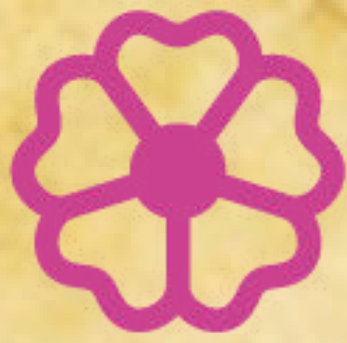




Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

XVI JORNADA GASTRONÓMICA INTERNACIONAL

9 DE ABRIL DE 2025



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Alemania

1

"Bolas de requesón" Christine

2

"Ensalada de patatas del sur de Alemania" Thomas

3

"Mantequilla de ajos y tomates secos" Lena

4

"Pastel de carne de cerdo" Josefina



Argelia

5

"Baklava" "Frutas con almendra" Naima

6

"Los mil agujeros" Saida y Mohamed

7

"Crepes rellenos de chocolate" Malika, Mohamed y Djihene

8

"Pastas de té" Nour



Bélgica

9

"Albóndigas estilo Liégeoise" Philippe

10

"Coles de Bruselas con bacon" Frank



Bielorrusia

11

"Kolduny bielorrusos relleno de carne" Svetlana B.

12

"Pryanic" Alesya

13

"Receta clásica de draniki" Iryna



España

14

"Chusis de crema y chocolate" Auxi

15

"Tarta de queso La Villa" Manolo



Francia

16

"Flan" Andrée y Christian



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



17

"Arroz palao" Aman



18

"Salchicha de dátiles y frutos secos" Nasir



19

"Tarta de manzana" Miguel



20

"Crema de cacahuete para untar" Daysi



21

"Hamburguesas" Tanya K.



22

"Humus con tahini" Paul

23

"Tabulé" Anis



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Países Bajos

24

"Tarta cremosa" Sherida

25

"Tarta de manzana" Jorge

26

"Huevos rellenos a la holandesa" Dick

27

"Huevos rellenos con encanto" Sylvia



Polonia

28

"Chrusciki" Bárbara y Pedro



Rusia

29

"Crepes" Olga L.

30

"Frashmak" Larisa y Yury.

31

"Frescura. Pepinos ligeramente salados" Larisa

32

"Gofres" Irina y Vlad

33

"Panqueques tipo donas" Lera

34

"Pastel" Galina

35

"Sándwiches con espadines" Irina M.



Siria

36

"Humus de garbanzos" Hanadi y Anis



Ucrania

37

"Berenjenas rellenas" Olga

38

"Cheburcki" Kharityna"

39

"Chucrut" Sveta Z.

40

"Forshmak clásico" Iuri

41

"Panqueques de requesón" Kharityna



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



42 "Pastel de col" y "Encurtidos" Valentina

43 "Syrniki" Alexandr

44 "Vareniki con patatas" Tetiana

45 "Zumo natural" Vsevo

46 "Berenjena en escabeche" "Rollos de repollo"
"Pimientos en salsa de tomate" Olga



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Ingredientes

250 g de requesón

250 g de harina

100 g de azúcar

2 huevos

1 sobre de levadura química

1 sobre de azúcar de vainilla

[o 1 cucharadita de esencia de vainilla]

1 pizca de sal

aceite para freír

azúcar en polvo para espolvorear

“Bolas de requesón”



Preparación

En un bol grande, mezclar el requesón con los huevos, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta obtener una masa homogénea.

Añadir la harina tamizada, la levadura química y la pizca de sal y mezclar bien hasta formar una masa espesa y suave. Calentar abundante aceite en una sartén o en una freidora a unos 170°C.

Con la ayuda de dos cucharas o las manos enharinadas formar pequeñas bolas con la masa y freírlas hasta que estén doradas por todos lados.

Retirar las bolar y ponerlas en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Espolvorear con azúcar en polvo antes de servir.

Disfruta de estas deliciosas bolas de requesón con café o té.

