

***G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T***

2016
2017

NOVIEMBRE

SANTA CECILIA

Artes Plásticas

Cristina HERNÁNDEZ MOLINER
César DELPUY GARCÍA

Educación Física

José COSTAS GASCÓN
Héctor IBIRICU CARCAVILLA
Daniel MORALES AGUDO

Música

M^o Carmen MARTÍNEZ GARCÍA
Susana FLORES RODRIGO



**G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T**

**2016
2017**

TARTA DE ZANAHORIA Y COCO

Ingredientes

1/2 kilo de zanahorias

1/4 kilo de azúcar

250 g de coco rallado

4 ó 5 bollos suizos (depende del tamaño)

Un chorrín de coñac

Preparación

Cocer la zanahoria con un poco de agua. Pasarla por el pasapuré y reservar el agua. La echamos en un bol con el coco, el azúcar y el coñac y revolvemos bien. Si vemos que nos queda seco, añadimos un poquito del agua que teníamos reservada de cocer la zanahoria. Cortamos los suizos en capas y en un molde que forramos con papel de aluminio vamos poniendo una capa de suizos y una de la masa, vamos alternando de manera que terminemos con suizos.

El secreto de esta tarta está en que debe ser prensada para que los ingredientes se fundan bien unos con otros. Por ello utilizo el siguiente truco casero: la cubro con papel de aluminio y encima pongo una olla llena de agua para que pese, y la dejo así durante toda la noche. Al día siguiente se desmolda dándole la vuelta y retirando el papel de aluminio con que habíamos forrado el molde con mucho cuidado. Está exquisita, incluso a quienes no les da más la zanahoria o el coco les gusta.

Animaros a probarla, ¡¡¡es muy sana y no engorda!!!

DICIEMBRE

SOLSTICIO DE INVIERNO

Geografía e historia

Francisco DURÁN SARMIENTO

José Manuel ALONSO PLAZA

Cristina AURÍA SANZ

José Vicente GÓMEZ PELLEJERO

Ana LÓPEZ QUEVEDO

José Ramón MORÓN BUENO

Sergio SÁNCHEZ MARTÍNEZ



*G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T*

2016
2017

BIZCOCHO DE LIMÓN

Ingredientes para la masa

Yogurt de Limón (aprovechar el envase como unidad de medida).

1 medida de aceite de oliva (0,4º).

1 medida de azúcar blanco.

3 medidas de harina para repostería (con harina normal también vale)

3 huevos.

1 sobre de levadura Royal.

Preparación

Batir 3 minutos.

Echar la mezcla al molde, poner en el fondo un poco de mantequilla suave para que al sacarlo salga entero.

Al horno 180º y 40 minutos. Esperar 5/10 minutos para abrir el horno.

ENERO

SAN VALERO

Cultura Clásica

María José FERNÁNDEZ IBÁÑEZ
Laura LAHOZ RUESGA

Filosofía

Daniel MORENO MORENO
Demetrio BLESÁ ANDRÉS
Úrbez MILLÁN BLASCO
Ángel RUIZ TORRES

Francés

Eva BARRACHINA VILLAGRASA
Isabel SÁNCHEZ DENIS

***G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T***

**2016
2017**

QUICHE DE CEBOLLA Y CALABACÍN

Ingredientes

1 base de masa quebrada

4 huevos

1 brick de nata (200 ml)

1 cebolla

2 calabacines

1 bolsa de queso rallado (200 gr)

Sal

Preparación

Paso 1

Lava y corta los calabacines con piel en pequeños dados, fríelos en aceite con la cebolla picada. Añade una pizca de sal. Cuela y reserva los calabacines y la cebolla.

Paso 2

Calienta el horno a 180° (arriba y abajo), engrasa un molde tipo tarta y cúbrelo con la masa. Hornea durante 10 minutos y retírala.

Paso 3

En un bol, bate los huevos. Después, en el mismo bol, mezcla la nata, los huevos y el calabacín con la cebolla. Rectifica de sal al gusto.

Paso 4

Vierte la mezcla encima de la masa y espolvorea toda la bolsa de queso rallado por encima de esta mezcla. Vuelve a hornear durante 20 minutos a 180°C (arriba y abajo). Cuando la quiche esté doradita, ya está lista.

TORTILLA DE BERENJENAS

Ingredientes

3 huevos

1 y 1/2 berenjenas

aceite

Preparación

Cortar muy pequeña la berenjena. Echarla al aceite caliente (pero no muy caliente) y esperar a que, tras haberlo absorbido, lo expulse.

