

A la Carta



Recetario de
cocina Canaria
Nacional e
Internacional



Presentado por el Comité de Damas
del Club de Leones
de
Las Palmas de Gran Canaria
con fines benéficos

A la Carta

*Recetario de
cocina Canaria,
Nacional e
Internacional*

*Presentado por el Comité de Damas del Club de Leones
de Las Palmas de Gran Canaria, con fines benéficos.*

Octubre, 1974

COORDINACION

Elizabeth Power de López

IMPRESION Y EDICION

Artes Gráficas CALTOSA

Valencia, 1 - Telf. 24 57 44

Dep. Legal G. C. 489 - 1974

PROMOCION

Club de Leones de Las Palmas



PRESENTACION

El Club de Leones de Las Palmas se siente orgulloso y feliz de presentar este libro de cocina, que con tanto cariño y esmero han elaborado nuestras Domadoras.

Es de justicia reconocer y alabar como Dios manda, el esfuerzo y el calor que ellas han puesto, para que este libro sea hoy una apetitosa y sabrosa realidad, y de esa forma contribuir a la labor de SERVICIO que es patrimonio del leonismo internacional.

Pero aún hay más. Si Vds. tienen el buen gusto de ojear sus páginas, aparte del rico aroma que ellas desprenden, podrán degustar los exquisitos platos típicos que han confeccionado y que sirven para realzar y dar a conocer las excelencias de nuestra cocina, por otra parte, un tanto desconocida fuera de nuestra área insular y, no por ello, menos deliciosa.

Por tanto, es digno de encomio, que hayan tenido ésta original idea, que nos hará saborear estos magníficos platos y que a la vez, habla de lo buenas amas de casa que son nuestras esposas.

Por todo ello, como canario y como Presidente del Club de Leones de Las Palmas de Gran Canaria, les quedamos eternamente agradecidos por su labor.

Y ya, sin más preámbulos, me siento a la mesa, cuchillo y tenedor en ristre y,... ¡buen provecho!

Dr. Gregorio Toledo
Presidente

INDICE Y CONTENIDO

ESPECIALIDADES CANARIAS	7
Caldo de Papas.....	9
Caldo de Pescado Canario.....	9
Caldo de Pescado Fresco.....	10
Carajacas.....	11
Chuletitas de Cabrito en Salsa.....	13
Gofio.....	14
Mojo Colorado.....	15
Mojo Verde.....	15
Dos Mojos Canarios (Colorado - Verde).....	16
Mojo para el Sancocho.....	17
Patatas Arrugadas.....	17
Potaje de Berros.....	18
Sancocho Canario.....	19
COCINA NACIONAL E INTERNACIONAL	21
SOPAS	
Gazpacho Andaluz.....	25
Sopa de Ajo con Pescado y Mariscos.....	26
Sopa de Cebolla Gratinada.....	27
Sopa de Pavo, Pollo o Ave de Caza.....	28
Crema de Espinacas.....	29
HUEVOS	
Huevos a la Reina.....	33
Huevos con Pan de Molde.....	33
Huevos Rellenos al Horno.....	34
Medios Huevos Rellenos para Adornar.....	34
Quiche de Lorena.....	35
Souffle de Queso.....	35
Tortillas de Carnaval.....	36
Tortillas Montadas.....	37
Tortillas de Zanahorias.....	37
ARROZ Y VERDURAS	
Arroz Turco.....	41
Ensalada de Patatas Terranovense.....	42
Paella.....	43
Pastel de Espinacas y Zanahorias.....	44
Tarta de Cebollas.....	45
Torta de Maiz Tierno.....	46

PESCADOS Y MARISCOS

Atún Estilo Peruano.....	49
Bacalaos Fritos.....	50
Croquetas de Gambas.....	51
Merluza a la Madrileña.....	52
Merluza en Salsa.....	53
Merluza Koskera.....	54
Pudin de Atún.....	55
Pudin Frio.....	56
Pudin de Merluza con Crema de Esparragos.....	57

CARNES

Asopao de Pollo.....	61
Bif a la Marinera.....	62
Bistec a la Peruana.....	63
Conchas Imperiales.....	64
Empanada Gallega.....	65
Escalopes Lucullus.....	66
Gandinga.....	67
Jamón al Horno con Vino Tinto.....	68
Lomitos de Cerdo a la Criolla.....	70
Lomo de Cerdo a la Vizcaina.....	71
Hamburguesas Estilo Oriental.....	72
Mousse de Pollo.....	73
Pavo Asado Relleno con Trufas.....	74
Pollo al Limón.....	75
Pollo Frito con Champiñon.....	76

POSTRES

Cake Casero.....	81
Crema Americana.....	82
Empanadas de Batata o de Dulce de Membrillo.....	83
Espuma de Fruta.....	84
Espuma de Platanos.....	85
Gelatina de Piña.....	86
Pastel de Chocolate.....	87
Postres en Copas.....	88
Pudin Borracho Inglés.....	89
Pudin de Datiles.....	90
Pudin Familiar de Pan y Chocolate.....	91
Tortitas de Chocolate.....	92
Torta de Manzana Holandesa.....	93

BEBIDAS Y CAFE

Bebida Tradicional Navideña de los Paises Escandinavos.....	97
Auténtico Café Irlandes.....	98



NOVEDADES
CASTAÑARES

C| PARROCO GONZÁLEZ, 7
TELEF. 25 08 09
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

CASTAÑARES

Casa especializada en artículos extranjeros.

Gran surtido de vestidos de las mejores y más acreditadas firmas italianas, Dormello, Texa, Curt, etc.

Gran variedad de sedas naturales con bellos diseños estampados.

Vestidos ingleses, abrigos de pelo de camello, pullovers de cashmere, shetland, etc.

Mantas de viajes y faldas auténticas escocesas.

En su grata visita a Las Palmas, haga sus compras en Castañares, ¡¡Bienvenidos!!

Especialidades Canarias





...y ahora **Nik**
en botella de litro...
más naranja...
más limón

CALDO DE PAPAS

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Dos Kg. de papas (patatas), 1 rama de cilantro, 3 dientes de ajos, 2 huevos, 1 cebolla, 1 tomate, azafrán, sal y cominos.

PREPARACION.-

En una cacerola se ponen las papas y se cubren de agua. Se le añade el tomate pelado y sin semillas y la cebolla, también un poco de aceite.

Con los ajos, cilantro y los cominos se hace un majado y se le añade el preparado anterior, se acerca al fuego y cuando rompe el hervor se deja hervir a fuego lento hasta que empiece a espesar.

Se le añade el azafrán, y los huevos batidos unos diez minutos antes de retirarse del fuego.

CALDO DE PESCADO CANARIO

Conchita Suárez de Melián

PREPARACION.-

Se ponen a guisar las papas (según la cantidad de personas), con bastante agua. Se hace una fritura de ajos machacados, cebolla, tomate, pimentón, cilantro y hierbahuerto. (Cuando esté la cebolla y el tomate casi frito es cuando se le echan los ajos). Se pone la fritura junto con las papas, y cuando estas estén a medio guisar se le echa el pescado dorado, a ruedas gruesas.

Cuando esté todo guisado, se cuela el caldo, al que se le pone pan y pimientos a ruedas.

El pescade y las papas se comen aparte, secos, y con aceite y vinagre.

CALDO DE PESCADO FRESCO

Nelsy Chelada de Toledo

INGREDIENTES.-

Un ramito de cilantro, 1 Kg. de patatas, 1 Kg. de sama, cebolla, tomate, ajos, azafrán y sal, 1 decilitro de aceite.

PREPARACION.-

En tres litros de agua se pone el kilo de patatas y el pescado partido en trozos, utilizando con preferencia la cabeza.

Con un decilitro de aceite se hace un refrito con la cebolla picada, el tomate y el ajo, se añade a la cazuela y la ramita de cilantro; se sazona con sal, y cuando las patatas están cocidas se retira del fuego.

MODO TIPICO DE COMERLO.-

Un poco de caldo hirviendo se echa en un recipiente, donde hay una cantidad de gofio, y se mezcla, dejandolo como una natilla, añadiendole un poco de perejil y pimienta verde.

El pescado y las patatas se sirven aparte, con mojo verde.

MOJO VERDE

Se machaca en un almirez un poco de pimienta verde, unos dientes de ajos, unos cominos, sal, aceite y vinagre.

SOPA

Con el resto del caldo se hace una sopa de pan o de arroz, que se come como último plato.

CARAJACAS

Una Especialidad Canaria

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Un Kg. de hígado de ternera, 1/4 litro de aceite, 1 cuchara de vinagre, orégano, pimentón, 1 cabeza grande de ajos, tomillo, laurel, sal y pimienta.

PREPARACION.-

Se corta el hígado en trozos no muy grandes y se ponen en una fuente.

Se hace un majado con el resto de los ingredientes y se le añade el hígado dejandolo cubierto con este mojo hasta el dia siguientes.

Se pone aceite en una sartén y se van friendo; una vez fritos se colocan en una cacerola y el mojo que ha quedado se le añade y se ponen a fuego lento.

Si la salsa queda muy espesa se le puede añadir un poco de agua.

CARAJACAS

Conchita Suárez de Melián

PREPARACION.-

Se corta hígado en filetes pequeños. Se moja bien en mojo y se pone a asar en la plancha de la cocina. Luego, el mojo restante se echa por encima del hígado.

MOJO: Se machaca mucho perejil junto con unos ajos, cominos y pimienta colorada, y se añade bastante aceite y vinagre.



INTERCASA

mejore
sus platos
con...
INTERCASA



CHULETTAS DE CABRITO EN SALSA

Mary Luz Llorente de Suárez de Tangil

INGREDIENTES.-

Ocho chulettas de cabrito, un manojo de rábanos, 80 grs. de mantequilla, una cucharada de harina, sal y pimienta. (Para 4 personas).

PREPARACION.-

Se limpian los rábanos y se cuecen en agua hirviendo, salada. Mientras tanto se pone al fuego una amplia cazuela con 40 grs. de mantequilla y en ella se doran las chuletas. Se sazonan con sal y pimienta y se pasan a una fuente horno untada con mantequilla y la harina, y se remueve con una cuchara de madera hasta que el jugo se haya espesado. Se diluye entonces con un cucharón del agua en la que se han cocido los rábanos se sazona con sal y pimienta y se sigue removiendo durante unos 10 minutos. Se cubren las chuletas con los rábanos cortados en rodajas y con la salsa preparada. Se meten en el horno 10 minutos y se sirven bien calientes.

GOFIO

**(PLATO TIPICO DE TODAS LAS ISLAS DEL ARCHIPIELAGO
CANARIO)**

Nelsy Chelala de Toledo

PREPARACION.-

Puede hacerse de trigo, maiz o cebada. Se limpia cualquier de estos granos en la cantidad que se desee. Se pone a tostar en un tostador de barro en un fuego de leña, añadiendole un poco de sal. Cuando está dorado se aparta y se lleva a un molino para que lo muelan, dejandolo fino como harina.

Cuando se va a necesitar el gofio, se echa una cantidad de harina en un recipiente y se añade agua necesaria para que, al amasarlo, se forme una pasta dura que se pueda hacer una pelota. De ésta se forman trocitos pequeños y se comen acompañando cualquier plato.

MOJO COLORADO

Conchita Suárez de Melián

PREPARACION.

Una pimienta colorada (se pone de remojo una hora); cominos (como media cucharada); cuatro o cinco dientes de ajos; una cucharada de pimentón; aceite, vinagre y agua, (estos tres últimos ingredientes se echan un poco "A ojo").

Se maja la pimienta, los ajos, los cominos y el pimenton en el mortero (en el turmix, solamente si se tiene mucha prisa, pues no queda igual), y cuando están bien majaditos se va ligando con el aceite y el vinagre. Al final el agua, para que quede más suave.

MOJO VERDE

Conchita Suárez de Melián

PREPARACION.-

Unos cominos; una cabeza de ajo; pimienta verde; un manojo de perejil, aceite, vinagre, sal y agua.