Christine

1



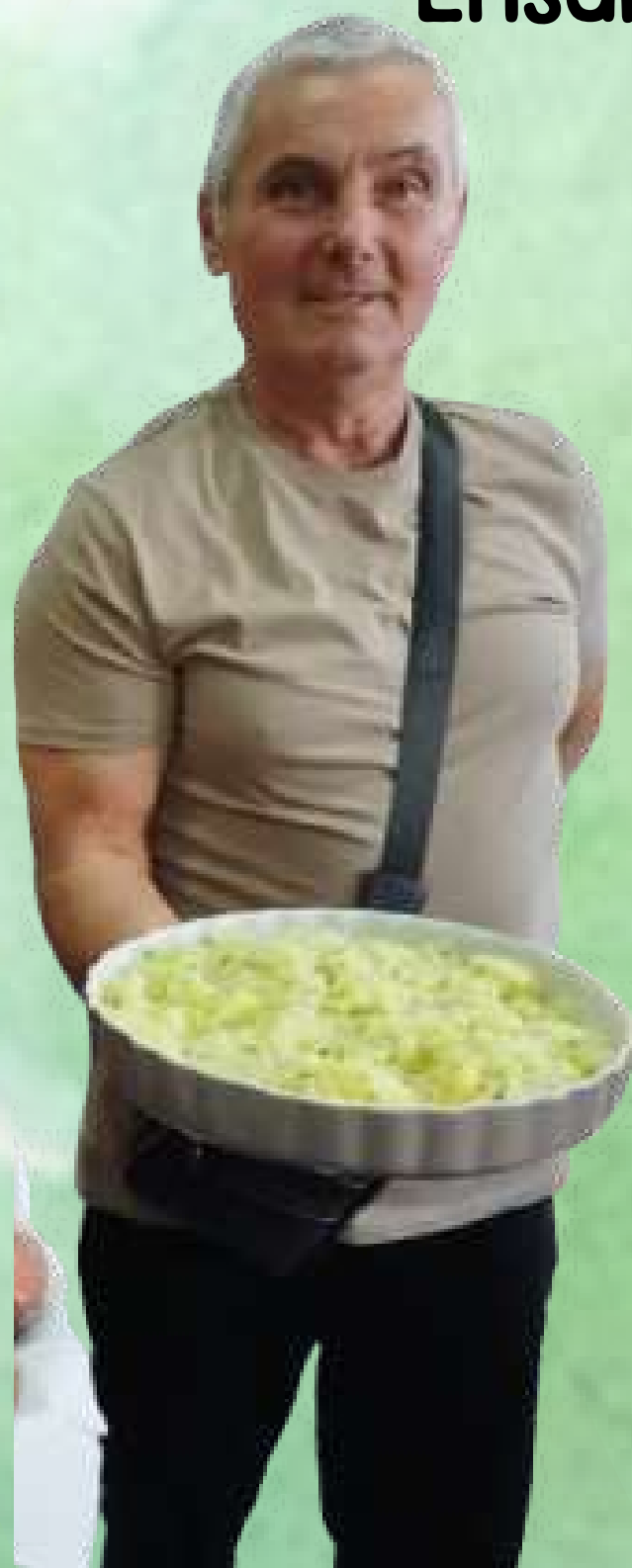
Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Ensalada de patatas del sur de Alemania”



Ingredientes

1 Kg de patatas

1 cebolla

250 ml de caldo de verduras o de carne

3 cucharadas de vinagre de vino blanco o de manzana

3 cucharadas de aceite de girasol o colza

1 cucharadita de azúcar

cebollino o perejil para decorar

sal y pimienta

mostaza

Preparación

Hervir las patatas con piel, dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en rodajas.

Picar la cebolla en trozos pequeños y añadirla al caldo caliente para que suelte su sabor.

Mezclar el vinagre, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta y el azúcar con el caldo.

Verter esta mezcla caliente sobre las patatas y remover suavemente.

Dejar reposar al menos 30 minutos y decorar con cebollino o perejil antes de servir.

Thomas M.



2
Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Mantequilla de ajo y tomates secos”

Ingredientes

1 taco de mantequilla

1 tarro de tomates secos pequeño

1/4 de kg de ajos

sal y pimienta al gusto



Preparación

En un bol grande coloca la mantequilla.

Pica finamente los dientes de ajo y añádelos a la mantequilla.

Corta los tomates secos y añádelos a la mezcla.

Pon un poco de sal y pimienta

Si prefieres una textura más suave, puedes usar una batidora para mezclar todos los ingredientes.

Coloca la mantequilla en un trozo de film y refrigera, por lo menos durante 30 minutos antes de servir.

Lena

3



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Alemania

“Fleischkäse”
Pastel de carne de cerdo



Josefina

4



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Baklava" "Frutas con almendra"

Ingredientes para la masa

4 medidas de harina
1 medida de smen
mantequilla o margarina derretida
1 huevo
agua de flor de naranja

Ingredientes para el relleno

3 medidas de almendras
1 parte de azúcar
3 cucharadas de mantequilla derretida
agua de azahar

Preparación

El relleno: en un bol pon las almendras, el azúcar y el agua de flor de naranja.

Echa poco a poco el smen o la mantequilla mientras mezclas con los dedos hasta obtener una mezcla homogénea.

La masa: mezcla la harina, la sal y la mantequilla derretida y amasa bien.

Añade el huevo y mezcla con las manos. Añade poco a poco el agua de naranja.

Amasa hasta obtener una masa suave.

Forma 12 bolitas, cúbre las con un paño o plástico para alimentos y deja reposar durante unas horas.

Extiende cada bolita en capas delgadas con un rodillo o con una máquina.

Pon mantequilla en una bandeja y extiéndela con una brochita. Pinta la base de 6 tortitas, ponlas en la bandeja, añádeles relleno a cada una y cúbre las con las otras 6 tortitas pintadas también con mantequilla. Corta cada torta en pequeños diamantes, decora cada uno con una nuez y píntalos con mantequilla derretida.

Hornea a 180°C durante 40 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Saca del horno y rocía con miel.

5

Amina



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Los mil agujeros”

Receta tradicional dulce para comer o merendar.

Ingredientes

2 tazas de sémola fina o mediana
1 taza de harina de trigo
1 cucharada de levadura fresca
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de levadura en polvo
4 tazas de agua

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol.
Añadir toda la cantidad de agua.
Mezclar todo con una batidora durante 5 minutos.
Cubrir la masa con film transparente y dejarla reposar durante 30 minutos.
Cocinarlos en una sartén o crepera.