Cuando esté frita, mezclar con los huevos batidos y hacer como cualquier otra tortilla.

FEBRERO

JUEVES LARDERO

Lengua Castellana y Literatura

Javier BOIX FECED

María Teresa GIMÉNEZ ESTEBAN

María Teresa GÓMEZ MARTÍNEZ

María Eugenia PÉREZ LAPEÑA

Jesús PÉREZ-SEVILLA MURO

Juan RUBIO RUPÉREZ

Esther SEGURA ALASTRUE



**G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T**

**2016
2017**

TARTA DE QUESO

Ingredientes

4 huevos
4 quesitos
1 yogur natural
1/2 litro leche
1/2 bote grande y un poco más de leche condensada
mantequilla
pan rallado
una pizca de sal
una pizca de azúcar

Preparación

Batir todos los ingredientes, untar el molde con la mantequilla y espolvorear el pan rallado. Echar al molde el batido y meter al baño maría al horno $\frac{3}{4}$ de hora a 180°. Pinchar para comprobar. Cuando esté, desmoldar y meter en la nevera cuando esté frío.

MARZO

SAINT PATRICK

Inglés

María Elena RALUY GOZALO
M^a Carmen ANDRÉS SOLER
Ana Belén CAMON ARTERO
María Pilar GARCÍA VALENTÍN
Maite LÓPEZ PASCUAL
Andrea MARÍN ARÉVALO
M^a Cristina PUEYO USÓN



G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T

2016
2017

BIZCOCHO DE ZANAHORIAS

Ingredientes

300 gr de harina integral

270 gr de azúcar de caña

300 gr de zanahorias

130 gr de nueces

200 ml de agua

180 ml de aceite de girasol

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de levadura, tipo Royal

1 cucharadita vainilla líquida

Preparación

En un bol se tamiza la harina con la levadura y el bicarbonato y se mezcla con el azúcar, la sal y la canela.

Pelamos y rallamos las zanahorias.

Incorporamos al bol el aceite, agua, vainilla, zanahorias y nueces troceadas y removemos con una lengüeta para obtener una masa homogénea. Se puede usar la batidora si no se quiere que se noten trocitos de nueces.

Vertemos la masa en un molde forrado con papel de horno, se puede usar uno alargado tipo cake o redondo.

Horneamos cerca de una hora a 180° y comprobamos que esté cocinado.

Desmoldamos cuando se enfríe.

BROWNIE

Ingredientes

150g chocolate negro para postres

200g mantequilla

200g azúcar

80g harina

4 huevos

trocitos de nueces y chocolate

Preparación

Fundir el chocolate y la mantequilla al baño maría. Mezclar las nueces con la harina. Mezclar los huevos con el azúcar. Agregar el chocolate fundido a la mezcla de huevo y azúcar. Añadir la harina con las nueces y mezclar todo.

Verter la mezcla en el molde y hornear en horno precalentado a 180° durante 35-40 minutos.

EMPANADA GALLEGA

Ingredientes para la masa

250g de harina
100ml aceite girasol
100ml vino blanco
1 huevo
100g manteca cerdo
una cucharada rasa de sal

Ingredientes para el relleno

1 cebolla grande
1 o 2 pimientos (rojo o verde)
250g tomate frito
atún en lata (1 o 2 latas pequeñas)

Preparación

En un bol se echan la harina, el huevo, el aceite, el vino, la manteca y la sal. Se mezcla todo con un tenedor y se pasa luego a una superficie enharinada para terminar de amasar bien la mezcla. Se hace una bola con la masa y se deja reposar en un bol cubierto con un paño durante 30 minutos.

Mientras tanto, se parte la cebolla en rodajas muy finas y se pocha, se añade el pimiento también finamente cortado y cuando esté blando, se retira del fuego y se deja enfriar. Una vez frío se mezcla con el tomate frito y con el atún.

Se parte la masa en dos trozos iguales. Una de ellas se extiende con rodillo hasta alcanzar las dimensiones del molde (aprox. 20 x 30 cm), que previamente se ha engrasado con un poco de aceite. Sobre esta capa de masa ya en el molde, se pone el relleno frío. Se extiende la otra mitad de la masa y se coloca tapando el relleno. Hay que cerrar bien los bordes de la empanada doblando ambas capas juntas.

Se precalienta el horno a temperatura máxima (250°) y se mete la empanada hasta que se dore (20/30 minutos)

HUMUS

Ingredientes

1 bote de garbanzos

1 diente de ajo

zumو de un limón

tahina (pasta de sésamo)

Preparación

Mezclar el bote de garbanzos, el diente de ajo y el zumo de limón con batidora hasta conseguir una pasta homogénea. Añadir la tahina (se encuentra en herboristerías y en algunos supermercados)

Espicias adecuadas: curry, comino (o ambos) cayena, pimienta...