Se procede como el anterior.

DOS MOJOS CANARIOS

Elizabeth Power de López

MOJO COLORADO

INGREDIENTES.-

2 dientes de ajo, la mitad de un pimiento picante, 1 1/2 cucharadita de comino en polvo, 1 cucharadita de pimenton, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de vinagre Louit.

PREPARACION.-

Se machaca el ajo, pimiento, comino, pimenton y sal en un mortero y se mezcla bien. Se añade el vinagre gradualmente. Cuando está todo combinado, se añade agua hasta conseguir la cantidad de salsa deseada. Depende de lo fuerte que le guste la salsa. Se puede utilizar esta salsa para patatas, pescado, carnes, etc.

MOJO VERDE

INGREDIENTES.-

1 cabeza entera de ajo, 1 cucharadita colmada de cominos, 1 ramillete de perejil (media taza de hojas, aproximadamente), media cucharadita de oregano, 1 1/2 cucharitas de sal, pimienta negra a gusto (en polvo), 1 1/2 tazas de aceite de oliva, 3/4 taza de vinagre y unas gotas de extracto Maggi (opcional), 1 cucharada de pan rallado.

PREPARACION.-

Se machaca bien el ajo, cominos, perejil, oregano y sal en un mortero y se mezcla todo bien. Se traslada todo esto a un jarrón bien tapado, y a continuación se añade el aceite y vinagre, un poco de pimienta y alrededor de una taza y media de agua. Se añade una cucharada de pan rallado a la mezcla para espesar el mojo ligeramente y mejor combinar los varios ingredientes. Se agita todo bien, probando el sabor a continuación para añadir sal, pimienta, etc. a gusto. Hace aproximadamente 3 tazas de salsa, para servir con pescados, papas arrugadas, etc., y resulta una de las más sabrosas especialidades canarias.

MOJO PARA EL SANCOCHO

Nelsy Chelala de Toledo

PREPARACION.-

Se machaca en el almirez pimienta seca encarnada, dos o tres dientes de ajo, sal y unos granos de cominos, se agrega una miga de pan, un poco de vinagre y se machaca muy bien. Se agrega aceite, vinagre, sal y un poco de agua.

Sobre un paño almidonado y planchado se pone el sancocho y se sirve el gofio cortado en ruedas y el "mojo" aparte.

Es típico comer el sancocho con higos secos, frescos o uvas y ensalada de lechugas, tomates y pepinos.

PAPAS ARRUGADAS

Nelsy Chelala de Toledo

PREPARACION.-

En un puchero se ponen cuatro litros de agua y 125 gramos de sal, se deja hervir un rato y se echan las patatas con piel, después de lavarlas. Cuando estén cocidas y la piel arrugada se retiran del fuego. Se sacan del agua y se sirven secas con el cherne.

POTAJE DE BERROS

Arececi Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

1/2 Kg. de berros, 1/2 Kg. de calabacines, 1/4 Kg. de ñame, 1/4 de judias tiernas, 1 Kg. de patatas, 2 piñas (de maiz) tiernas, 2 tomates, 1 cebolla, aceite y sal.

PREPARACION.-

En una cacerola se pone el aceite como para fritura, se pone la cebolla partida en trocitos pequeños y también los tomates pelados. Cuando esté bien rehogado se ponen las judias tiernas y los ñames todo cortado en trocitos pequeños y se le añade agua hirviendo, dejándose cocinar 1/4 de hora.

Las piñas se parten a la mitad y los calabacines se parten en cuatro, y se le añade.

Al final, se le añaden las patatas y los berros y se deja cocinar a fuego lento, hasta que las patatas empiecen a deshacerse para que así quede un poco espeso.

SANCOCHO CANARIO

Nelsy Chelala de Toledo

INGREDIENTES.-

Un Kg. de pescado salado, 1/2 Kg. de batatas, 1 Kg. de patatas.

PREPARACION.-

Se pone a remojar el pescado la noche anterior para desalarlo.

En una olla se pone agua y se echa el pescado, las patatas mondadas y las batatas. Cuando están tiernas se apartan del fuego, se escurren bien y se dejan en el recipiente, poniendo un paño doblado entre el caldero y la tapa para que absorba el vapor y quede "el Sancocho" seco.

SANCOCHO CANARIO

Conchita Suárez de Melián

PREPARACION.-

MOJO: Una pimienta colorada, cominos, 4 ó 5 dientes de ajos, aceite, pimentón, vinagre, agua y sal.

PESCADO: Cherne seco salado, que se pone en remojo una noche, se escama, limpia y lava bien, cambiando el agua varias veces. Se pone a guisar.

PAPAS Y BATATAS: Se guisan.

ENSALADA: Huevos duros, lechuga, tomates y cebollas. Los huevos duros enteros; los tomates y cebollas a ruedas y aliñados; la lechuga picadita.

PELLA DE GOFIO: Se pone en una escudilla agua, sal y gofio; se amasa con las manos (limpitas), y se hace la pella. Se corta a rodajas.

Se come todo junto, bien rociadito con el mojo.

un sofá

—A todos nuestros clientes les hemos regalado un estupendo sofá: muy mullido, muy grande, muy cómodo.

—¿Y por qué regla de tres regalan Vds. un sofá? ¿Es que tiene algo que ver con las R. P. o con la P. de V.?

—Pues no. Regalamos un sofá para que nuestros clientes descansen mejor.

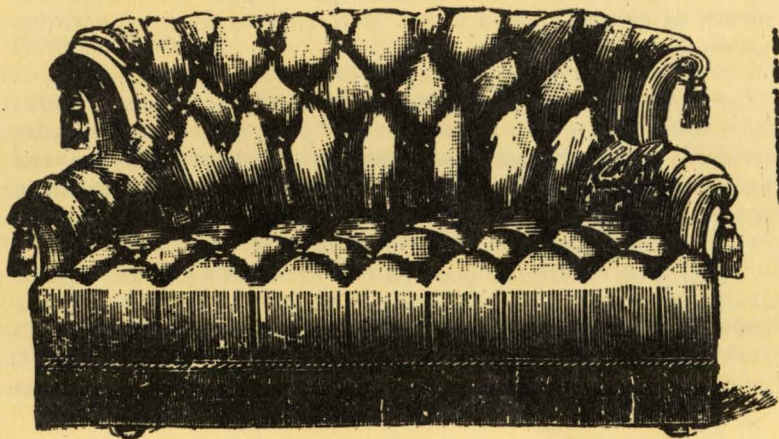
—¿Pero cómo? ¿Es qué podemos descansar alguna vez los anunciantes?

—Astuta y malintencionada pregunta, querido amigo. Sepa que los clientes de BALENA, S. A., de Publicidad y Ventas, pueden permitirse el poco habitual lujo de descansar tranquilamente antes, durante y después de sus campañas de publicidad.

—¡...!

—Comprendemos su sorpresa. Comprendemos que es sorprendente interpretar con exactitud los problemas comerciales de una marca; comprendemos que es muy difícil crear la campaña de publicidad adecuada; comprendemos que es labor de romanos planificar perfectamente la mecánica de los medios; comprendemos que es casi materialmente imposible mantener siempre satisfecho al anunciante; comprendemos que es maravilloso ver cómo, después de cada ejercicio, la curva de las ventas sigue su marcha ascendente. Comprendemos que esto no lo consigue todo el mundo. Nuestros clientes sí, claro. Por eso pueden descansar. ¿Qué le parece?

—Pues... me parece que un sofá de color verde veronés quedaría muy bien en mi despacho.



Cocina Nacional e Internacional



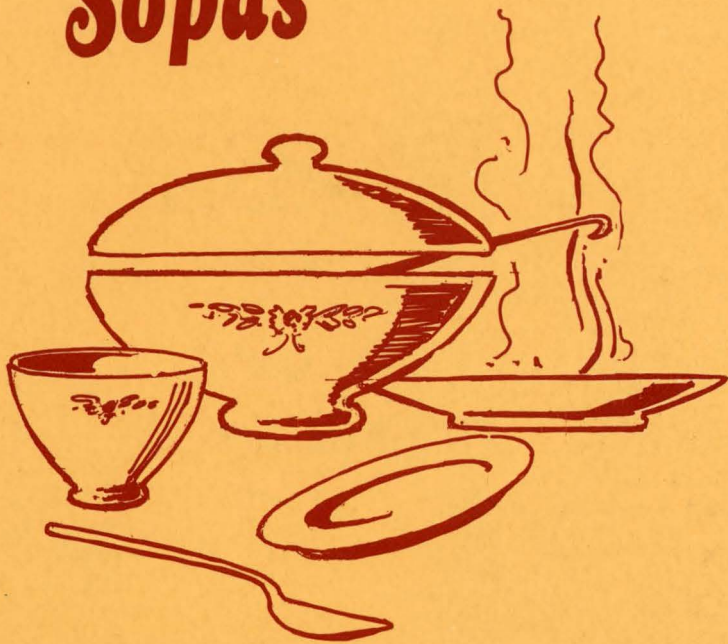
MERCEDES-BENZ



El resultado de una técnica perfecta



Sopas



SU SITIO EN LA MESA

Señora: Cuide los vinos de su mesa. Recuerde la vieja frase de que «una buena comida sin buenos vinos es como una bella mujer que no sonríe».

¿CUAL ES EL SITIO DEL JEREZ EN UN MENU CUIDADO?

Los gastrónomos franceses sitúan al Jerez «en el momento de sentarse a la mesa», para que corrija la excesiva frialdad de los «hors d'oeuvres» y «sea el complemento obligado del melón helado». En el gran menú servido en el Palacio de Versalles el 21 de Julio de 1938, con ocasión de la visita de los Reyes de Inglaterra, un espléndido Amontillado de Jerez se sirvió entre el melón y las delicias del lago de Annecy. En los menús de la Corte Española a la Corte Inglesa, en 1906 también ocasión solemne el Jerez Oloroso y Amontillado se sirvieron al comienzo de la comida y en los asados un Jerez seco de 1780. Uno de los gastrónomos más inteligentes que hemos tenido en España, el Doctor Thebussem, sostenía que «el verdadero sitio del Jerez son los asados, donde el champagne es una boutade». Desde los asados en adelante vengan copas de un Jerez seco, por ejemplo, «Río Viejo». Si desea usted una fórmula sencilla y práctica, divida su comida en tres partes: con tres vinos, y dedique la tercera parte, las carnes, al Jerez.

DOMECQ PRINCIPIO Y FIN DE UNA BUENA MESA



GAZPACHO ANDALUZ

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

6 o 7 tomates grandes, maduros, pelados, la mitad de un pepino grande, pelado, una cebolla de tamaño mediano picada, un pimiento verde y un poquito de pan rallado (50 gramos aprox.), agua, sal, pimienta negra, aceite y vinagre.

PREPARACION.-

Se hace como una ensalada. Después de pelar los tomates, pepino y cebolla, se corta todo (menos el pimiento verde) en una ensaladera, sazonandolo generosamente con aceite de oliva (alrededor de 4 cucharadas) y cuidadosamente con vinagre de vino Louit (2 cucharadas) sal, pimienta negra molida y una cucharada colmada de mostaza amarilla fuerte (Olida). Se añade el pan rallado y se pasa todo por un turmix.

Al sacar la mezcla del turmix se añade agua (más o menos un vaso corriente) para hacerlo de la consistencia de una sopa. Entonces se guarda en la nevera unas horas para que quede bien frio. Se puede añadir cubitos de hielo a la hora de servir.

Al fin se corta finamente en bonitos platillos una cantidad adicional de tomate, cebolla, pimiento verde, pepino y pan en cuadritos, que los comensales pueden servirse a su gusto con el gazpacho.

Esta receta no incluye ajo, pero se puede añadir un diente de ajo picado a la primera mezcla si así lo desea.