Saida y Mohamed

6



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Crepes rellenos de chocolate”



7



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Pastas de té”



Nour

8



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Boulets a la liégeoise" Albóndigas al estilo de Lieja

Ingredientes para la albóndigas

500 g de carne de ternera picada
500 g de carne de cerdo picada
4 rebanadas de pan blanco sin corteza
(remojar en leche)
1 cebolla finamente picada
1 manojo de perejil finamente picado
sal, pimienta, nuez moscada, pan rallado
2 huevos



Ingredientes para la salsa

4 cebollas picadas
4 cucharadas de azúcar moreno
1 chorrito de vinagre de vino tinto
1 l de caldo de carne
2 cucharadas de jarabe de Lieja
4 clavos de olor, unas bayas de enebro, 2 hojas
de laurel, una pizca de tomillo, sal, pimienta

Preparación de las albóndigas

Amasar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y hacer bolitas de 100 g cada una aproximadamente. Hornearlas durante 40 minutos en el horno.

Preparación de la salsa

En el jugo de cocción de las albóndigas, dorar las cebollas y espolvorear con tomillo. Dejar dorar.

Agrega el azúcar moreno y luego desgrasa con el vinagre.

Añadir el caldo, llevar a ebullición y añadir el jarabe de Lieja, el clavo, el enebro, la hoja de laurel, sal y pimienta. Dejar cocer durante 30 minutos. Al final de la cocción, añadir las pasas y espesar ligeramente la salsa con maicena o harina. Pon las albóndigas en la salsa y deja cocinar unos minutos a fuego lento.

Servir con patatas fritas, ensalada y puré de manzana.



9

Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

Philippe



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Coles de Bruselas con bacon”

Ingredientes

coles de Bruselas

tocino a trocitos al gusto

Preparación

Primero retira la parte inferior de la coles de Bruselas.

Luego cocínalas durante 10 minutos hasta que estén casi listas.

Después fríelas junto con los trocitos de tocino y disfruta de la comida.

Frank



10



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

“Kolduny bielorrusos relleno de carne”



Ingredientes para la masa

1'5 Kg de patatas
1 huevo
sal al gusto

Ingredientes para el relleno

300 g de carne picada de cerdo, ternera o mezcla
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
sal y pimienta al gusto

Ingredientes para freír

3-4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación de la masa

Pelar las patatas y rallarlas con un rallador fino (como para draniki).

Ecurrir el exceso de líquido pero conservar el almidón que deposita en el fondo y mezclarlo con la masa.

Agregar sal y, opcionalmente, un huevo para dar consistencia.

Preparación del relleno

Picar finamente la cebolla o rallarla. Mezclar con la carne picada. Añadir sal, pimienta y, si se desea, el ajo picado.

Formar los kolduny. Para ello, tomar una pequeña porción de la masa de patata y aplastarla en la palma de la mano. Colocar un poco de relleno en el centro y cubrir con otra capa de masa de patata. Moldear en forma ovalada o redonda.

Calentar aceite en una sartén. Freír los kolduny por ambos lados hasta que se doren. Luego se puede elegir entre cocinarlos a fuego bajo con tapa hasta que estén listos y hornearlos a 180°C durante 15-20 minutos.

Guisarlos en una salsa de crema agria.

Los kolduny se sirven mejor con crema agria, hierbas frescas o una salsa de champiñones.

Svetlana B.



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Bielorrusia

"Pryanic"

Ingredientes

600 g de harina
200 g de azúcar
200 g de miel
100 g de mantequilla
2 huevos
1 tarro de mermelada de frambuesa
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1-2 cucharaditas de especias
(canela, pimienta Jamaica, pimienta negra, nuez moscada,
clavo, anís, jengibre, cardamomo)



Preparación

Hacer una masa con todos los ingredientes
Ponerla en la nevera durante más de 8 horas.
Hacer las galletitas.
Poner mermelada de frambuesa entre dos mitades.
Colocarlas en el horno a 200° en el horno durante 10-12 minutos.

Alesya

12



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Bielorrusia

“Receta clásica de draniki”

Ingredientes

5-6 patatas medianas

1 cebolla (opcional)

1 huevo

1-2 cucharadas de harina (opcional)

sal y pimienta al gusto

aceite vegetal para freír



Preparación

1.- Pela las patatas y rállalas en un rallador fino.

Para que los draniki queden crujientes, exprime el exceso de líquido.

2.- Opcionalmente, agrega la cebolla rallada; le dará sabor y evitará que las patatas se oscurezcan.

3.- Añade el huevo, la harina, la sal y la pimienta y mezcla bien todos los ingredientes

4.- Calienta una sartén con aceite vegetal. Coloca la masa de patata en la sartén con una cuchara formando pequeñas tortitas.

5.- Fríe a fuego medio hasta que estén dorados por ambos lados (aproximadamente 3-4 minutos por cada lado).

6.- Coloca los draniki en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.

Los draniki se sirven tradicionalmente con crema agria, tocino frito o salsa de champiñones.

Iryna

13



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Chusis de crema y chocolate”

Ingredientes

1 plancha de hojaldre rectangular

1 tarro de crema de chocolate

1 sobre de Flanin el Niño

azúcar

huevo

azúcar glas

canela



Preparación

Prepara la crema pastelera siguiendo las instrucciones del sobre de la marca Flanin el Niño, déjala enfriar y ponla en la nevera.