A partir de esta base, muchos ingredientes pueden ser incluidos: aguacate, zanahoria hervida, frutos secos...

SUSPIROS DE AMANTE

Ingredientes

250g mantequilla sin sal

150g azúcar

4 huevos

1 caja quesitos (16)

300g queso semicurado

azúcar glass

3 o 4 cajas de tartaletas

Preparación

En una cacerola se derrite la mantequilla. Se añade el azúcar, los quesitos y el queso. Se baten los huevos y se añaden. Se bate todo con la batidora. A fuego medio, se da vueltas sin parar 10-15 minutos, hasta que se ve que cobra consistencia la masa. Con la masa se rellenan las tartaletas y se meten al horno a 160º durante 20 minutos. Una vez doraditos, se sacan del horno y se dejan enfriar. Se añade azúcar glass por encima

ABRIL

SAN JORGE

Economía

Alfredo ARGUEDAS REULA
Ricardo HERNÁNDEZ BIENES
María Sonia LUSA TOMÁS

Tecnología

Roberto MIRANDA OLIVÁN
Pablo José ANSÓN MALLADA
Ana María LÓPEZ FLORIA
Laura MIGUEL LABAT
Ernesto GARCÍA ORTEGA



***G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T***

2016
2017

QUICHE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

1 plancha masa quebrada

Jamón york

3 huevos

Queso rallado

1 bote nata líquida pequeño

4 puerros

1/2 vaso leche (el vaso de agua)

Preparación

Se estira la masa quebrada y se coloca en un molde previamente untado con mantequilla. Se recorta la masa sobrante y se reserva para adornar.

Se precalienta el horno

Se cortan los puerros menudos y se doran en una sartén con mantequilla y un poco de sal. Cuando ya están dorados se echan sobre la masa.

Se baten los huevos con una pizca de sal, se echa la nata y la leche. Esta mezcla se vierte con cuidado sobre los puerros. Se echa el jamón de york cortado menudo y el queso rallado, metiéndolo todo hacia a dentro con un tenedor.

Con la masa sobrante se hacen adornos que se colocan con cuidado encima de toda la mezcla.

Se pueden hacer de beicon y queso, salmón, gambas

TARTA DE HOJALDRE CON MANZANA

Ingredientes

Ingredientes	Azúcar
Manzana Golden	Agua
Plancha de hojaldre	Coñac
Mermelada de melocotón	

Preparación

Se extiende la masa

Se unta un poco de mantequilla

Se corta las manzanas muy finas y se montan unas encima de otras, sobre la mantequilla

Se hornea durante 20-30 minutos

Para untar por encima

Se hierve 4 cucharadas de agua, coñac, mermelada de albaricoque y azúcar.

Una vez hervido un ratico, se saca y se unta encima

TIRAMISÚ

Ingredientes para la masa

4 huevos

Cacao en polvo

1 tarrina de mascarpone

1 brick pequeño (250 ml, creo) de nata para montar

Bizcochos al huevo

1 vaso de azúcar (de los normales, de 250 ml. Esto depende de los gustos,

como a mí no me gusta muy dulce, pongo un poquitín menos)

Opcional:

Café normal o descafeinado (yo uso de los de nexpresso, largos)

Licor de avellana (Amaranto, creo que se llama)

Preparación

Separar las claras de las yemas de los huevos. Batir las claras a punto de nieve.

Montar la nata.

Batir las yemas y mezclarlas con el azúcar (tienen que estar muy bien mezcladas).

Añadir el mascapone a la mezcla de las yemas y el azúcar. Mezclarlo todo muy bien.

Añadir la nata montada a la mezcla anterior y mezclarlo todo muy bien.

Añadir a las claras a punto de nieve y mezclar muy bien todo. Esta crema que nos queda es lo que utilizaremos para cubrir los bizcochos.

Ahora viene la mezcla para empapar los bizcochos. Esto depende de si nos gusta el café o si no nos gusta, de si lo preferimos descafeinado o normal, o de si nos gusta añadirle un poquito de licor. Suponiendo que os guste el café normal y no le hagáis ascos al licor, preparamos el café y le añadimos un poquito (repito, poquito) de licor de avellanas y una cucharada de cacao en polvo y lo mezclamos todo. Si van a comer niños es conveniente usar sólo cacao disuelto en un poquito de agua, sin licor ni café.