SOPA DE AJO CON PESCADO Y MARISCOS

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

1/4 kilo cabezas de merluza, 1/4 kilo gambas frescas, 1/4 kilo almejas, 1 kilo zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 decilitro de aceite, 1 puerro, 1 cucharada de cebolla picada, 1 copa de vino blanco, 100 gramos de pan, sal.

PREPARACION.-

Se corta el pan en rebanadas finas y se reserva. Se limpia el pescado, y bien lavado todo, se pone en una cacerola con un litro de agua la zanahoria, puerro y la cebolla cortada en rajitas finas, la copa de vino blanco y sal. Se acerca al fuego y se deja cocer diez minutos a hervor lento. Pasado este tiempo se saca el pescado, se les quita las espinas y las cáscara a las gambas y almejas y se reserva en un plato, guardando el agua después de pasarla por un colador fino.

En una cazuela se pone el aceite y cuando está caliente se doran los ajos, añadiendo las rebanadas de pan, que se dejan dorar también, se añade media cucharadita de pimentón, se rehoga un poco y se agrega el liquido de la cocción, completando con agua hasta litro y medio. Se sazona de sal y se deja cocer muy despacio diez minutos, agregando por encima el pescado.

SOPA DE CEBOLLAS GRATINADA

Lili González Ojeda de Hernández

INGREDIENTES.-

Para seis personas. Cuatro cebollas, (unos 400 grs. en total) 50 grs. de mantequilla, 100 grs. de gruyere rallado, 2 litros de caldo (aproximadamente), 150 grs. de rebanadas de pan tostado, un poco de harina, pimienta y sal.

PREPARACION.-

Se limpian las cebollas, se cortan en tiritas finas, y se rehogan en 25 grs. de mantequilla a fuego muy suave y removiendolo lentamente con una cuchara de madera.

Se sazona el sofrito con sal y cuando las cebollas hayan adquirido un ligero color dorado, se agrega una cucharada de harina, se mezcla bien, moviendo cuidadosamente pero con energía para evitar que se formen grumos, cuando la harina esté ya amalgamada, se incorpora el caldo. Si no se tiene caldo casero, puede prepararse con unos cubitos de concentrado de carne disueltos en dos litros de agua; si es necesario se agrega un poco de sal. Se sazona con pimienta, y se deja cocer la sopa, a fuego lento, durante unos veinte minutos.

En el fondo de un recipiente refractario o de una cacerola, se colocan las rebanadas de pan tostado, y se echa encima el caldo de cebolla; se agrega el gruyere rallado y, si se desea, se sazona nuevamente, con pimienta machacada en el momento.

Se distribuye por encima la mantequilla restante dividida en trocitos.

SOPA DE PAVO, POLLO O AVE DE CAZA

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

Restos de pavo, pollo o aves de caza asados, más higadillos, mollejas, alas y carne sobrante de los mismos, salsa, zanahorias, cebollas, sal, pimienta negra, oregano, hierba huerto, 2 cucharadas de arroz.

PREPARACION.-

Con los restos (incluidos los huesos) de un pavo o pollo asado, aves de caza como perdiz, faisán, etc. o conejo, se puede hacer una sopa extraordinaria, hirviendo todo lentamente con la salsa sobrante del asado y seis u ocho tazas de agua (según la cantidad de carne), media cebolla grande y un par de zanahorias. Se sazona con sal, pimienta negra, oregano y un cubito o dos de extracto de carne. Cuando la carne se desprende de los huesos, pasar por un colador para separar el caldo del resto.

Se puede servir como consomé así, o como sopa más substancial, añadiendo otra media cebolla y un par de zanahorias, y un ramito de hierba huerto, con 2 cucharadas de arroz, y pequeños trozos de la carnes desprendida de los huesos. Se sirve cuando las verduras estén tiernas.

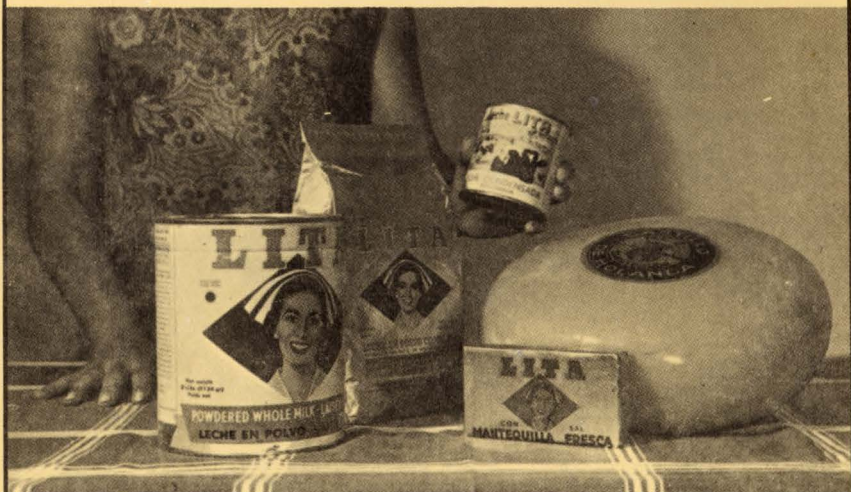
CREMA DE ESPINACAS

Leonor Benítez de Lugo

PREPARACION.-

Se hierven las espinacas durante cinco minutos, ya limpias, y se muelen finas. Se ponen en un cazo con mantequilla, una cuchara colmada de maizena, un poco de nuez moscada, las espinacas y un poco de sal. Se le da vueltas sobre el fuego hasta que se haga una bola, y entonces se le vá añadiendo leche hirviendo hasta darle el espesor que se desee. Se emplea para tomarlo con carne, o como primer plato con ruedas de huevo duro y pan frito en tiritas.

LOS PRODUCTOS LITA - CASTILLO



AL SERVICIO DEL AMA DE CASA COMPAÑIA LITA, S. A.

ENVASADORA: Teléfonos 252342 - 255517

OFICINA: Pérez del Toro, 4 - Telfs. 245973-245498

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**Primera transversal de Avenida de Venezuela. Telf. 227708
SANTA CRUZ DE TENERIFE**

Huevos



EUFEMIANO FUENTES

FABRICAS DE TABACOS FAVORITA

Còndal

balena, s. a.



HUEVOS A LA REINA

Any Domenech de Lara

INGREDIENTES.-

Siete huevos, 1/2 litro de bechamel, aceite, pan rallado, sal.

PREPARACION.-

Freir los huevos. Reservar. Hacer una bechamel como para croquetas, cuidando que no quede demasiado espeso. Con ayuda de una espumadera o paleta bañar uno a uno los huevos en la bechamel. Ponerlos sobre la mesa o una superficie plana. Dejar enfriar. Cuando esten frios pasarlos con cuidado por huevo batido y pan rallado. Freir uno a uno en abundante aceite muy caliente.

Servir acompañado de patatas paja y salsa de tomate.

HUEVOS CON PAN DE MOLDE

Mary Luz Llorente Suárez de Tangil

INGREDIENTES.-

Cinco huevos, 4 rebanadas de pan de molde, 4 lonchas delgadas de un queso blando y cremoso, 50 grs. de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACION.

Freir el pan en la mantequilla muy caliente. Untar las lonchas de queso con una yema de huevo batida y dorarlas rapidamente en la misma mantequilla. Poner al fuego una sartén con un poco de aceite y freir los huevos de uno en uno. Sazonarlos con sal y pimienta. Colocar en una fuente las rebanadas de pan, por encima una loncha de queso y disponer sobre cada una un huevo frito. (para cuatro personas).

HUEVOS RELLENOS AL HORNO

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Huevos, anchoas, mostaza, judías verdes, patatas, zanahorias, guisantes, pimientos.

PREPARACION.-

Se cuecen los huevos y se parten por la mitad. Se quitan las yemas y cuando las tengamos todas separadas las pasamos por el tamiz con dos anchoas por cada huevo y mostaza. Se amasa bien y se rellenan con ayuda de una manga con boquilla rizada, en la fuente se coloca un zocalo de judías verdes y larguitas, en el centro una ensaladilla (cuadritos de patatas, zanahorias, guisantes). Haciendo una corona con los huevos, se salsea con mayonesa mezclados con pimientos pasados por el tamiz.

La fuente se adorna alrededor con cabezas de espárragos.

MEDIOS HUEVOS RELLENOS PARA ADORNAR

Leonor Benitez de Lugo

PREPARACION.-

Después de cocidos los huevos y ya duros, se abren por la mitad. Con las yemas, un poco de mayonesa y gelatinas, se hace una pasta, y cuando esté cuajada se pone en una churrera con boquilla rizada y se rellenan. Son muy bonitos para adornar bandejas.

QUICHE DE LORENA

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

El hojaldre: 20 cucharas de harina, 150 gramos de mantequilla, 2 cucharadas de aceite, 1/2 vaso de agua tibia y sal.

Quiche: 1 cuchara sopera de Maizena, 1 taza de leche, 2 huevos, 100 grs. de queso gruyere rallado, 150 grs. de tocino ahumado, nata.

PREPARACION.-

El hojaldre: Mezclar harina, mantequilla, aceite, sal, (deshacer la mantequilla con agua tibia). Dar vuelta rápidamente. Dejar descansar la pasta 2 horas.

Quiche: Disluir la maizena en la leche. Añadir los dos huevos batidos, queso gruyere, pimienta, un poco de sal. Freir ligeramente el tocino y ponerlo sobre la pasta, así como todo la preparación, cocer 20 mm. empezando con el horno caliente y cuando empieza a tener color bajar el fuego. Servir caliente sin espesar.

SOUFFLE DE QUESO

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

Dos vasos de leche, 2 cucharas soperas de harina, 100 grs. de mantequilla, 125 grs. de queso gruyere, 3 huevos.

PREPARACION.-

Hacer una bechamel con la leche, la mantequilla y la harina. Añadir el queso gruyere, sal y mezclar, Quitar del fuego y añadir la yema de los huevos, seguir revolviendo y dejar enfriar durante algunos minutos. Subir la clara a punto de nieve y añadirlos a la mezcla. Poner esta preparación en una fuente honda de borde vertical, Duralex por ejemplo, al horno no demasiado caliente. La fuente tiene que untarse de mantequilla en su interior. Al horno 20 mm.

TORTILLAS DE CARNAVAL

Esther Mesa de Calvo

INGREDIENTES.-

Medio kilo de azúcar, medio kilo de harina, medio litro de leche, una cucharada de gofio, otra de pan rallado, una ralladura de limón, una cucharadita de canela en polvo y otra de matalauva, un poco de Royal, seis huevos y una copa de anís.

PREPARACION.-

Se hierva la leche con un poco de sal y se reserva. Aparte en una hondilla se separan las yemas de las claras, que se baten con el azúcar un ratito. Luego se le añade la ralladura de limón y la canela. Aparte se baten las claras casi a punto de nieve, luego se mezcla todo y se le agrega la matalauva, la harina, el gofio, el pan rallado; se bate todo bien y se le añade la leche poco a poco y sin dejar de batir se vierte la copa de anís. Después se deja la mezcla que repose un poco. Tiene que quedarse una mezcla espesa. A continuación se coge la masa con una cuchara grande y se vierte en una sartén con el aceite bien caliente hasta que se doren.

Se sirve acompañadas de miel.

TORTILLAS MONTADAS

Any Domenech de Lara

INGREDIENTES.-

Nueve huevos, 1/2 Kg. de espinacas, 1/2 Kg. de patatas, 1 cebolla pequeña, 1 lata de bonito, salsa bechamel, queso rallado, sal, aceite y mantequilla.

PREPARACION.-

Limpia y cocer las espinacas, escurrirlas. Rehogarlas con mantequilla. Reservar. Hacer tres tortillas, con tres huevos cada una. Primera de patatas. Segunda de espinacas, ya rehogadas. Tercera con el bonito partido en trocitos. Poner en una fuente una encima de otra. Cubrir con salsa bechamel clarita. Meter al horno a gratinar.

Se puede adornar con zanahorias, alcachofas o tomatitos metidos al horno.