Extiende la masa de hojaldre en una bandeja y trocéala en cuadrados.

Ponla en el horno a 180°C durante unos 20 minutos y déjala enfriar.

Abre con mucho cuidado cada cuadrado longitudinalmente. Pon crema o chocolate en la base y tápalo con la parte superior. Así tendrás los chusis.

Con la ayuda de un colador, espolvorea por encima de todos los chusis el azúcar glas y después ponle canela a cada uno.

¡Con crema o con chocolate, los chusis te conquistarán!

Auxi

14



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Tarta de queso La Villa”

Ingredientes

750 g de queso crema
375 g de nata de montar 35% MG
5 huevos L
225 g de azúcar común
20 g de maicena o harina de trigo

Preparación

Precalentamos el horno a 210°C con calor abajo y arriba.

Volcar en un bol el queso crema con el azúcar y mezclar con varillas hasta obtener una crema.

Agregar los huevos poco a poco batiendo cada vez y alternando con la adición de la nata

Añadir la harina (o maicena) pasado por un tamiz, integrar.

Volcar la mezcla en el molde forrado de papel vegetal y hornear durante 40 minutos con calor arriba y abajo.

Si a mitad de cocción comprobamos que se ha tostado demasiado, cubre con papel de aluminio y continúa el horneado.

Finalizado el horneado, debe quedar algo temblorosa para que mantenga la cremosidad. Entreabrir el horno, dejar la tarta dentro durante 4 horas y cuando esté totalmente fría, desmoldar y servir.



Manolo

15



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Flan de hojaldre”

Ingredientes para 6 personas

1 litro de leche semidesnatada

3 huevos

160 g de azúcar en polvo

100 g de Maicena

2 sobres de azúcar avainillado

3 cucharaditas de extracto de vainilla



Preparación

Casca y pon los huevos en un bol. Agrega el azúcar en polvo, el azúcar avainillado, la maicena y 150 ml de leche fría. Bate todo bien con una batidora eléctrica.

Vierte la leche restante en una cacerola grande. Agrega el azúcar avainillado, el azúcar y vainilla en polvo. Calienta hasta que llegue a ebullición.

Cuando la leche empiece a hervir, retira el cazo del fuego y vierte sobre la mezcla el huevo mientras bates con la batidora.

Vierte de nuevo todo en la cacerola y calienta a fuego lento hasta que la preparación espese.

Vierte la nata obtenida en un molde previamente enmantecado y enharinado.

Hornear durante 40 minutos a 180 °C. Si la parte del flan se dora demasiado rápido, cúbrelo con papel de aluminio. Cuando el flan esté bien cocido, retíralo del horno. Déjalo que se enfríe antes de desmoldarlo.

Ponlo en la nevera durante la noche antes de disfrutarlo.

Andrée y Christian

16



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Arroz palao”



Aman

17



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



“Salchicha de dátiles y frutos secos”

Ingredientes

600 g de dátiles con semillas o 500 sin semillas

2-4 cucharadas de semillas de sésamo

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharaditas de semillas de cardamomo molidas o en polvo

200 g de diferentes frutos secos

[Yo usé pistachos, nueces, almendras y anacardos]

Preparación

Si usas dátiles con semillas, quítaselas y pica los dátiles finamente.

Pica las nueces en trozos grandes.

Coloca todos los frutos secos, excepto las semillas de sésamo, en una sartén y tuéstalos a fuego medio, removiendo constantemente hasta que estén ligeramente tostados [unos 4 minutos]. Añade 2 cucharadas de semillas de sésamo a la sartén y tuesta todo un poco más.

Retira los frutos secos de la sartén y reserva.

Pon la pasta de dátiles en la sartén y calienta a fuego lento removiendo. Añade la mantequilla y las semillas de cardamomo ligeramente machacadas. Continúa calentando a fuego medio hasta que la pasta de dátiles se ablande [unos 3-4 minutos].

Incorpora todos los frutos secos tostados a la pasta de dátiles y mézclalos bien.

Retira del fuego y deja enfriar.

Esparce 1'5 cucharadas de semillas sésamo en una bandeja o tabla de cortar, forma un cilindro con la pasta dátiles y frutos secos y rebózala en las semillas hasta obtener una “salchicha” larga, redonda y compacta.

Deja enfriar completamente, y envuelve la “salchicha” en film transparente asegurándote que esté compacta y bien enrollada. Esto ayudará a que mantenga mejor su forma al cortarla.

Ponla en la nevera durante al menos 3 horas. Consérvala en la nevera hasta el momento de servir.





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Pastel de manzana”



Miguel



19

Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Rougail pistaches Crema de cacahuets para untar”

Ingredientes

- 250 g de cacahuets fritos
- 4 tomates
- 2 chalotas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 guindilla (opcional)

Preparación

REducir los cacahuets a puré.

Asar o hervir los tomates para pelarlos fácilmente y aplastarlos con un tenedor y mezclarlos con los cacahuets.

Añadir las chalotas cortadas en rodajas finas y la cucharada de aceite de oliva.



Daisy

20



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Hamburguesas de Letonia”

Ingredientes

200 g de carne picada de cerdo

200 g de carne picada de ternera

1 cebolla

100-150 ml de leche

150 g de pan blanco

1 huevo

sal y pimienta

Preparación

Poner en un bol grande el pan y la leche.