Ahora necesitamos una bandeja (yo utilizo una pirex de horno, porque es rígida, se maneja más fácilmente y luego se puede cortar bien en ella, pero cualquiera valdría)

Lo siguiente es como ir haciendo una lasaña: tenemos que hacer una primera capa en la bandeja de bizcochos empapados en la mezcla de café, licor y cacao (yo los empapo lo justo para que queden blanditos pero no chorreen, pero vamos, eso también va a gustos). Cubrimos los bizcochos con una capa de la crema que teníamos y extendemos para cubrir bien. Otra capa de bizcochos empapados encima, y más crema, así hasta que se acabe la crema del tiramisú. Sobre la última capa espolvoreamos cacao en polvo (ya sabéis, el colador de sopa y tal y tal Pascual).

Ponemos la bandeja en el congelador durante una noche y ya está listo.

Sacar del congelador y guardar en la nevera para que se vaya descongelando antes de servir.

Disfrutadlo dónde y con quién vosotros queráis.

MAYO

DÍA DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA

Ciencias Naturales

Alberto de la PARRA CARQUÉ
Diego José JIMÉNEZ HERNÁNDEZ
José Ignacio LAFUENTE MARTÍNEZ
María Jesús TESA GENZOR



**G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T**

**2016
2017**

CROQUETAS DE ESPINACAS CON QUESO AZUL

Ingredientes

La esencia: Espinacas (300 g) y queso azul (75 g)

Para la pasta de croquetas: mantequilla, harina, leche, pan rallado, huevos y sal. Especies (optativo): nuez moscada

Preparación

Primero cocemos las espinacas (con 5 minutos es suficiente) y luego las escurrimos bien (si queda agua nos ablandará la masa)

En una sartén ponemos la mantequilla (como unos 75 g) que se vaya derritiendo para a continuación rehogar la espinaca. En la misma sartén, para ahorrarnos limpiar más trastos, echamos la harina (un par de cucharadas colmadicas) Añadimos la leche. Se suele decir que se eche poco a poco pero a mí me gusta más echar una buena cantidad desde el principio y no se hacen tantos grumos. Ponemos la sal a nuestro gusto y si queremos un poco de nuez moscada. Dejamos cocer.

Ahora, cuando la pasta va cogiendo cuerpo, echo el queso azul. No lo he dicho pero hay que remover y remover. Cuando tenga la textura adecuada sacamos la pasta y la dejamos reposar en un recipiente. Yo la dejo enfriar, la tapo y la meto al frigorífico unas horas....o mejor un día.

Para hacer la croqueta cogemos un poco de masa (según el tamaño que quieras), le damos forma, la pasamos por huevo y luego por pan rallado (ni tiene que chorrear huevo ni tiene que llevar excesivo pan ya que luego se quema en el aceite y es un fiasco)

Una vez hechas yo las congelo pero si quieres ya las puedes freír. Como referencia, las congeladas las frío en la freidora a una temperatura de 160º durante 3 minutos y salen todas “clonadas”. Suerte y que aproveche.

CROQUETAS DE POLLO AL CURRY

Ingredientes

La esencia: una pechuga de pollo y cebolla (con media es suficiente)

Para la pasta de croquetas: mantequilla, harina, leche, pan rallado, huevos y sal

Espicias obligatorias: curry y cúrcuma

Otras cosas: un poco de aceite.

Preparación

Pica el pollo y la cebolla bien finito y echa la cebolla a una sartén con un poco de aceite (una cucharada) hasta que esté bien pochadita.

Incorporamos el pollo y seguidamente el curry y la cúrcuma. Yo echo como media cucharada de curry y un pellizco de cúrcuma pero eso depende de la intensidad de sabor que le quieras dar.

Mientras se va haciendo, en otro recipiente pongo la mantequilla y cuando está derretida, la harina. Espera que cambie de color.

Echamos la leche, removemos mientras va espesando.

Añadimos el pollo y la cebolla mientras seguimos removiendo y cuece. Ajustar la sal.

Dejamos enfriar y que repose la masa (ya sabes, un día no le va nada mal)

Hacemos las croquetas y las pasamos por huevo y pan rallado.

Las freímos o las congelamos y las freímos otro día y ya está.

Buen provecho.

CROQUETAS DE SETAS CON JAMÓN

Ingredientes

La esencia: Setas (del tipo que te guste yo puse mitad Portobello y mitad Shiitake) unos 250 g, jamón al menos 50 g, y una cebolla.

