y las patatas troceadas. Se deja cocer hasta que las patatas y las costillas estén tiernas. Si quedase el guiso muy caldoso, aplastar con un tenedor unas patatas para espesar la salsa.**

## **POLLO CON SALSA DE TOMATE**

### **Ingredientes**

**Pechuga de pollo, ajo, cebolla, pimiento verde y tomate. Sal, aceite de oliva**

### **Preparación**

**Poner a dorar el ajo picado y rehogar las pechugas de pollo troceadas. Poner a pochar la cebolla picada, añadir un poco de pimiento verde y cuando esté hecho se echa el tomate triturado y se hace lentamente hasta que esté. Poner sal y azúcar si hace falta. Echar el tomate en las pechugas, mezclar y servir.**

# **SOPA DE PATATAS**

## **Ingredientes**

**Patatas, Tomates, Pimiento verde, Cebolla, y ajo, Laurel, orégano, Pan viejo  
Agua y aceite de oliva**

## **Preparación**

**En el aceite freímos la cebolla troceada, cuando esté pochada se le añade el pimiento verde, cuando este frito se pone el tomate pelado y troceado, el laurel y el orégano dejamos que se haga un poco y añadimos las patatas cortadas a ruedas finas, el agua y la sal. Dejamos hervir un poco para que se haga el caldito. Se pone el pan a rebanadas muy finas en el plato y se le echa la sopa bien caliente y se sirve. Otra forma de hacerlo es poniendo el pan dentro del caldo en la cacerola y dejar que cueza un poco. Si no gusta de encontrarse los tropezones del guiso se puede triturar.**

## **SOPA DEL CURA**

### **Ingredientes**

**Caldo, pollo, ternera, arroz, jamón serrano, hierbabuena**

### **Preparación**

**Echar el arroz en el caldo hirviendo con una ramita de hierbabuena.  
Añadir el pollo y la ternera del caldo picaditos junto con el jamón.  
Cuando este el arroz en su punto se sirve.**

## **SOPICALDINO**

### **Ingredientes**

**Caldo de gallina, jamón serrano, huevos.**

### **Preparación**

**Hacer un buen caldo de gallina. Cocer los huevos y separar las yemas de las claras. Las claras se pican y las yemas se echan en el caldo y se deslíen bien para engrosar el liquido. Picar menudo la carne de la gallina cocida, la clara cocida y el jamón serrano. Añadirlo todo al caldo. Servir bien calentito.**

# TISELÁ

## **Ingredientes**

**5 Huevos, ½ litro de leche, 150 grs de azúcar.**

## **Preparación**

**Mezclar todos los ingredientes y poner en un molde. Cocer en el horno a 150° al baño-Maria, aprox. 30 minutos. Desmoldar y servir frío**



## **TORTILLA DE BACALAO**

### **Ingredientes**

**Huevos, bacalao desalado, pimiento verde y cebolla.**

### **Preparación**

**Freír cebolla picada y un poco de pimiento verde.**

**Desalar el bacalao 48 horas antes cambiando el agua de remojo varias veces.**

**Ponerlo en una cacerola cubierto de agua fría y llevar al fuego, cuando comience a hervir se apaga el fuego y se deja en el agua hasta que se atempere. Sacar el bacalao y quitarle la piel y las espinas, desmigarlo.**

**Juntar la cebolla con el pimiento con el bacalao y mezclar con los huevos batidos para cuajar la tortilla redonda.**

# **TORTILLA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS**

## **Ingredientes**

**Huevos, espárragos trigueros, sal.**

## **Preparación**

**Rehogar bien los espárragos troceados. Escurrir y echar sobre los huevos. Cuajar la tortilla redonda.**

## **TRUCHAS CON CHAMPIÑONES**

### **Ingredientes**

**4 truchas, 200 grs.de champiñones, 250 grs. de jamón, aceite de oliva, un vaso de vino blanco, ajo, sal y pimienta molida**

### **Preparación**

**Limpiar la trucha. Quitar la cabeza. Salpimentar por dentro, ponerlas en una fuente.**

**Saltear los champiñones con el ajo y el jamón, echar el vino y dejar que evapore el alcohol. Poner este guiso sobre las truchas. Meter en el horno a 160° durante 25 minutos**