Después añadir la carne picada, el huevos y la cebolla finamente picada.

Luego añadir la sal y la pimienta al gusto.

Mezclar todo.

Hacer las hamburguesas y asarlas por ambos lados hasta que estén listas.

Tanya k.





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Humus con tahini”

Ingredientes

- 200 g de garbanzos
- 4 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de yogur
- ¼ de cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 trozo de un diente de ajo
- zum de ¼ de un limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucbitos de hielo

Preparación

Remojar los garbanzos en agua durante 24 horas cambiando el agua cada 6 horas.

Luego los ponemos al fuego durante 1 hora.
Cuando pase ese tiempo, les escurrimos el agua, los ponemos en la licuadora eléctrica, les agregamos todos los ingredientes y los mezclamos bien hasta obtener una mezcla tersa.

Ponemos la mezcla en un bol y decoramos con garbanzos y aceite de oliva.



22

Paul



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Tabulé”



Ingredientes para 4 personas

2 manojos de perejil

3 tomates

1 cebolla

pimienta negra

pimienta mezcla de 7 especias

sal

aceite de oliva

1 limón

Preparación

Lava muy bien el perejil y córtalo muy fino.

Corta los tomates y la cebolla finamente.

Mezcla estos ingredientes en una olla.

Agrega las pimientas y la sal.

Añadir aceite de oliva y limón.

¡Que aproveche!

Anis

23



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

“Tarta cremosa al horno”



Países Bajos

Ingredientes

425 g de albaricoques en almíbar ligero
1 paquete de galletas integrales de 300 g sin aceite de palma
50 g de mantequilla o margarina
125 g de azúcar
3 cucharadas de mermelada de albaricoque
3 huevos
300 g de requesón bajo en grasa o cremoso
150 g de griego stracciatella
2 sobres de azúcar vainillado
50 g de harina
150 ml de nata para montar
1 cucharada de ralladura de limón (tarro de Baukje)
sal
azúcar glas
margarina para engrasar el molde de 24 cm de diámetro
papel de horno y papel de cocina



Preparación

Precalentar el horno a 175 °C.
Forrar el molde con papel de horno y engrasarlo.
Escurrir los albaricoques y secarlos.
Triturar las galletas.
Derretir la mantequilla y mezclarla con 25 g de azúcar con las migas de las galletas. Extender la masa resultante en el fondo del molde y presionar con una cuchara.
Untar la base con mermelada y esparcir los albaricoques por encima.
Bate las yemas de los huevos con el requesón, el azúcar avainillado y el resto del azúcar con una batidora.
Añadir la harina, la nata, el zumo de limón y una pizca de sal.
En otro bol monta las claras a punto de nieve e incorporarlo poco a poco con la mezcla de requesón o griego stracciatella. Extiende en el molde y alisa.
Hornea durante 1'5 h aproximadamente.

Sherida



24
Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



“Tarta de manzana tradicional holandesa”

Ingredientes

1 Kg de manzanas
450 g de harina
250 g de mantequillas sin sal a temperatura ambiente
225 g de azúcar moreno en polvo
100 g de pasas
50 g de azúcar blanca
2 huevos
3 cucharaditas de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla
sal
zumo de limón
molde desmontable de 23-25 cm



Preparación

Coloca las pasas en un recipiente con agua tibia y déjalas a remojo un rato.
Precalentar el horno a 175°C
Batir los huevos en un bol.

Mezclar la harina, la mantequilla, el azúcar moreno, el extracto de vainilla, una pizca de sal y aproximadamente 15 huevos hasta formar una masa suave y compacta. Utilizar el resto del huevo para pincelar la tarta. Forrar un molde con papel de horno y engrasarlo con mantequilla. Extiende la masa y coge los 3/4 del total y cubre el fondo y los laterales del molde.

Pela las manzanas y córtalas en trozos pequeños.

Ponlas en un bol y échales un poco de zumo de limón.

Escurre las pasas y ponlas con las manzanas junto con el azúcar granulado y la canela. Pon esta mezcla encima de la masa.

Usa el resto de la masa para formar tiras largas y colócalas en forma de diamante sobre la tarta de manzana. Presiona uniformemente en los bordes.

Pincela con el resto del huevo la parte superior de la tarta de manzana. Pon la tarta en el horno durante 1 hora hasta que esté dorada.

Jorge





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Países Bajos

“Huevos rellenos a la holandesa”



Dick

26



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Países Bajos

“Huevos rellenos con encanto”



Sylvia

27



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Chrusciki”

En Polonia los “Chrusciki” se preparan especialmente al final del carnaval.

Ingredientes

200 g de harina

3 yemas de huevo

1 cucharadita de levadura en polvo

1 pizca de sal

3-4 cucharadas de nata

2 cucharadas de vodka

Preparación

Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa elástica lista para ser estirada.

Espolvorear con harina el lugar de trabajo y extender la masa hasta obtener una capa fina.

Cortar tiras rectangulares de masa de aproximadamente 6 cm de largo y 2 cm de ancho.

Hacer un corte en el centro de la tira y pasar la masa por el agujero.

Freír en aceite caliente en una sartén hasta que se doren por todos los lados.

Retirar del aceite y dejar escurrir sobre papel de cocina.

Una vez que estén fríos, espolvorear con azúcar glas.