Para la pasta de croquetas: mantequilla, harina, leche, pan rallado, huevos y sal

Especias (opcional): nuez moscada (le va bien)

Otra cosa: un poquito de aceite

Preparación

Picar el jamón y las setas. Yo las pico con la varilla (por separado) .Creo que las setas ganan sabor así.

En una sartén con un poco de aceite salteamos las setas e incorporamos el jamón.

Mientras, en otra sartén con un poco de mantequilla, pochamos la cebolla y cuando esté le añadimos la harina dejándola que cambie de color.

Echamos la leche y vamos removiendo.

Cuando se hace más consistente echamos las setas la sal y la nuez moscada.

Seguimos removiendo mientras cuece.

Cuando esté en el punto para hacer las croquetas, sacamos y dejamos enfriar.

Importante como siempre el reposo de la masa (unas horas o un día)

Hacemos las croquetas y las pasamos por huevo y pan rallado. Las freímos o las guardamos congeladas para freírlas otro día.

Y..... ¡a comer!

TARTA DE TRES CHOCOLATES

Ingredientes

Para la base: 200 g de galletas María y 100 g de mantequilla

Para las capas de chocolate: Chocolate (150g de chocolate negro, 150 g de chocolate con leche y 150 g de chocolate blanco), 600 ml nata líquida, 600ml de leche, 3 sobres de cuajada.

Importante: lo hacemos en un molde desmontable (si la queremos sacar entera) de 20 cm, de los que venden en cualquier tienda.

Preparación

Triturar las galletas muy finas (yo lo hago con la varilla).

En una sartén derretimos la mantequilla y le añadimos el polvo de galleta. Mezclarlo hasta formar una pasta.

En la base del molde desmontable colocamos un papel de horno y rellenamos el fondo con la pasta de galleta. Que quede uniforme y apretadita. Una vez hecho la metemos a la nevera para que se enfríe mientras hacemos la primera capa.

Ahora vienen una serie de pasos que repetiremos para cada capa: ponemos en un cazo 200 ml de nata, 100 ml de leche y 150 g del chocolate negro. Vamos calentando y removiendo. Simultáneamente en una taza, mezclamos 100 ml de leche con el sobre de cuajada. Cuando esté bien disuelta, sin grumos, lo añadimos al cazo del chocolate. Removemos hasta que hierva (importante tiene que hervir).

Sacamos el molde de la nevera, echamos el cazo con el chocolate y volvemos a meter a la nevera para que cuaje. Volvemos a hacer los pasos del número 4 y 5, primero con el chocolate con leche y luego con el chocolate blanco.

Una precaución: cuando echéis una capa sobre otra ayudaros con algo para que no caiga muy fuerte ya que podrían mezclarse o al menos descomponerse, yo lo vuelco sobre la misma espátula con la que he dado vueltas poniéndola un poco inclinada.

La dejamos toda la noche en el frigorífico, por lo menos 6 horas.

Decoradlo por encima según vuestra creatividad o según lo que hay en casa y desmoldad con cuidado. Lo dicho, fácil, vistosa.....y con calorías.

JUNIO

DÍA DE LA ORIENTACIÓN ESCOLAR

Orientación

Alfonso ROYO MONTANÉ
María Pilar JIMÉNEZ CALVO
M^a del Mar LOMBARDEO VIEJO
Asunción NAVARRO PÉREZ
M^a Teresa PER CUADRADO
Inés SALIDO ACERO



*G
A
S
T
R
O
S
E
R
V
E
T*

2016
2017

EMPANADILLAS

Ingredientes para la masa

250 gr harina
2 cucharadas levadura
6 cucharadas leche
40 gr (aproximadamente) aceite
Sal

Ingredientes para el relleno de queso

100 gr queso fresco cabra
100 gr queso fresco vaca
1 cucharada pan rallado
1 cucharada sésamo
1 huevo

Ingredientes para el relleno de morcilla

Morcilla de Burgos (u otro tipo)
Manzana cocida previamente

Ingredientes para el relleno de chocolate

Chocolate (rico) de Benabarre al baño maría (o la versión sencilla, con un poco de agua al microondas)

Preparación

Tamizar la harina con la levadura y la sal. Añadir la leche y el aceite y remover con un tenedor. Aplastar con las manos, sin trabajarla mucho, la masa hasta que quede unida.

Machacar y mezclar los dos tipos de queso con un tenedor. Añadir huevo batido, pan rallado y el sésamo. Rellenar las empanadillas, untar con huevo, espolvorear con sésamo y/o pipas. Hornear 10 min a 180°C. En el caso de las de morcilla, la elaboración es similar a la anterior. Con las de chocolate, al final se espolvorea azúcar.