TORTILLA DE ZANAHORIAS

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Zanahorias, cebolla, ajos, perejil, sal.

PREPARACION.-

Después de mondadas las zanahorias se parten en ruedas finas y se les da un hervor poniéndolas a cocer en agua hirviendo. Se pica cebolla muy fina y se pone a freir. Cuando empieza a dorarse se le añade las zanahorias para que se frian las dos cosas juntas hasta que esten tiernas; ultimamente se hace un majado de ajos, perejil y un poquito de sal y se le añade a la cebolla y zanahorias friéndolo todo junto. Se batén los huevos y se hacen las tortillas lo mismo a la española que a la francesa.



**LA MEJOR HERENCIA
PARA UN NIÑO: LA CULTURA**

**“UNION FAMILIAR
UNIVERSITARIA, S. A.”,
GARANTIZA LOS
ESTUDIOS SUPERIORES
DE SUS HIJOS**

Infórmese en:

MUTUA GUANARTEME

León y Castillo, 57
Juan Rejón, 32

Las Palmas

Arroz y Verduras



**estamos
siempre
alerta**

balena, s. a.



**Tenga usted también "alerta sus ahorros" con nosotros.
Cuenta en participación con**

RENDA  CANARIA S.A.

Inversion Inmobiliaria Regional

Registro Mercantil de las Palmas · tomo, 119 · nº 62 · hoja, 857

GRAN CANARIA

Viera y Clavijo, 19 - Tel. 22 07 34
Avda. José Mesa y López, 21
Tel. 24 80 48 - 9

TENERIFE

Sta. Cruz de Tenerife
Ramón y Cajal, 47 - 1º
Tel. 27 84 00

FUERTEVENTURA

Puerto del Rosario
La Cruz s/n

LA PALMA

Sta. Cruz
O'Daly, 17
Tel. 41 20 46 - 7

LANZAROTE

Arrecife
Alferez Cabrera Tavio, 2
Tel. 81 17 77

ARROZ TURCO

Rebeca de Benaim

INGREDIENTES.-

Dos vasos de arroz, 2 pastillas Avecrem (pollo), 2 vasos de agua, sal a gusto, 2 cucharadas de aceite.

PREPARACION.-

El arroz tendrá que estar en remojo con 1 hora de antelación como mínimo (en agua caliente).

Calentar el aceite, darle una vuelta al arroz, echarle el agua, donde se habrán disueltos las 2 pastillas de Avecrem.

Cuando rompa a hervir, se baja el fuego al mínimo. Cocinar destapado. Cuando esté tierno, apagar, taparlo y dejar reposar.

ENSALADA DE PATATAS TERRANOVENSE

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

2 o 3 patatas por persona, 2 cucharadas de mantequilla (en una ensalada para 8 o 10), un cuarto de taza de leche caliente, 2 o 3 cebollas grandes picadas finamente, medio pimiento verde, media cucharadita de salsa de rabano fuerte Mellors (opcional), 3 o 4 cucharadas de mayonesa, sal y pimienta negra a gusto.

PREPARACION.-

Se cuecen las patatas peladas en agua salada, hasta que estén tiernas. Entonces se quita el agua y se mueve la cacerola energicamente encima del hornillo, para dejar las patatas secas y harinosas. Se hace un puré espeso a continuación, machacando las patatas con la mantequilla y un poquito de leche caliente, sazonandolo bien con sal y pimienta negra a gusto.

Se añaden las cebollas y pimiento verde finamente picados, y se mezclan bien en la masa, junto con unas cucharadas de mayonesa (Hellman' s es una marca con excelente sabor). Se prueba el sabor, añadiendo sal, pimienta, una pizca de oregano en polvo a gusto.

Se sirve la ensalada en una fuente o molde, decorandola con tiritas de pimiento verde y pimiento colorado de lata, trocitos de aceitunas rellenos, etc. Resulta universalmente popular.

PAELLA

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Pollo, arroz, jamón o lomo de cerdo, almejas, 2 cebollas, 1 ramito de perejil, pimientos, 2 ó 3 tomates, guisantes, aceite, 3 dientes de ajo, un poco de azafrán.

PREPARACION.-

En una cacerola con aceite, friase el pollo o el lomo partido en pedazos. Una vez frito, se le añade la cebolla, pimienta, 2 dientes de ajos majados, dejando rehogarlos un rato. Después se le añade 2 ó 3 tomates pelados sin semilla (si se quiere se le agregan calamares) las almejas desprovistas de la mitad de la concha, se le pone la sal necesaria y se deja cocer a fuego lento, agregando un poco de vino o agua.

Mientras tanto se mide el arroz y se prepara agua o caldo caliente. Pongase en otra cacerola o sartén un poco de aceite, y cuando esté caliente, se echa el arroz y se mueve con una cuchara de palo. Estará en su punto cuando, al moverlo haga ruido como si fuera arena. Entonces se le cuele el aceite sobrante y se le añade pimiento, salchicha y jamón picadito y las verduras. Al añadir liquido conviene poner 2 tazas escasas por 1 de arroz. Ultimamente se maja un diente de ajo, azafrán y perejil y se añade arroz. Se deja cocer durante 15 minutos sobre la cocina y después se termina de cocer en el horno, durante unos 20 minutos.

Antes de servir se deja reposar unos 5 minutos.

PASTEL DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS

Lili González Ojeda de Hernández

INGREDIENTES.-

(Para seis personas) 1 Kg. de espinacas, 500 grs. de zanahorias nuevas, 500 grs. de leche, 100 grs. de mantequilla, 100 grs. de harina, un huevo, nuez moscada, sal.

PREPARACION.-

Se unta un molde con bastante mantequilla. Se limpian las espinacas y se lavan durante rato con agua corriente, se escurren y se cuecen.

Se raspan las zanahorias, se cuecen en agua hirviendo salada, se escurren y se pasan por el prensapurés; se pasan también las espinacas. Se ponen al fuego dos cacerolas con veinticinco grs. de mantequilla cada una, se rehogan en una las zanahorias y en otra las espinacas, y se dejan al fuego hasta que se hayan sofrido bien y el agua de cocción se haya evaporado totalmente.

Se pone al fuego un recipiente con la mantequilla restante; cuando se haya derretido, se añade la harina y se mezcla con una cuchara de madera para disuirla bien, luego se incorpora despacio la leche hervida aparte; se sazona con sal, se añade una ralladura de nuez moscada y se deja hervir la bechamel durante cinco minutos sin dejar nunca de remover. La salsa deberá quedar muy espesa. Cuando haya alcanzado su punto, se retira del fuego, se añade la yema del huevo y se divide el bechamel en dos partes, a una de le añade el puré de zanahorias; a la otra el de espinacas, y se iguala con una espátula, oprimiendo para que no queden huecos. Se echa en el molde el compuesto de espinacas y después se extiende encima el de zanahorias, nivelándolo. Se mete el molde en el horno, al baño de Maria, a una temperatura de 175 grados, y se deja durante cuarenta y cinco o cincuenta minutos.

TARTA DE CEBOLLAS

Leonor Benitez de Lugo

INGREDIENTES.-

Un Kg. de cebollas en tiras finas, 80 grs. de mantequilla, 1 cuchara colmada de harina, 4 huevos, leche la que admita, sal, pimienta y salsa Perrins.

Masa Pasta Brissé.-

Cien grs. de mantequilla, 1 cucharadita polvos de levantar 200 grs. de harina, o cucharadita de azúcar, un poquito de sal.

PREPARACION.-

Las cebollas se sazonan y se ponen a estofar, con la mantequilla, dándoles vueltas sin parar, sobre todo al principio para que no se quemen. Cuando esten tiernas y rubias se les pone la cucharada de harina, se revuelve bien y se añade leche poco a poco hasta formar una especie de bechamel espesita, se retira del fuego, y se le añade los cuatro huevos batidos. Se rectifica de sal y pimienta, añadiendo unas gotas de salsa Perrins y se vuelca en un molde de horno forrado previamente con la siguiente masa.

Pasta Brissé.-

Se trabajan todos los ingredientes juntos lo menos posible. Se le hace ya puesto en el molde un borde festoneado bonito, se le pone el relleno y va al horno para que se dore bien por encima y se vea la pasta bien dorada por debajo. Si la pasta está un poco seca para sacar el molde, se le añade 1 ó 2 cucharadas de agua helada.

TORTA DE MAIZ TIERNO

(Receta puertorriqueña)

Diana Bird de Sacristan

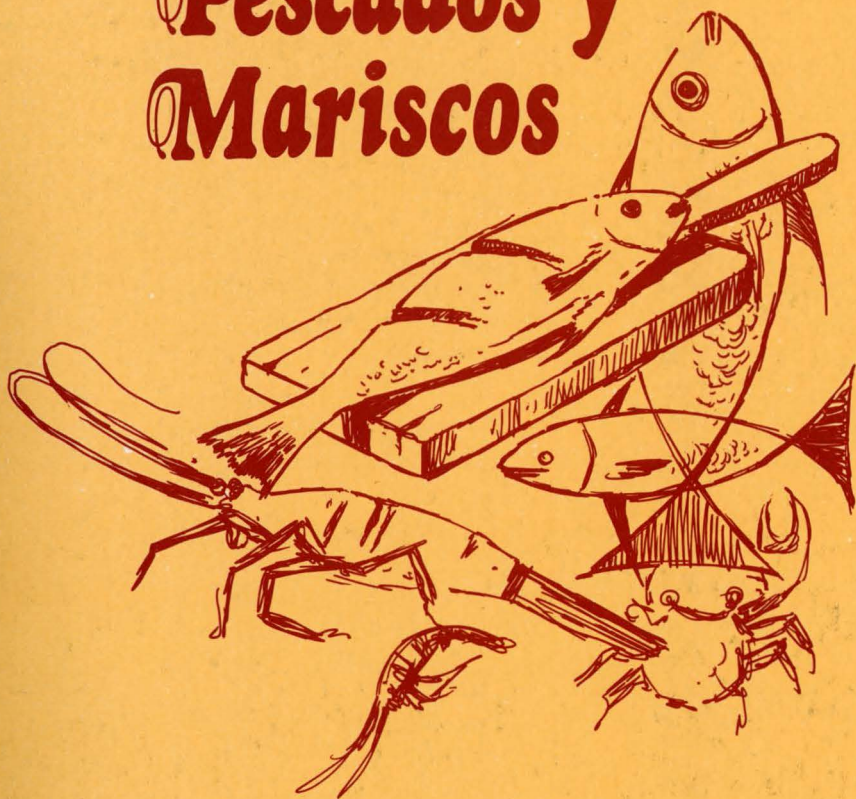
INGREDIENTES.-

(Horno a fuego moderado y molde de cristal). 1 1/2 taza de maiz tierno (del que viene en latas "del Monte"), 3 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de sal, 3/4 taza de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 3 huevos, 1 1/4 taza de leche.

PREPARACION.-

Derrita la mantequilla y añadale el maiz (quitandole el agua que viene en el bote). Agregue la sal, azúcar y vainilla. Desbarate los huevos sin batirlos y agregue la leche poco a poco. Mezclelo bien y agreguelo al maiz. Vierta la mezcla sobre un molde engrasado y metalo al horno a una temperatura moderada. Hornee destapado alrededor de 1 hora.

Pescados y Mariscos



**Ford siempre
en cabeza**



**con el ford
cortina**

REPRESENTANTE EXCLUSIVO:

LENFLOR S.A.

c/ Presidente Alvear, 22 - Telfs. 261700-04

ATUN ESTILO PERUANO

Angelica de Boyer

PREPARACION.

Friase en aceite una cucharada de manteca una buena tajada de atún, cuando esté bien dorado agregarle una cebolla grande menudamente cortada y dos cucharadas de puré de tomates.

Ya cocida la cebolla echesele medio vasito de buen vino blanco, condimentese con sal, pimienta, nuez moscada y si se quiere con un poquito de comino.

Tapese y dejese cocer a fuego lento media hora mas o menos. Poco antes de servirlo bien caliente, se agregan algunos champiñones previamente fritos y perejil picado.

BACALAO FRITOS

(Receta puertorriqueña)

Diana Bird de Sacristan

INGREDIENTES.-

Un cuarto Kg. (1/2 libra) de bacalao seco, 1 1/2 taza de harina de trigo, 3/4 cda. de sal, 1 cda. de levadura (polvos de hornear) 1 1/2 taza de agua, 4 granitos de pimienta, 1 diente de ajo grande.

PREPARACION.-

Lave el bacalao y pongalo a dar un hervor. Tan pronto hierva retirelo del fuego, escurralo bien y lavelo con agua fresca dos o tres veces. Quitele las espinas y el pellejo y desmenucelo. Dejelo remojar en agua por una hora para terminar de desalarlo.

Coloque la harina de trigo en una cacerola. Añadale la sal, el polvo de hornear y el agua, poco a poco, para formar la levadura.

Muela el ajo y los granos de pimienta y añadalos a la levadura. Escorra bien el bacalao y añadalo.

Ponga a calentar aceite en una caldera hasta la mitad y cuando esté bien caliente eche dos cucharadas de esta mezcla para cada bacalao frito, Hagalo de la siguiente forma: Eche una cucharada primero y en seguida encima echele la otra.

Fria los bacalaos hasta que tomen un bonito color dorado. Saquelos y coloquelos sobre papel absorbente para que se chupe la grasa.

CROQUETAS DE GAMBAS

Maribel Reino de Llarena

INGREDIENTES.-

Un cuarto kilo de gambas, 50 grs. de manteca, 3 cucharadas de harina, medio litro de leche, una cebolla, aceite, perejil, galleta molida.

PREPARACION.-

En una sartén con manteca y aceite a partes iguales, se echan las gambas enteras, previamente lavadas y escurridas. Se sofríen un poco y se retiran de la sartén. Se dejan enfriar y se les quita el caparazón. Con el jugo que ha quedado en la sartén, la cebolla trinchada muy fina y la leche, se prepara una bechamel espesa, añadiéndole bastante perejil trinchado. Una vez fría la masa, se coge a cucharadas, se pone una gamba dentro de cada una, se forman las croquetas rebozándolas en galleta molida (o pan rallado) y se frien como de costumbre.

MERLUZA A LA MADRILEÑA

Mary Luz Llorente de Suárez de Tangil

INGREDIENTES.-

(para 4 personas). Una merluza de 1 Kg., dos huevos duros, un pimiento ó dos de lata, otro huevo, una cebolla grande, dos ajos y perejil, un vaso grande de vino blanco, pimienta, sal, harina y aceite.

PREPARACION.-

Limpia la merluza, se le quita la espina central y la cabeza con lo que se hace un poco de caldo, que se reserva. Se pasa la merluza por harina, habiéndola sazonado con sal y pimienta, luego por huevo batido y se frie. Una vez frita se coloca en una fuente de horno y en el aceite sobrante se frie la cebolla, perejil y ajos todo bien picado, después también picados se añaden los dos huevos duros, uno o dos pimientos morrones y el caldo que se hizo y se añade el vino. Se deja hervir y se le pone una cucharada de harina, cuando esta hecha esta salsa se echa por encima de la merluza y se introduce en el horno unos 10 minutos.

MERLUZA EN SALSA

Esther Mesa de Calvo

INGREDIENTES.-

Una merluza, unos dientes de ajo, un ramito de perejil, dos huevos duros, un poco de harina, aceite y unos granos de guisantes.

PREPARACION.-

Después de limpiar la merluza se parte a ruedas, se sazona y se pasa por harina y se reserva.

En una cazuela aparte pondremos los ajos bien picados con el aceite. Cuando estos empiezan a hervir (sin llegar a dorar), se le añade la merluza y el perejil por encima. A continuación se va moviendo la cazuela poco a poco hasta que se forme una salsa espesa.

Un poco antes de finalizar la cocción se le añade los guisantes. Se deja hervir un poco y se aparta del fuego.

Se adorna con huevos duros cortados a ruedas.

MERLUZA KOSKERA

Any Domenech de Lara

INGREDIENTES.-

Seis ruedas de merluza, 12 espárragos, 4 cucharadas de guisantes hervidos, 3 dientes de ajos, 250 grs. de almejas, 1 vaso de vino blanco seco, 10 cucharadas de aceite, harina para rebozar, dos huevos cocidos, perejil, sal y pimienta.

PREPARACION.-

Cocer los huevos duros diez minutos, pasar por agua fría, pelar y reservar. Lavar las almejas y cubrir de agua fría y sal, cuando abran retirar. Pasar el caldo por una servilleta mojada y reservar. Poner el aceite en la cazuela y calentar. Dorar los ajos cortados en láminas finas. Pasar la merluza por harina, sazonar con sal y dorar en la cazuela por los dos lados. Añadir poco a poco el vino blanco y el caldo colado de las almejas. Mover constantemente la cazuela en vaiven para que engorde la salsa. Sazonar con pimienta. Seguir moviendo hasta que esté cocido el pescado. Añadir los guisantes, espárragos y perejil.

Servir en la misma cazuela con los huevos duros cortados en ruedas.

PUDIN DE ATUN

Rebeca de Benaim

INGREDIENTES.-

Una lata pequeña de atún molido, 1/2 vaso de leche, sal, pimienta molida a gusto, 6 huevos.

PREPARACION.-

Encender el horno, antes de empezar a trabajar. Batir los huevos ligeramente, añadir el atún molido o muy bien aplastado con un tenedor; la leche, sal, pimienta y algunas tiritas de pimienta morrón.

Para un molde de 18 cms. de diámetro y 7 de alto, poner 2 cucharadas soperas de aceite y calentar. Cuando esté bien caliente, echarle de golpe el pudín. Poner el horno en temperatura mediana y cocinarlo 40 minutos a baño María. Servir frío, cubierto de mayonesa o caliente, cubierto de salsa de tomate.

PUDIN FRIO

Any Domenech de Lara

INGREDIENTES.-

Un Kg. de patatas, 1 lata pequeña de pimientos, 2 tomates, 1 huevo duro, 1 lata de bonito, 3 cucharadas de mayonesa, alcaparras, pepinillos y aceitunas.

PREPARACION.-

Cocer las patatas peladas en agua y sal. Escurrir bien y pasar por el pasapuré, junto con los pimientos. Añadir la mayonesa y todos los demás ingredientes picados. Mezclar todo bien. Meter en un molde redondo untado con aceite. Dejar reposar un ratito y volcar.

Si se quiere, servir acompañado de mayonesa. Adornar con lechuga picadita y aceitunas.

PUDIN DE MERLUZA CON CREMA DE ESPARRAGOS

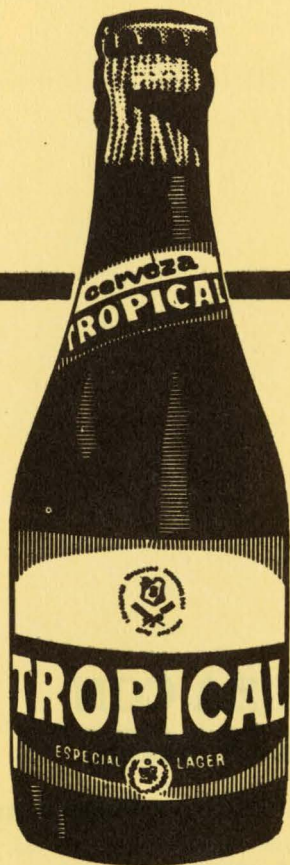
Charina Bello de Manrique de Lara

INGREDIENTES.-

Ocho o diez rebanadas de pan de molde, 1/2 litro de leche, 1 Kg. de merluza, sin piel ni espinas, 1 paquete de sopa de esparragos, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACION.-

En un Pirex de horno se cubre el fondo con las rodajas de pan untadas con mantequilla: Se empapan muy bien con leche y cuando lo haya absorbido totalmente, se colocan los trozos de merluza, se salpimenta y se vierte por encima la crema de esparragos después de haberla hecho, como indica el sobre. Se cubre con queso rallado y se pone al horno hasta que hierva.

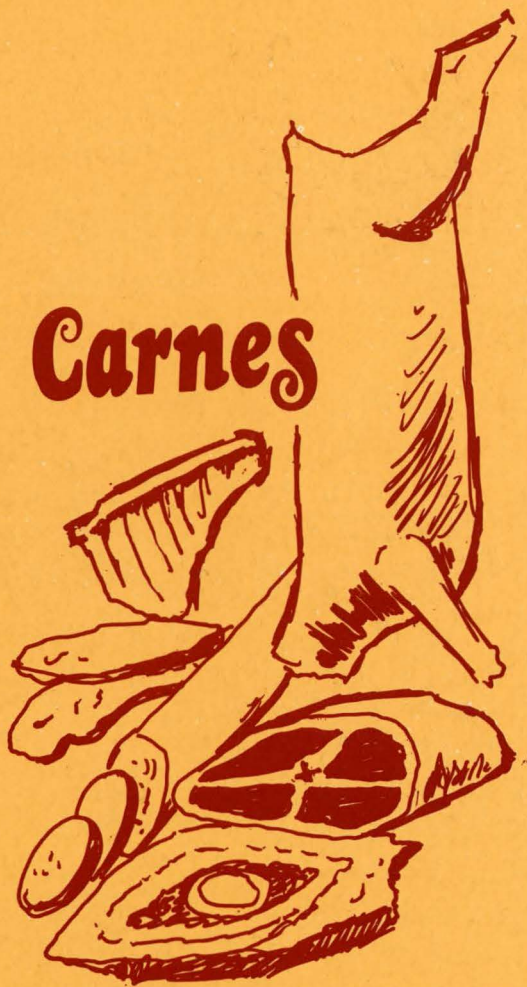


TROPICAL

la cerveza sin rival

Tenga cerveza en casa, llame al teléfono 31 19 92

Carnes





SI USTED AMA EL ARTE VISITENOS

MARFIL · JADE · PERLAS · SEDAS · JOYAS · PLATERIA
ALFOMBRAS · PORCELANA

ARTY

Viera y Clayijo, 25 · Tel. 22 32 65 · Las Palmas de Gran Canaria

ASOPAO DE POLLO

(Puerto Rico)

8 raciones

INGREDIENTES.-

Diana Bird de Sacristan

- a) Un pollo de un kilo
- b) Condimento: 2 dientes de ajo
1 cucharadita de oregano
2 granos de pimienta
2 cucharaditas de sal
1/2 cucharadita de jugo de limón
- c) 2 tazas de arroz - 2 tazas de agua
- d) Refrito: 1/4 taza de aceite
2 onzas de jamon de cocinar
1 onza de tocino
1 pimiento verde sin semillas
1 cebolla grande cortada a ruedas
1 tomate
3 hojas de cilantro
1 frasco de 1 onza de alcaparras
- e) 7 tazas de agua - 1 1/2 cucharaditas de sal
- f) 1 lata de 1 libra de guisantes
- g) 1 lata de 1 libra de puntas de esparragos
1 lata de 4 onzas de pimientos morrones

PREPARACION.-

Adobe el pollo con el condimento con una hora de anticipación o más. Remoje 2 tazas de arroz en 2 tazas de agua durante 30 minutos.

Mientras tanto, aparte, en una cazuela grande o en un caldero grande prepare el refrito del modo siguiente: Coloque el aceite en el caldero y ponga a fuego alto a calentar. Agregue el jamón y el tocino previamente cortados en pequeños pedacitos. Dejelos dorar alrededor de 3 minutos.

Agregue el resto de los ingredientes incluidos en D previamente cortados y dejelos cocer por 5 minutos.

Agregue las presas de pollo y dejelas sofreir a fuego alto durante 1° minutos. Escorra bien el arroz que estaba en remojo y agreguelo.

Agregue 7 tazas de agua y 1 1/2 cdta. de sal. Agregue el líquido escurrido de la lata de guisantes y reserve los guisantes para añadirlos más tarde.

Muevalo todo y dejelo cocer destapado y a fuego alto sin moverlo durante 15 minutos. Muevalo y dejelo cocer 5 minutos más. Ponga el fuego moderado y cueza por 10 minutos.

Agregue la mitad de los guisantes, mezclelos con el arroz y cueza al mismo fuego moderado por 10 minutos más.

Sirvalo en la misma cazuela o caldero y adórnelo por encima con el resto de los guisantes y con los espárragos y los pimientos morrones, todo esto calentado anticipadamente.

BIF A LA MARINERA

Maite Steen

INGREDIENTES.-

Quinientos grs. de carne de ternera en filetes, 8 patatas de tamaño medio, 3 cebollas amarillas, 3 zanahorias de tamaño medio, sal y pimienta blanca.

Para freír: 2 cucharadas de mantequilla, 2 decilitros de agua, 2 decilitros de cerveza.

PREPARACION.-

Pele, lave y corte patatas, zanahorias y cebollas en rajas finas.

Pase los filetes rápidamente por mantequilla (un poco tostada) en una sartén.

Eche sal y pimienta sobre los filetes después de sacarlos de la sartén.

Fria luego la cebolla a fuego lento, que quede blanda, como cocida.

Ponga luego capas de patatas, carne, cebolla y zanahorias en una cazuela de barro untada con mantequilla. Eche pimienta entre cada capa (la primera y la última debe ser de patatas).

Eche el agua y la cerveza en la sartén de freír la carne y la cebolla, muevalo bien y añadalo todo a la cazuela. Se mete en el horno de 250 grados de calor. Se puede también hacer en olla de presión. Entonces el tiempo de cocción es de 10 a 15 minutos, después de ponerse en movimiento la válvula.

BISTEC A LA PERUANA

Angelica de Boyer

PREPARACION.-

Después de cortar los filetes de ternera no muy finos de envuelven en harina y sin salarlos mucho se frien bien caliente. En una cazuela se frien en manteca una cebolla picada, después se le agrega tomate también picado y finalmente los filetes. Se mezcla en un plato una cucharada de harina, un poco de pimienta verde unas gotas de limón, aceite y sal sin dejar de mover, se añade caldo caliente o agua todo esto se pone en la cazuela que están los filetes y se dejan cocer hasta que los filetes estén muy tiernos.

CONCHAS IMPERIALES

Maribel Reino de Llarena

INGREDIENTES.-

150 grs. de carne magra de cerdo, 100 gramos de carne de ternera, 2 cebolla, 50 grs. de manteca, 15 grs. de queso rallado, un huevo, 30 grs. de mantequilla.

PREPARACION.-

Poner la manteca de cerdo en un cazo y cuando empiece a derretirse, agregar la carne trinchada y la cebolla picada muy fina. Se le dan unas vueltas hasta que empiece a dorar y seguidamente se añade la leche y la harina. Sazonar con sal, nuez moscada y una pizca de pimienta. Dejar cocer lentamente durante unos veinte minutos. Una vez retirado del fuego, se le añade la yema del huevo, se remueve bien la masa y con ella se rellenan las conchas que se espolvorean con el queso rallado, rociándolas por último con la mantequilla derretida. Meterlas unos minutos al horno para que se gratinen y servir las calientes.

EMPANADA GALLEGA

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

1/2 Kg. de harina, 200 grs. de manteca, 1 huevo, un poco de agua (para el hojaldre), 1 pollo, 50 grs. de jamón, 50 grs. de chorizo y una fritura con majado de ajo y perejil, (para el relleno).

PREPARACION.-

Se hace la pasta con los ingredientes ya dichos. Se deja descansar unos 10 minutos, se estira la pasta y con ella se forma el molde untado de aceite y se rellena con el pollo frito y tierno partido en trozos por las junturas, jamón también en trozos grandes pimientos en tiras, chorizo en ruedas, y la fritura. Se cubre el relleno con el hojaldre; se unen los bordes de la pasta; se colocan unas tiras por encima formando cuadros; se pincha con un tenedor; se pinta de huevo y se cuece al horno.

ESCALOPES LUCULLUS

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

Cuatro escalopes, 40 grs. de mantequilla o margarina, 4 lonchas de bacón, 4 lonjas de gruyere, sal y pimienta.

PREPARACION.-

Calentar la mantequilla y poner las escalopes, sobre cada una se pone una loncha de bacón y una lonja de gruyere. Sal y pimienta según el gusto. Guisar semi-tapado 5 minutos, cerrar la olla y dejar guisar otros 5 minutos.

GANDINGA

(Receta puertorriqueña)

Diana Bird de Sacristan

INGREDIENTES.-

- a) 1 1/2 kilos de Gandinga de cerdo (higado, riñones, corazón)
- b) 2 onzas de jamón de cocinar, 2 onzas de tocino
- c) 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 tomate, 1 diente de ajo, 2 hojas de cilantro
- d) 1/2 cucharadita de oregano seco, bien desbaratado
1/2 taza de salsa de tomate
1/4 taza de aceite
10 aceitunas
1 cucharada de alcaparras
- e) 3 tazas de agua, y 1 1/2 cucharadas de sal
- f) 1/2 kilo de papas montadas y cortadas en pedazos

PREPARACION.-

Se lava bien y se limpia la gandinga. El corazón se parte en cuatro y se limpia y lava bien por dentro.

En un caldero coloque el jamón y el tocino previamente lavados y cortados en pedacitos. Dejelos cocer a fuego alto por 10 minutos moviendolos ocasionalmente.

Corte en pedacitos bien pequeños los ingredientes incluidos en C y añádalos.

Añada los ingredientes incluidos en D. Dejelos cocer durante 15 minutos siempre a fuego alto.

Agregue la gandinga bien picada y dejelo cocer tapado durante 20 minutos a fuego alto.

Agregue las 3 tazas de agua y la cucharada y media de sal y vuelva a taparlo todo durante 35 minutos más.

Agregue las papas y dejelo cocer tapado durante 20 minutos.

Destapelo y dejelo cocer a fuego moderado durante 1 hora más.

JAMON AL HORNO CON VINO TINTO

(Receta puertorriqueña)

Diana Bird de Sacristan

INGREDIENTES.-

Una lata de jamón de 5 Kg., 1 Kg. de azúcar negra, 2 tazas de vino tinto, 1 lata de 1/2 Kg. de jugo de piña, 1 lata de 1/2 Kg. de ruedas de piña, clavos de especie, 4 cerezas (guindas).

PREPARACION.-

Abra la lata de jamón. Saque el jamón y quitele la gelatina. Coloque el jamón en el molde donde va a hornearlo.

En la parte de arriba del jamón dele unos cortes en forma de cuadros.

Coloque un clavo de especie en el centro de cada cuadro y coloque varios clavos de especie repartidos por los lados.

Aparte mezcle: 1 Kg. de azúcar negra, 2 tazas de vino tinto, el contenido de la lata de jugo de piña y el liquido de la lata de ruedas de piña (reserve las ruedas de piña para adornar el jamón más tarde).

Riegue esto sobre el jamón.

Cubra la parte de arriba del jamón con 1/2 taza de azúcar negra.

Meta el molde al horno que habrá sido calentado previamente, a una temperatura moderada y dejelo hornear por 45 minutos. Durante este tiempo derrame ocasionalmente por encima del jamón el liquido, usando para esto una cuchara larga de cocinar.

Saque el molde del horno y coloque sobre el jamón ruedas de piña con guindas al centro. Rieguelos por encima un poco de azúcar negra.

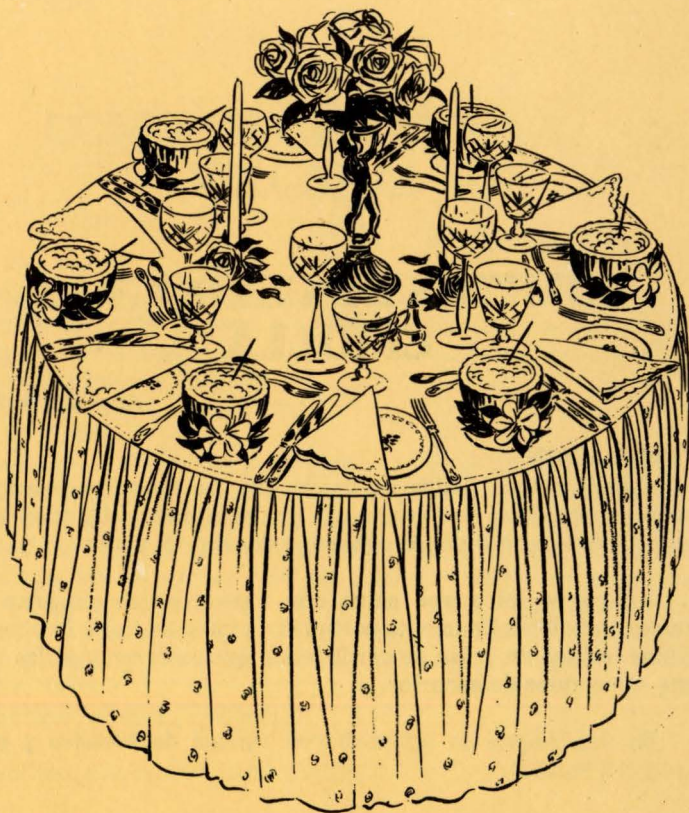
Suba la temperatura del horno a una temperatura alta y meta de nuevo el molde al horno para que dore por alrededor de 10 minutos.

Retire el molde del horno. Cuidadosamente pinche las extremidades del jamón con dos tenedores largos de cocinar y levante el jamón para colocarlo sobre una fuente.

Escorra el molde sobre un colador con paño humedo encima y cuelelo en una olla o cacerola honda.

Pongalo a hervir a fuego alto para que el almibar espese. Después que haya espesado se retira del fuego y se coloca en recipiente de cristal.

El jamón y el almibar deben meterse en la nevera para comerse bien frios.



LOMITOS DE CERDO A LA CRIOLLA

Angelica de Boyer

PREPARACION.-

Cortesen unos filetes de cerdo que no esten congelados, se pone en un adobo de ajo comino, pimienta molida blanca, sal, en un poco de aceite, vinagre y oregano durante dos horas.

Aparte se hace una salsa con naranjas que no sean muy dulces, cebollitas finamente cortadas y pimientos rojos frescos. Los filetes se frien en grasa de cerdo hasta que se doren y se les vierte una salsa antes de sacarlos.

En una fuente se adornan con ruedas de tomates y papas asadas o batatas.

LOMO DE CERDO A LA VIZCAINA

Any Domenech de Lara

INGREDIENTES.-

Un Kg. de filetes de lomo, 1 cebolla, 1/2 Kg. de salsa de tomate, 1/4 Kg. de pimientos rojos, 1 vaso de vino blanco, harina, ajos, aceite, sal, pimienta y perejil.

PREPARACION.-

Sazonar los filetes con sal y pimienta. Pasar por harina y freir en una sartén. Poner en una cazuela. Dejar en la sartén como tres cucharadas del aceite en el que se han frito los filetes. Freir en el la cebolla muy picadita, hasta que esté tierna. Añadir medio kilo de pure de tomate espeso y un vaso de vino blanco. Sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer durante un ratito. Aparte, freir los pimientos, en tiras, con ajos. Añadir a la salsa anterior, darles una vuelta y verter sobre los filetes. Dejar cocer durante cinco minutos. Colocar los filetes en una fuente, cubrir con la salsa y espolvorear con perejil picado.

Adornar con costrones de pan frito.

HAMBURGUESAS ESTILO ORIENTAL

Rebeca de Benaim

INGREDIENTES.-

Un Kg. de carne (vaca) molida, Perejil molido a gusto, 2 dientes de ajo picados o molidos, comino molido, 1 cucharada, sal, a gusto, pimienta, un poco, nuez moscada molida, aceite, una cucharada. miga de pan mojado (2 rebanaditas).

PREPARACION.-

Colocar la carne en un tazón; añadir los ingredientes y mezclar bien. Formar las Hamburguesas, no muy grandes. Se pueden freir en un poco de aceite, o asar en la barbacoa.

(Si se desea se puede añadir a esta receta, una cucharada de pimentón y un Chile picante, molido).

MOUSSE DE POLLO

Charina Bello de Manrique de Lara

INGREDIENTES.-

Un pollo, una lata de fois gras, 1/4 Kg. de jamón cocido, 2 yemas de huevo y un poco de caldo, 3 sobres de gelatina.

PREPARACION.-

Se cuece el pollo y una vez cocido se quita el hueso y se pica la carne muy menuda; se pica también el jamón menudo y se le añade el fois gras las dos yemas de huevo y un poco de caldo donde se ha cocido el pollo. Se mezcla todo que quede como una pasta. Se hace la gelatina con 3/4 de litros de caldo y los tres sobres (o cucharadas si es de lata). Se deja enfriar y se cubre un molde se pone la pasta en el centro y otra vez gelatina alrededor del molde. Se pone en la nevera de un día para otro. Cuando se vaya a servir se vuelca en una bandeja y se le adorna con lechuga y tomate o ensaladilla.

PAVO ASADO RELLENO CON TRUFAS

Lili González Ojeda de Hernandez

INGREDIENTES.-

(Para diez personas) Un pavo de 3.500 Kg. ya limpio, 1.500 Kg. de magro de cerdo, 150 grs. de jamón, en dados, 150 grs. de tocino en dados, 1 lata de trufas de 50 grs. de contenido neto, dos huevos, dos cucharadas de pan rallado, una copa de coñac, dos copas de jerez, ralladuras de nuez moscada, manteca de cerdo, pimienta molida, clavo y sal.

PREPARACION.-

Se elige un pavo joven y, si es posible, hembra. Una vez preparado todos los ingredientes pasamos al arreglo del pavo. A éste se le cortan el pescuezo, pero sin quitarles la piel, para lo cual se hace una incisión en la base de la cabeza y después otra longitudinal. Esta piel servirá luego para tapar el orificio por el que se ha introducido el relleno.

Preparación del relleno:

Se pican la carne, el tocino, el jamón y parte de las trufas. Se incorporan las yemas de los huevos, las ralladuras de nuez moscada, la sal, el clavo y la pimienta. Se añaden la copa de coñac y las dos copas de jerez. Se amasa y una vez hecho esto se procede a deshuesar el pavo, seguidamente se levanta la piel del pecho y se introducen rodajas de las trufas no utilizadas. Se cierra con la piel del pescuezo y se cose el agua. Lo ideal sería dejar el pavo así relleno durante dos días pero esto no siempre es posible y no existe inconveniente para que se meta inmediatamente en el horno.

Durante la operación del asado, para la que se utilizará la manteca del cerdo, debe rociarse frecuentemente con su jugo, también se dará vueltas para que quede igual por todas partes. Al cabo de hora y media aproximadamente estará a punto.

Para conocer esto último se pincha con una aguja en un muslo, si las gotas que desprende son blancas, se puede retirar.

Al cabo de diez minutos estará en condiciones de ser servido. Si va a servir el pavo caliente debe incorporarle una guarnición a base de champiñones, castañas y patatas pequeñas doradas. Esta guarnición es a título de idea, ponga Vd. lo que más le agrade.

POLLO AL LIMON

Maribel Reino de Llarena

INGREDIENTES.-

Un pollo de un kilo y cuarto, aproximadamente, aceite, una docena de almendras tostadas, 2 dientes de ajo, un limón, un vasito de vino blanco.

PREPARACION.-

Se corta el pollo a trozos y se dora un poco en la sartén con aceite. Entretanto se machaca en el mortero el higadito, los ajos, las almendras peladas y un poco de perejil. Cuando está todo reducido a una pasta, se añade el zumo de limón y el vino. Se remueve para mezclarlo bien y se echa sobre el pollo minutos antes de que haya terminado su cocción. Servir enseguida. (Si en lugar del mortero se puede utilizar un "mixer", se simplificará mucho esta operación, obteniéndose una salsa untuosa y de mejor presentación.)

POLLO AL LIMON

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

Un pollo congelado, un poco de mantequilla, pimienta negra y dos pastillas de starlux, 1 limón.

PREPARACION.-

Descongelar el pollo, quitar lo de dentro y poner un limón, con las dos extremidades cortadas, en el interior así como las dos pastillas de starlux. Untar el pollo con mantequilla y pimienta negra. Poner al horno de 3/4 de hora a una hora, según el peso del pollo. Rociar de vez en cuando.

POLLO FRITO CON CHAMPIÑONES

Araceli Fuentes de Guersi

PREPARACION.-

Se parte un pollo tierno en trozos y se coloca con bastante aceite y frotado el pollo con zumo de limón, sal y vino. El caldero se pone a fuego regular, se le dan unas vueltas de vez en cuando y se deja que hierva hasta que esté tierno.

Se parte un pan de molde en ruedas y se tuesta y una vez tostado se pone en el centro de la fuente, sobre el pan trozos de pollo, sobre el pollo champiñones, huevos duros, pimientos morrones y perejil; todo picadito. Se adorna poniendo alrededor de la fuente rodajas de pan tostado y sobre estas un dado de jamón. Sobre el jamón un huevo frito procurando que resulte recogidito y bonito.

**M
U
T
U
A

G
U
A
N
A
R
T
E
M
E**



SEGURIDAD

SOLVENCIA

SERVICIO... es simbolo de CONFIANZA

Oficinas propias en:

LAS PALMAS	León y Castillo, 57 Juan Rejón, 32 Domingo Rivero, 9
ARUCAS	León y Castillo, 21
TELDE	Poeta Fernando González, 2
GALDAR	Guillen Morales, 5
GUIA	Médico Estevez, 7
VECINDARIO	Carretera General, s/n.
PLAYA DEL INGLES	Edif. Mercurio
ARRECIFE DE LANZAROTE	Inspector de Sanidad Luis Martin, 9
PUERTO DEL ROSARIO	General Franco

Y RED DE ASISTENCIA EN LA PENINSULA Y EUROPA

ASEGURANDOSE EN MUTUA GUANARTEME

AYUDARA AL DESARROLLO DE CANARIAS



nosotros también somos de
"LA CAJA"

**y así ayudamos al progreso
del país**



**CAJA INSULAR DE AHORROS
DE GRAN CANARIA**

LA ENTIDAD CANARIA AL SERVICIO DE PAÍS

POSTRES





Nelly Chelala

ALTA PELETERIA FRANCESA



ARENA. 47
TEL. 21 96 71

CENTRAL
CAMARAS FRIGORIFICAS
Y TALLERES:
AVDA. MESA Y LOPEZ, 34
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

23 DE JULIO, 26
TEL. 37 19 60

SANTA CRUZ DE TENERIFE

CAKE CASERO

Rebeca de Benaim

INGREDIENTES.-

Cinco huevos, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de leche, 250 grs. de azúcar, 250 grs. de harina, 1 limón rallado, polvos de levadura Royal.

PREPARACION.-

Calentar el horno antes de empezar a trabajar. Separar las claras. Batir las yemas, con batidor o batidora electrica. Añadirle poco a poco el azúcar. Cuando esté bien batido y el azúcar no cruja, echar el aceite, el limón rallado y la leche. Batir las claras a punto de nieve, y añadir las. Por último se echa la harina, que tendrá ya 2 cucharaditas, no muy llenas de levadura. Batir continuamente. Untar bien con aceite o mantequilla, un molde en forma de corona. Echar el cake con cuidado y cocinar en el horno, graduandolo casi al mínimo, 45 mns. o 1 hora, según cada horno.

Es preferible desmoldarlo cuando esté frio.

CREMA AMERICANA

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

Una yema de huevo por persona, 1 cucharada sopera de azúcar por persona, 1 cucharada de ron u otro licor.

PREPARACION.-

Batir las yemas de huevos y el azúcar hasta que la mezcla quede blanca. Al último momento añadir una cucharada de rón o de otro licor.

Servir en vasitos pequeños y acompañar la crema de galletas.

EMPANADAS DE BATATA O DE DULCE DE MEMBRILLO

Rebeca de Benaim

INGREDIENTES.

375 grs. de harina, 4 cucharaditas de polvos Royal, 75 grs. de azúcar, 150 grs. de mantequilla, 5 cucharadas de leche, 1 huevo.

Relleno: 300 grs. de dulce de membrillo, 100 grs. de nueces picadas, 1 limón rallado, un poco de azahar.

PREPARACION.-

Hacer una corona con la harina y los polvos Royal. En el centro, azúcar, mantequilla y huevo. También la leche. Unir todo. Trabajar con la mano, no mucho. Dejar en la nevera, mientras se prepara el relleno, (20 mm. aproximadamente). Cuando se saque de la nevera, trabajar sólo la mitad, al principio, luego el resto. Estirar con palo de amasar en mesa enharinada, fino, y cortar en discos.

Relleno: Deshacer con un tenedor, el dulce de membrillo, añadir el limón rallado, las nueces picadas y 2 cucharadas de azahar. Echar el relleno en el centro de la empanada. Doblar, cerrar, con un poquito de agua. Cuando esté cerrada, pinchar ligeramente con un tenedor, untarla con huevo. Colocarlas en una bandeja previamente untada de mantequilla. Calentar bien el horno, meterlas y sacarlas cuando esten doraditas.

ESPUMA DE FRUTA

Mary Luz Llorente de Suárez de Tangil

INGREDIENTES.-

(Para 4 personas). 200 grs. de peras, 200 grs. de manzanas, 200 grs. de melocotones, 300 grs. de nata, 100 grs. de azúcar, 4 cucharadas de ron, 4 bizcotelas, un poco de vainilla en polvo.

PREPARACION.-

Mondas las peras, las manzanas, los melocotones, cortalos en rajitas y cocerlos en muy poca agua agregando sólo al final de la cocción el azúcar y la vainilla. Cuando el jugo de cocción haya quedado absorbido completamente retirar la fruta del fuego pasarla por el turmix e incorporarle la nata. Coger 4 capas, desmenuzar en cada una de ellas una bizcotela, rociarla con el ron y recubirla con la espuma de fruta. Poner las copas en la nevera hasta servir las. Se adorna con una guinda.

ESPUMA DE PLATANOS

Maribel Reino de Llarena

INGREDIENTES.-

Tres plátanos, 2 manzanas, 1 naranja, 100 grs. de azúcar, 2 claras de huevo.

PREPARACION.-

Rallar las manzanas, triturar los plátanos y mezclarlo todo con el azúcar y el zumo de la naranja batiéndolo vigorosamente hasta conseguir una masa muy parecida a la crema. (Si se dispone de batidora esta operación se realizará en dos minutos). Batir aparte las dos claras de huevo a punto de nieve, mezclarlas con la crema y ponerla en compotera para servir muy frío. Puede adornarse con algunas guindas u otra fruta confitada.

GELATINA DE PIÑA

Araceli Fuentes de Guersi

INGREDIENTES.-

Para 1 lata grande de piña, 6 huevos, 1 lata de leche condensada y 6 hojas de gelatina.

PREPARACION.-

Se batan los huevos, claras y yema junto, se unen con la leche y la gelatina disuelta en el mismo almibar de la piña (la gelatina debe estar en remojo 1 ó 2 horas antes de usarla en agua fría).

Una vez todo muy bien mezclado, se pone en un molde y se lleva a la nevera.

Debe hacerse de un día para otro para que se congele bien.

PASTEL DE CHOCOLATE

Marie Françoise Lecat de Cruz

INGREDIENTES.-

Una tableta de chocolate Nestlé Fondant, 8 cucharadas de harina, 5 yemas de huevos, 6 cucharadas de azúcar, 8 cucharadas de mantequilla.

PREPARACION.-

Disluir la tableta de chocolate, añadir 8 cucharadas sopera de mantequilla, añadir las yemas y la harina. Batir las claras, mezclar todo. Poner al horno en una fuente (pasada por mantequilla) durante 40 minutos.

POSTRES EN COPAS

Araceli Fuentes de Guersi

PREPARACION.-

Se prepara un merengue con una cucharada de azúcar por clara. Aparte se pone un poco de azúcar al fuego hasta que se ponga rubio a punto de caramelo; se mezcla con el merengue batiendo muchísimo y muy aprisa. Se sirve en copas, se hace natilla solo de huevos, se le echa un poco por encima al merengue que estará en forma de pirámide y una cereza o guinda puesta en lo alto.

También se sirve con bienmesabe hecho de esta manera. Se hace un almibar algo espeso, poniendo tres cucharadas de azúcar por dos yemas y cuando el almibar haya enfriado algo, se une a las yemas poquito a poco sin dejar de moverlo. Se añade 150 grs. de almendras muy molidas y un poco horneadas de un color amarillento, se mezcla bien se pone a cocer a baño María o también se puede poner a fuego suave revolviendo para el mismo lado hasta que empiece a espesarse. Se deja enfriar un poco y se vierte sobre las claras.

PUDIN BORRACHO INGLES

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

Un buen bizcocho, 1 o 2 botes de conserva fina, de fresa o frambuesa, vino de Jerez semi-seco (e. g. Dry Sack), 1 paquete de pudín vainilla Royal, hecho con 2 tazas de leche, nata batida, con muy poco azúcar glas (2 ó 3 cucharitas).

PREPARACION.-

En una fuente de cristal bonita se pone el bizcocho, cortado en cuadritos. Se moja del vino Jerez. Encima se extiende una capa de la conserva (si esta está muy espesa, se añade un poquito de agua para hacerla un poco más fluida antes de extenderla sobre el bizcocho). A continuación se extiende una capa del pudín Royal de vainilla. Así se llena la fuente, con más bizcocho, conserva y pudín, hasta el tope. Se termina con una capa de nata batida, y se guarda en la nevera hasta servirlo.

Es preferible hacerlo por la mañana, por ejemplo, para comerlo de noche: tiene mejor gusto con unas horas de espera. Hecho de un día para otro resulta todavía mejor. Caso de hacerlo con tanta antelación conviene reservar un poco de la nata batida para decorarlo nuevamente, decorarlo también con unas guindas marraschinas o con nueces picadas. Un postre muy apropiado para fiestas y ocasiones especiales.

PUDIN DE DATILES

Charina Bello de Manrique de Lara

INGREDIENTES.-

Doce dátiles sin hueso, 1 taza de nueces peladas, medio kilo de azúcar moreno, una cucharada de harina, una cucharadita de levadura (polvos Royal), 2 huevos y una cucharadita de vainilla.

PREPARACION.-

Se machacan los dátiles y se mezclan con las nueces, el azúcar moreno, la cucharada de harina, la levadura, dos yemas de huevos batidas y una cucharada de vainilla. Añadir a esta mezcla las dos claras de huevo batidas a punto de nieve. Ponerlo en un molde bien untado con mantequilla y ponerlo al horno mediano media hora. Rocíese con dos o tres cucharadas de buen ron, dejarlo enfriar y sacarlo del molde. En el momento de servir se rocía de coñac y se flambea. Se adorna con nueces peladas.

PUDIN FAMILIAR DE PAN Y CHOCOLATE

a la Americana

Elizabeth Power de López -

INGREDIENTES.-

2 tazas de pan duro, cortado finamente en la leche escaldada; 1 litro de leche escaldada (o medio litro, si le gusta un pudin más firme), 2 cuadritos de chocolate amargo (o su equivalente en cacao y margarina, i. e. 5 1/2 cucharadas de cacao Cadbury más una cucharada de margarina), 1/4 tazas de azúcar, según gusto individual, 1/4 taza de mantequilla o margarina derretida, 2 huevos, ligeramente batidos, 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

-PREPARACION.-

Se echa el chocolate o cacao y margarina en la leche antes de escaldarla. Entonces se bate bien y se añade al pan duro. Deje este aparte hasta que se enfrie. Entonces añadir todos los demás ingredientes.

En una cacerola untada de margarina pongalo al horno (moderado) una hora.

Se puede servir caliente o frio. Servido frio es delicioso con nata batida o helado.

TORTITAS DE CHOCOLATE

a la Alemana

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

2 huevos, ligeramente batidos, 1 taza de azúcar moreno, 2 onzas de chocolate dulce, rallado, 1/4 cucharadita canela, 1/2 cucharadita de sal, corteza de medio limón, rallada, 1 1/3 tazas almendras, mondadas y picadas, 1 taza de harina, 1 cucharadita de levadura Royal.

PREPARACION.-

Añadir azúcar gradualmente a los huevos y continuar batiendo. Añadir los ingredientes restantes. Extiende por cucharaditas sobre hojalata untada de margarina y cocer en horno moderado (325" F.). Hace 36.

TORTA DE MANZANA HOLANDESA

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

1 1/2 tazas de harina corriente, cernida antes de medir, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharaditas de levadura Royal, 1 cucharada de azúcar, 4 cucharadas de margarina, 1/2 taza de leche, 1 huevo, bien batido, 4 manzanas agrias, grandes, mondadas y cortadas en 8 trozos, 2 cucharadas de azúcar moreno o blanco, 1 cucharadita de canela.

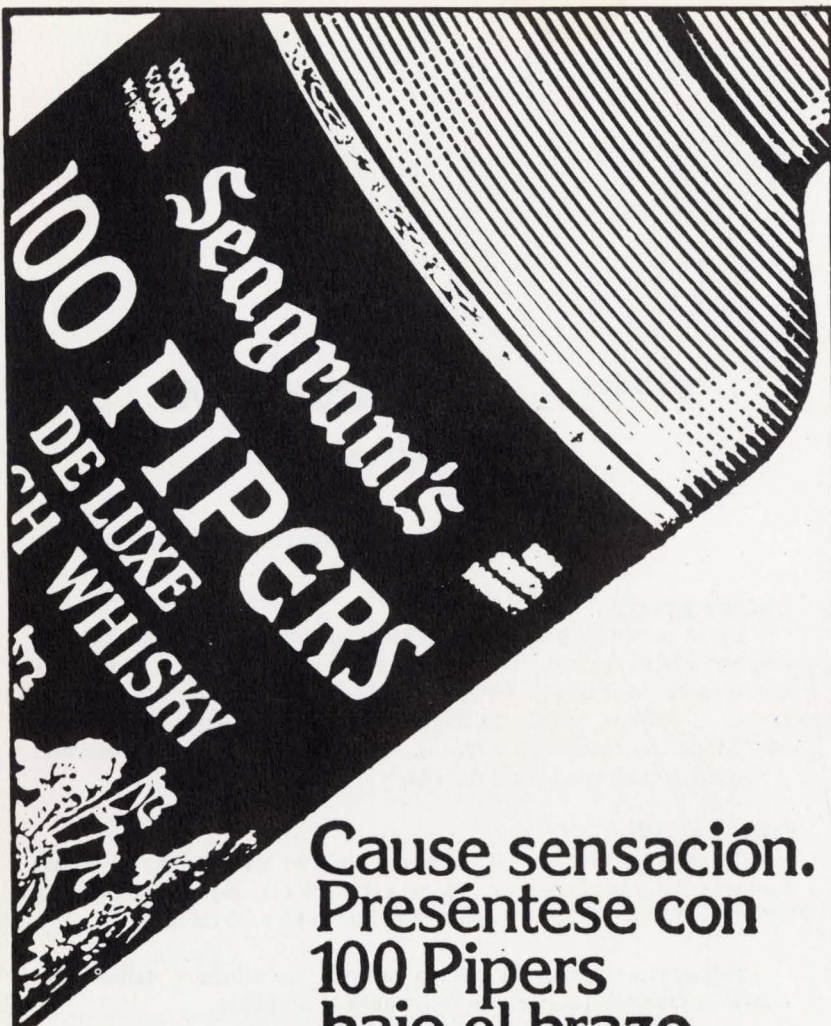
PREPARACION.-

Primero se prepara el cacharro en que va a cocer la torta, rectangular, más o menos 18 cm. por 28 cm. Se precalienta el horno a 400° F. La torta queda en el horno 30 a 35 minutos.

Entonces se cierne la harina con sal, levadura y azúcar. Se añade la margarina, cortada finamente al añadirla.

Se añade la leche al huevo batido, y se agrega la mezcla de harina, para hacer una masa blanda.

Se extiende la masa en el cacharro untado de margarina. Se colocan los trozos de manzana con los extremos más finos hacia abajo, paralelos unos a otros sobre la masa. Se mezcla el azúcar y la canela y se extiende encima de la torta. Se cuece media hora, y se sirve con salsa de limón, nata o helado.



Cause sensación.
Preséntese con
100 Pipers
bajo el brazo.

INSERCA, S.L.
SALVADOR DOMINGUEZ DELGADO

Villalba Horvás, 19
SANTA CRUZ DE TENERIFE

García Escámez, 72
LANZAROTE

General Sanjurjo, 30
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Galerías Preciados

Vende buen gusto.
Esta es la diferencia.

200 secciones con la MODA AL DIA.
Servicio de VENTA A PLAZOS
y TARJETA DE COMPRAS
CAFETERIA · Restaurante
APARCAMIENTO



BEBIDA TRADICIONAL NAVIDEÑA DE LOS PAISES ESCANDINAVOS

(Glogg)

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

2 tazas de vino tinto (Borgoña o clarete), 2 tazas de vino de Oporto, 1 cucharada de corteza de naranja o limón, picada, 5 semillas de cardamomo, 1 palito de canela (o 2 cucharaditas de canela en polvo), 5 clavos de olor, 1/4 libra (110 gramos) de almendras, mondadas, 1/4 libras (110 gramos) de uvas pasas, sin pipos, 1/4 libra (110 gramos) de azúcar en terrones, 2 tazas de coñac.

PREPARACION.-

Un caldero grande de cobre es el utensilio correcto para preparar el glogg, pero una cacerola de esmalte o cristal sirve igualmente bien. Se combina el vino tinto y el Oporto en la cacerola sobre un calor flojo. Se pone la corteza de naranja, cardamomo, canela y clavos en una pieza de gasa, bien atada, y se mete en la mezcla de vino. Se deja cocer durante 20 minutos. Entonces se añaden las almendras y pasas y se cuece 10 minutos más. Se retira del fuego, y se quita la gasa.

Se ponen los terrones de azúcar en un colador de metal y se descansa sobre la cacerola. Entonces se enciende el cognac y se vierte muy gradualmente sobre el azúcar, la cual se carameliza.

Si desea, se puede diluir media taza de azúcar granulado en el vino, vertiendo el cognac encendido directamente al vino.

Se sirve caliente en tazas o jarras.

AUTENTICO CAFE IRLANDES

Elizabeth Power de López

INGREDIENTES.-

1 onza de whisky Irlandes, 5 onzas de cafe negro, no demasiado fuerte, hirviendo, 1 o 2 cucharaditas de azúcar, 2 onzas de nata liquida, fria.

PREPARACION.-

Se calienta una copa, en la que se pone el whisky a continuación y se le prende fuego.

Verter el café hirviendo encima del whisky flambeado. Añadir el azúcar y mezclar bien, asegurandose que el azúcar esté disuelto y los ingredientes bien mezclados.

Añadir la nata, dejandola caer lentamente sobre el lado de la copa, de modo que flote sobre la superficie del café. Entonces se sirve inmediatamente.

Gracias



A todas aquellas personas y entidades, con cuya inapreciable colaboración ha sido posible la realización de este Libro de Cocina.



*Club de Leones
de
Las Palmas*



Donativo: 200 Ptas.