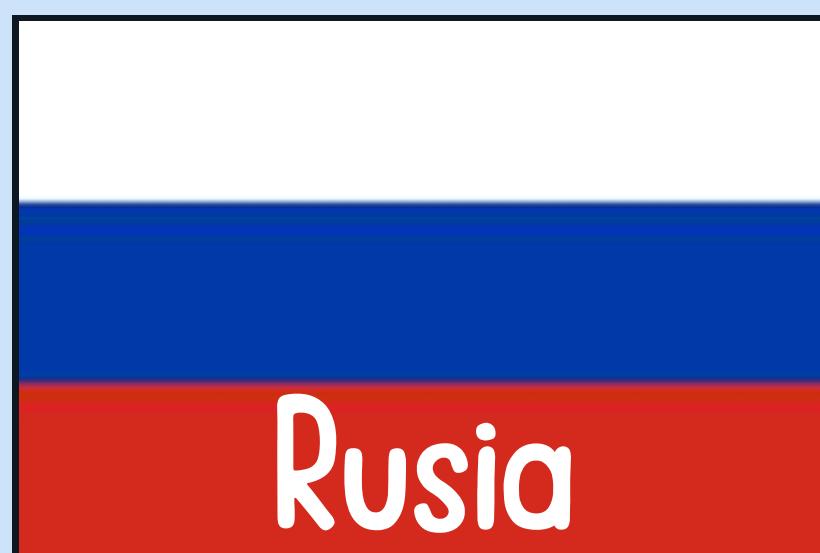


Bárbara y Pedro





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Crepes”

Ingredientes

500 ml de leche caliente

2 huevos

un poco de sal

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de aceite de oliva

200 g de harina

Preparación

Mezclar los huevos y el azúcar.

Añadir 250 ml de leche.

Incorporar la harina y remover todo.

Agregar lentamente el resto de la leche, una pizca de sal, el aceite y mezclarlo todo.

Freír las crepes a fuego medio por ambos lados.

Comer con mermelada, yogur, miel... lo que quieras.

Olga Ligena

29



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Frashmak”

Ingredientes

1 arenque
1 huevo duro
media cebolla
1/4 de manzana
1-2 cucharadas de nata fresca
unas ramitas de eneldo

Preparación

Picar el arenque y el huevo
Cortar finamente la cebolla.
Rallar la manzana.
Añadir la nata fresca y el eneldo.
Mezclar todo.
Si quieres, puedes añadir patata.



Larisa y Yuri

30



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Frescura" Pepinos ligeramente salados

Ingredientes

- 4 piezas de pepino fresco
- 5 dientes de ajo
- 1 manojo de eneldo fresco
- ½ cucharadita de sal

Preparación

- Cortar los pepinos en cubos.
- Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente.
- Picar también las hojas de eneldo.
- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hondo.
- Agregar sal y mezclar nuevamente.
- Tapar el recipiente con una tapadera y colocarlo en el refrigerador durante 5 horas.
- Durante ese tiempo ir removiendo los pepinos hasta que estén salados uniformemente.
- Servir frío
- ¡Buen provecho!



Larisa



31

Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Gofres"

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharadita de azúcar de vainilla
- 125 g de mantequilla
- 1/4 de taza de azúcar
- 1+3/4 tazas de leche
- 1 vaso de harina con un poquito más
- 1'5 cucharadita de canela molida
- 25 ml de licor crema tipo Baileys
[opcional]
- 1 paquete de requesón



Preparación

Batir los huevos, añadir la vainilla, el azúcar, la canela, la leche, el requesón y la mantequilla derretida al baño María o en el microondas. Mezcla bien a mano o con una batidora. Luego enharinar y hornear en una gofrera en modo gofre clásico.

Irina y Vlad





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Panqueques tipo donas”

Ingredientes para los panqueques

1 huevo

500 ml de yogur 0%

4 cucharadas de azúcar

1 pizca de sal

1 g de azúcar de vainilla

300 g de harina

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Ingredientes opcionales

1 zanahoria

canela

2 g de piel de limón seca y molida

Preparación

Añadir el bicarbonato y el azúcar al yogur, mezclar y esperar hasta que aparezca espuma.

Agregar el huevo, la sal y el azúcar de vainilla.

Incorporar la harina y mezclar bien la masa. Debe quedar espesa y elástica, como una crema agria muy densa. En este momento se puede añadir la zanahoria rallada, la piel del limón y las especias al gusto.

Poner aceite en una sartén hasta alcanzar aproximadamente 1/5 de su profundidad para que los panqueques “floten” en el aceite.

Calentar el aceite.

Colocar la masa en la sartén y freír a fuego medio con tapa, dorando por ambos lados.





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Pastel"

Ingredientes

180 g de mantequilla

130 g de azúcar

1 huevo

310 g de harina

1 pizca de sal

1 cucharadita de azúcar de vainilla

1 cucharadita de levadura en polvo

200-400 g de mermelada

Preparación

Pon en un bol la mantequilla y una pizca de sal y bate durante un minuto.

Añade el azúcar y la cucharadita de azúcar de vainilla y bate durante 3-4 minutos más.

Añade el huevo y vuelve a batir durante 4 minutos.

Incorpora la harina y la cucharadita de levadura en polvo y amasa bien.

Estira la masa hasta obtener una lámina de unos 5-7 mm.

Pincha la masa con un tenedor y métela al horno precalentado a 200°C durante 10-11 minutos.

Extiende la mermelada encima de la masa horneada.



Galina

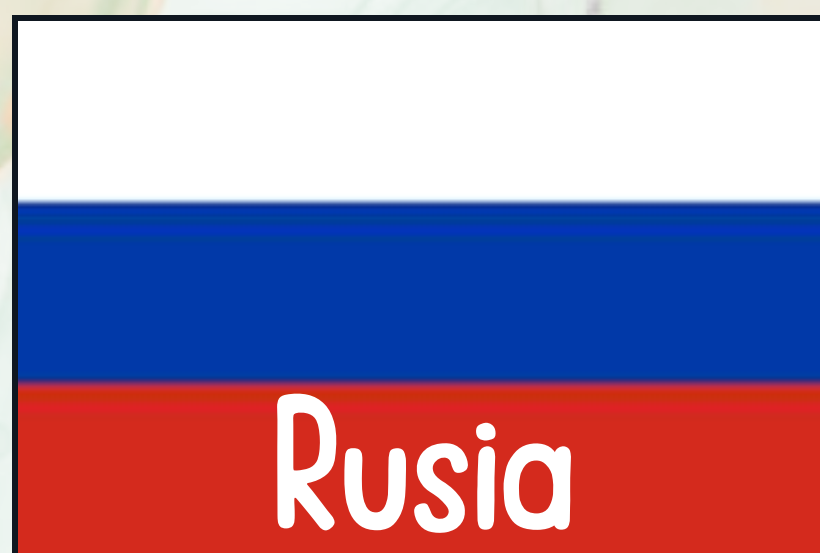
34



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Sándwiches con espadines”

Ingredientes

pan negro
queso rallado
ajo
2 huevos cocidos
mayonesa
1 lata de espadines
cebolla tierna
dos pepinillos



Preparación

Tostar el pan negro en una tostadora. Mezclar el queso rallado con el ajo picado. Agregar el huevo finamente picado y la mayonesa.

Untar la mezcla resultante en el pan.

Colocar los espadines encima. Cortar el pepino encurtido en rodajas y colocarlo a lo largo de los espadines.

Decorar el sándwich con cebolla tierna.

Irina M.

35



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Humus de garbanzos”

Ingredientes

400 g de garbanzos cocidos
6-8 cucharadas de líquido de garbanzos
1 ajo pequeño pelado
4-5 cucharadas de zumo de limón
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharada de sal
2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
aceite de oliva, perejil fresco y pimentón para decorar



Preparación

Con una batidora tritura todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa.

Si quieres que quede más cremosa, sólo tienes que añadir un poco de agua.

Pruébalo y ajusta el punto de sal y especias a tu gusto.

Sírvelo en un bol y decora con un chorrito de aceite y perejil y dale un toque de color con pimentón dulce por encima.

36

Hanadi y Anis



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Berenjenas rellenas”

Ingredientes

Berenjenas

tomates

sal

azúcar

especias

Preparación

Cortar las berenjenas a lo largo.

Hacer hueco en el centro y freírlas por todas partes.

Picar los tomates, añadir sal, azúcar y especias.

Rellenar las berenjenas y cocinar.

Olga

37



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Cheburcki”

Ingredientes para la masa

100 g de leche
200 g de harina
sal

Ingredientes para el relleno

300 g de carne picada de cerdo
1 cebolla
sal y pimienta negra
100 g de agua

Ingredientes para freír

1 l de aceite vegetal

Preparación de la masa

Mezcla la leche con la harina. Poner un poco de sal y amasar la masa con fuerza.

Divide la masa en bolas de tres centímetros de diámetro.

Aplana cada bola finamente

Preparación del relleno

Pica la cebolla finamente y mézclala con la carne picada. Añade un poco de sal y pimienta negra.

Mezcla todo y añade el agua.

Preparación de los cheburcki

Pon una cucharada de relleno en cada círculo de masa. Dobla el círculo por la mitad y une los bordes.

Pon aceite en una sartén a fuego fuerte y fríe los cheburcki

KHarytyna



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Chucrut”

Ingredientes

1 repollo
1 zanahoria grande
1 l de agua
1 cucharadita de azúcar
2 cucharaditas de sal
varios granos de pimienta



Preparación

Corta el repollo en tiras finas. Ralla la zanahoria con un rallador grueso.

Mezcla el agua con la sal y el azúcar. Añade los granos de pimienta.

Mezcla el repollo con la zanahoria. Coloca la mezcla en un recipiente apretándola bien para que quede compacta.

Vierte la salmuera sobre el repollo hasta cubrirlo completamente. Coloca un peso encima y tapa el recipiente. Deja reposar durante 3 días a temperatura ambiente. Pasa el repollo a otro recipiente y déjalo reposar toda la noche para que se elimine el amargor.

Coloca el repollo en frascos apretándolo bien para que quede cubierto por la salmuera. Cierra los tarros con la tapadera y después de la fermentación, guarda el chucrut en la nevera.

Sveta Z.

39



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Forshmak clásico”

Ingredientes

arenque
rebanadas de pan blanco
leche
cebolla
manzana
huevos cocidos
pimienta y sal al gusto

Preparación

Corta el arenque, retira la piel, quita las espinas con mucho cuidado y trocéalo.
Quita la corteza de las rebanadas de pan y ponlo en un tazón. Cúbrelo con leche y espera a que el pan la absorba.

Limpia y lava la cebolla y quita las semillas a la manzana.

Hierve los huevos y péralos y corta todos los ingredientes en trozos grandes.

Pasa el arenque, el pan, la cebolla, los huevos y la manzana por una picadora.

Pon pimienta y sal a la masa resultante.

Mezcla bien el forshmak, colócalo en un plato y decóralo con verduras.

luri

40



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Panqueques con requesón”

Ingredientes para la masa

2 huevos
100 g de azúcar
un poco de sal
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de vainilla
100 g de aceite
1 vaso de leche
1 vaso de harina
1 vaso de agua caliente

Preparación de la masa

Bate los huevos, añade el azúcar, un poco de sal, el bicarbonato, la vainilla y el aceite y mézclalo todo.

Agrega la leche, la harina y el agua caliente y mezcla de nuevo.

Freír en una sartén a fuego fuerte

Ingredientes para el relleno

200 g de requesón
1 huevo
100 de azúcar
100 g de pasas
100 g de nueces

Preparación del relleno

Mezcla todos los ingredientes.

Envolver una cucharadita de relleno en cada panqueque.



Kharytyna



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Pastel de col” “Encurtidos”



Ingredientes para el relleno

400 g de col (repollo)
1 zanahoria
2 cebollas
sal al gusto
pimienta negra molida al gusto
hierbas italianas
4 cucharadas de aceite vegetal

Ingredientes para la masa

8 cucharadas de harina
4 huevos
2 cucharaditas de azúcar
½ cucharadita de sal
4 cucharadas de mayonesa
1 cucharadita de levadura en polvo

Preparación

1. Primero preparamos el relleno.
2. Picamos y freímos las verduras en una sartén con aceite.
3. Agregamos sal, pimienta y hierbas al gusto.
4. Dejamos enfriar un poco y empezamos a hacer la masa.
5. Cascar los huevos y los ponemos en un bol.
Añadimos la sal, el azúcar y la mayonesa y batimos todo bien.
6. Agregamos la harina tamizada y mezclamos todo.
7. Colocamos el relleno en la masas y mezclamos todo.
8. Cogemos cualquier molde, lo cubrimos con papel de horno, ponemos todo en el molde y horneamos durante 35-45 minutos a 180°C.
9. Comer con té, leche o kéfir.

Valentina

42



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Syrniki”

Ingredientes

400 g de requesón (preferiblemente 5-9% de grasa)

2 huevos

2 cucharadas de azúcar

1 sobre de azúcar de vainilla (opcional)

3-4 cucharadas de harina + un poco para espolvorear

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de levadura en polvo

(opcional para hacerlos más esponjosos)

aceite vegetal para freír



Preparación

En un bol, machaca el requesón con un tenedor o pásalo por un colador si tiene grumos.

Agrega el huevo, el azúcar, la sal y el azúcar de vainilla. Mezcla bien.

Añade la harina poco a poco junto con la levadura y amasa hasta obtener una masa suave.

Espolvorea la masa con harina, haz un cilindro con la masa y córtalo en trozos iguales haciendo pequeñas

tortitas de 1,5 a 2 cm de grosor. Pásalas por harina para que no se peguen.

Calienta una sartén con aceite vegetal a fuego medio y fríe los syrniki durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados. Puedes tapar la sartén para que se cocinen mejor por dentro.

Coloca los syrniki en un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Sírvelos con crema agria, mermelada,, miel o frutas.

43

Alexsandr



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Vareniki con patatas”

Ingredientes para la masa

500 g de harina

1 huevo

200 ml de agua tibia

1 cucharadita de sal

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva

Ingredientes para el relleno

500 g de patatas

1 cebolla grande

60-80 ml de aceite de oliva

sal al gusto

Ingredientes para servir

crema agria (nata agria)

cebolla frita

eneldo o perejil al gusto



Preparación

Preparar la masa

En un bol grande, mezcla la harina con la sal. Añade el huevo y el agua poco a poco mientras mezclas. Añade el aceite y amasa hasta obtener una masa suave y elástica. Cubre la masa con un paño y deja reposar durante 30 minutos.

Preparar el relleno

Pela y corta las patatas en trozos. Luego colócalas en agua con sal hasta que estén blandas (unos 20 minutos). Pica la cebolla finamente y fríela hasta que esté dorada. Escurre las patatas y haz un puré. Añade una parte de la cebolla frita y sal al gusto. (La otra parte, viértela sobre los vareniki para servir). Mezcla bien el puré y la cebolla y deja enfriar.

Formar los vareniki y servir

Hierve agua con sal en una olla grande. Cocina los vareniki en tandas removiéndolos para que no se peguen. Cuando suban a la superficie, déjalos cocer 3-4 minutos más y sácalos con una espumadera.

Sirve los vareniki calientes con la cebolla frita, la crema agria y eneldo o perejil si lo deseas.



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

Tetiana



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Zumo natural”

Ingredientes

remolacha roja

ajo

manzanas

peras

pasas



Vsevo

45



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



“Berenjena en escabeche”
“Rollos de repollo”
“Pimientos en salsa de tomate”



46



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA