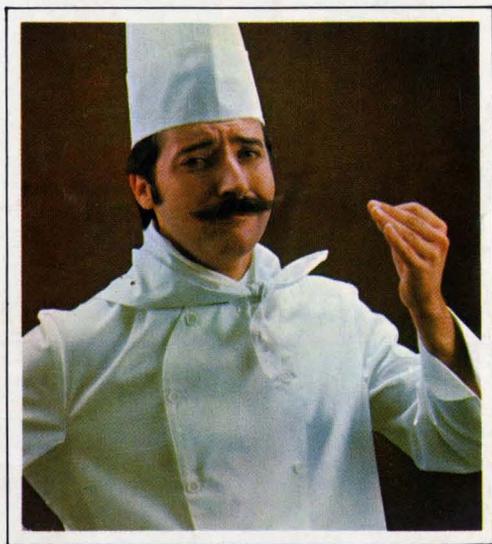


Recetario
del Buen Comer
con
Pastas
Alimenticias



SRA. AMA DE CASA:

Participamos totalmente en su legítima preocupación en cuanto a las nuevas modalidades deseables en la alimentación de los suyos frente a las exigencias del actual ritmo de vida.

Esta inquietud es asimismo compartida por las amas de casa del mundo entero. Todas desean ofrecer a sus familias unas comidas debidamente equilibradas en su contenido de hidratos de carbono, sales minerales, vitaminas, proteínas y todos los restantes ingredientes que condicionan una alimentación adecuada, completa y nutritiva.

Nuestro propósito es, pues, colaborar con Vd. facilitándole tan delicada tarea.

LAS PASTAS ALIMENTICIAS, NUTRITIVAS - AGRADABLES - ECONOMICAS

Las pastas representan un alimento de exquisito paladar, son muy nutritivas, económicas y de preparación fácil y rápida.

Una característica muy acusada de las pastas es la facilidad con que admiten el sabor de los distintos condimentos: aceite, mantequilla, tocino, tomates, queso, caldos y salsas de carne y de pescado, constituyendo un plato completo y altamente energético, que nos proporciona hasta un tercio de las calorías diarias, además de proteínas, sales minerales y vitaminas.

Debido también a sus formas muy variadas (spaghetti, tallarines, macarrones, plumas, fideos, conchas, estrellas, etc.), es posible preparar una infinidad de platos con caldo o con salsas para todos los gustos y ocasiones, resultando siempre muy apetitosas.

NORMAS DE COCCION

Deben cocer en agua abundante y ligeramente salada, en la proporción de 1 litro de agua y una cucharadita colmada de sal por cada 100 gramos de pasta.

Cuando el agua rompa a hervir, primero echar en la olla la sal, a continuación verter la pasta, removiéndola con una espátula o tenedor grande de madera y procurando aumentar el fuego para que se restablezca pronto la ebullición.

Dejar cocer la pasta durante el tiempo necesario, que varía de 5 a 20 minutos según el formato.

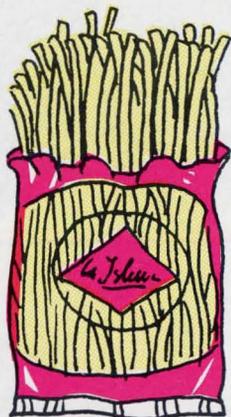
Una vez cocida en su punto, retirar la olla del fuego y echar en la misma un cazo de agua fría para detener la cocción. Escurrirla seguidamente y verterla en la fuente para condimentarla con la salsa preparada aparte. En caso de servirla en platos individuales sin condimentar, procurar no escurrirla bien, para que la pasta no se reseque. Llevarla a la mesa con la salsa aparte.

NOTA.- No es necesario añadir, en el agua de cocción, aceite, porque la pasta de trigo duro no se pega. Cocerla siempre "al dente", porque tiene mejor gusto, es más fácil de digerir y absorbe mejor las salsas. Servirla caliente: debe llegar a la mesa humeante.

un litro de agua



una cucharadita
de sal



100 gr. de pasta



tiempo de cocción
de 5 a 12 minutos



Macarrón
pluma



Concha
grande



Argollas



Tornillo



Concha
pequeña



Pasta cortada
n.º 3



Macarrón
curvo



Pasta
cortada
n.º 2



Pasta cortada
n.º 4



Pasta cortada
n.º 1



Pipas
de melón

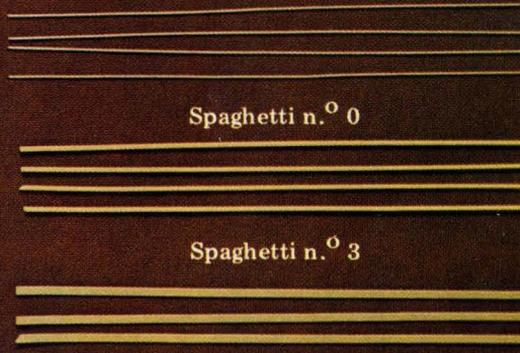


Estrellas



Macarrón largo n.º 0

Macarrón largo n.º 3



Spaghetti n.º 0

Spaghetti n.º 3

Tallarines



CONCHAS CON ENSALADILLA RUSA

Ingredientes para 6 personas:

250 grs. de conchas

2 huevos para la mahonesa

1 huevo duro

1 bote mediano de guisantes al natural

1 bote pequeño de pimientos morrones

1 lata mediana de atún

50 grs. de aceitunas sin hueso

1 par de pepinillos

Sal, aceite y vinagre.



PREPARACION: Cocer la pasta "al dente", escurrirla y enfriarla bajo el grifo. A continuación verterla en una fuente, añadir un poquito de sal, aceite y vinagre y mezclar bien, luego agregar los guisantes, aceitunas, huevo duro picado y los pimientos cortados en tiritas. Por último añadir la mahonesa volviendo a mezclar todo bien. Verterla en una fuente oval, adornada por encima al gusto y fantasía del ama de casa.



ENSALADA DE PLUMAS A LA VINAGRETA

Ingredientes para 4 personas:
 250 gr. de macarrones pluma "LA ISLEÑA"
 250 gr. de tomate de ensalada.
 1 lechuga.
 1 pepino.
 1 pimiento.
 1 cebolla.
 1 diente de ajo.
 Aceite, vinagre y sal.
 Perejil.
 Aceitunas.

PREPARACION: Se hierven los macarrones "al dente", se escurren y se dejan enfriar bajo el grifo. Se pica el ajo y el perejil muy finos, los tomates se cortan en rodajas, así como el pepino, el pimiento y la cebolla.

Se coloca todo en la fuente, se espolvorea el perejil y se le añaden el aceite y el vinagre. Sírvese fría.

NOTA.- Este plato también puede realizarse con Tornillos, Concha o macarrón curvo.

ENSALADA DE TORNILLOS Y PESCADO

**Ingredientes
para 4 personas**

250 grs. de Tornillos
"La Isleña"

250 grs. de mejillones

1 lata pequeña de berberechos

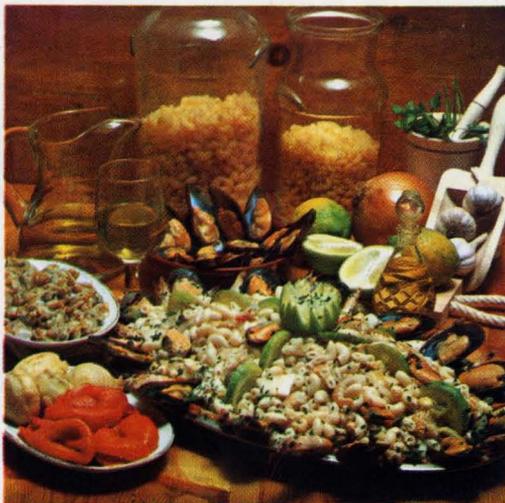
Tomates

1 diente de ajo

1 cucharada de tomate frito en salsa

1/2 vaso de vino blanco

Limones y sal.



PREPARACION: Hervir la pasta "al dente", escurrirla y enfriarla bajo el grifo. En recipiente aparte se cuecen los mejillones hasta que se abran. Se pica el ajo muy fino y se le pone junto a la salsa y el vino. Añadir la pasta, ponerle los berberechos, los mejillones y adornar con tomate cortado en rodajas y limones.

NOTA: Esta ensalada se puede preparar con cualquier tipo de macarrón cortado La Isleña.



RANCHO CANARIO CON FIDEO GRUESO "LA ISLEÑA"

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de fideo grueso, (n.º 3 ó 4)

150 grs. de garbanzos.

100 grs. de costilla.

100 grs. de paletilla.

50 grs. de bacón.

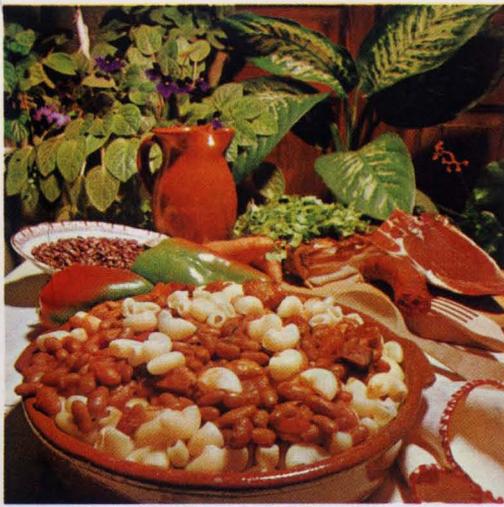
50 grs. de hueso de jamón serrano.

1 cebolla * 1 tomate * sal y pimienta.



PREPARACION: Se ponen todos los ingredientes (excepto la pasta), en una cazuela con 3 lts. de agua. Cuando los garbanzos estén en su punto, se cuele el caldo quitándole la cebolla, el tomate y el pimienta. Luego se desmenuza la carne y se le añade al caldo junto con la pasta.

NOTA.- Este plato se puede hacer también añadiéndole papas. Se cortan en cuadrados pequeños. Se doran previamente en sartén antes de ponerlas en el caldo. Se añade también aceite y pimientón.



MOROS Y CRISTIANOS CON MACARRÓN CORTADO

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de Conchas grandes "La Isleña"
(o cualquier tipo de Macarrón cortado
"La Isleña").

100 grs. de Jamón serrano.

100 grs. de bacón.

50 grs. de chorizo de cantimpalos.

200 grs. de alubias negras o rojas.

1 lata pequeña de salsa de tomate.

2 cucharas de aceite.

1 vasito de vino blanco * 2 dientes de ajo
tomillo * sal y pimienta.

1 poquito de tabasco.

PREPARACION: Se hierven los macarrones muy "al dente". En la sartén, se frien el ajo, el jamón y el bacón. Cuando se doren se añaden la salsa de tomate, el vino y el Tabasco, se dejan hervir durante un par de minutos y se pone el chorizo y las judías (hervidas previamente y escurridas), se mezclan bien y se añaden los macarrones. Mantener todo hirviendo 4 minutos y servir inmediatamente.

MENESTRA DE PASTA CON ALCACHOFAS

Ingredientes para 6 personas: 250 grs. de fideo cortado u otro formato de pasta mediana.

6 alcachofas * 1 limón * 1/2 vaso de aceite.

50 grs. de mantequilla o tocino de jamón.

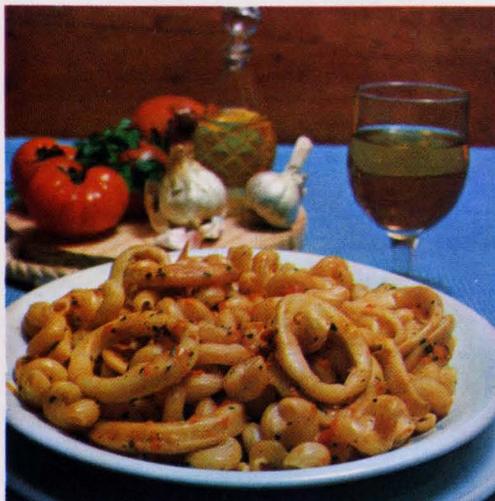
1 cebolla * 1 diente de ajo.

Unas ramitas de perejil * 1 litro y medio
de caldo * Sal, pimienta y queso rallado.

PREPARACION: Limpiar las alcachofas quitando las hojas duras, la parte extrema y las puntas. Cortarlas a gajos y sumergirlas seguidamente en agua acidulada con el zumo del limón. En una cazuela bastante grande rehogar el aceite y la mantequilla o el tocino, la cebolla, el ajo y el perejil picados, a continuación agregar las alcachofas removiéndolas bien, sazonar con sal y pimienta y añadir un cazo de caldo. Dejarlas cocer a fuego moderado durante media hora, luego añadir el caldo restante y, cuando rompa a hervir, verter la pasta mezclándola bien. Retirar la cazuela del fuego cuando la pasta esté cocida en su punto y verterla en una sopera para servir a la mesa con queso rallado. Antes de retirar la cazuela del fuego, se puede añadir un par de huevos batidos con un poquito de sal y pimienta.

NOTA: Esta menestra está muy rica también con guisantes, habas, calabacines y con verduras del tiempo.





TORNILLOS CON CALAMARES

Ingredientes para 4 personas: 250 grs. de tornillos "La Isleña" * 300 grs. de calamares. 1 diente de ajo * 1/4 kl. de tomates al natural o de lata * 30 grs. de mantequilla. Perejil, sal y pimienta. 1 vasito de vino blanco.

PREPARACION: Al mismo tiempo que se hierven los calamares, en olla aparte se hierven los tornillos durante 5 ó 6 minutos. En una sartén se ponen el ajo picado y la mantequilla, cuando el ajo se dore, se le añade el tomate y el vino. (En caso de que en la casa haya caldo hecho, se sustituye por el vino). Cuando esta salsa esté preparada se introducen los calama-

res durante 2 minutos, se le agregan los tornillos y se mantienen en la sartén, sin dejar de removerlos, hasta que desaparezca el líquido, quedando suelta la pasta.

NOTA: Este plato se puede preparar también con sepia y pescado troceado sin espinas.

MACARRONES CON PESCADO

Ingredientes para 6 personas:

500 grs. de macarrones

300 grs. de calamares

200 grs. de gambas

200 grs. de mejillones

1 vaso de aceite

1/2 cebolla

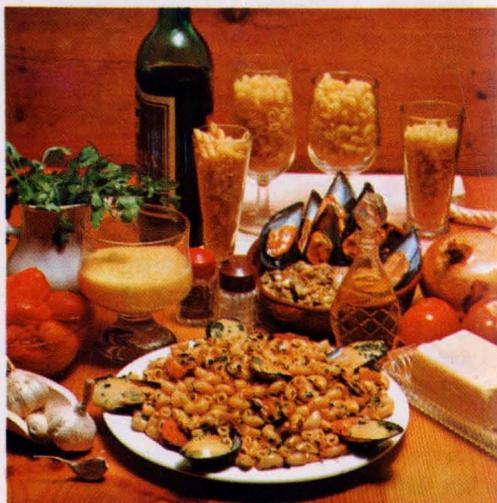
1 lata pequeña de tomate

Sal, pimienta y mahonesa



PREPARACION: En una cazuela rehogar en el aceite la cebolla picada. Antes de que se dore, primero añadir los calamares cortados en tiras finas y luego las gambas peladas. Cuando esté todo bien sofrito, añadir unas cucharadas del agua de cocción de los mejillones y unos minutos después añadir el tomate. Sazonar con sal y pimienta y completar la cocción a fuego moderado. En una olla aparte cocer los macarrones en agua hirviendo ligeramente salada. Una vez cocidos en su punto, escurrirlos y condimentar con la salsa previamente preparada. Servir a la mesa en una fuente adornada alrededor con los mejillones que llevarán por encima algo de mahonesa.

NOTA.- Este plato ganó el primer premio del concurso Hogarhotel 2 del año 1962.





TALLARINES CON ATUN

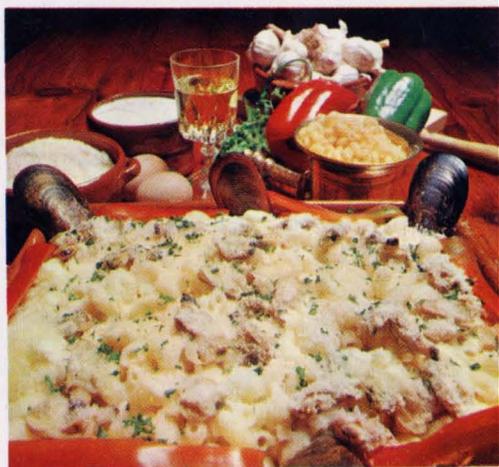
Ingredientes para 4 personas:
 250 grs. de Tallarines "La Isleña"
 150 grs. de Atún en aceite.
 1/2 vaso de aceite.
 1/2 cebolla.
 1 diente de ajo.
 2 cucharadas de salsa de tomate.
 una ramita de perejil.
 sal y pimienta.



PREPARACION: En una cazuela con el aceite, rehogar primero la cebolla picada fina, a continuación añadir el ajo bien picado, el atún troceado y la salsa de tomate. Sazonar con sal y pimienta y dejar hervir unos minutos al fuego lento. En olla aparte cocer la pasta en agua hirviendo, ligeramente salada, escurrirla una vez hervida y condimentarla con la salsa preparada.
NOTA: Este plato se puede hacer también con espagueti y pasta gruesa cortada.

TORNILLOS CON ALMEJAS

Ingredientes para 4 personas:
 250 grs. de Tornillos "La Isleña"
 2 huevos
 1 pimiento morrón
 1 diente de ajo
 1 sobre de queso rallado
 1/2 vaso de vino blanco
 Salsa bechamel
 1 lata pequeña de almejas
 sal y pimienta
 y dos hojas de laurel.



PREPARACION: Preparación de la bechamel.- En un recipiente al fuego, poner 150 grs. de nata, 125 grs. de mantequilla, 1/2 litro de leche, una tacita de vino blanco y dos hojas de laurel, 50 grs. de harina, sal y pimienta, sin dejar de remover esperar a que se haga. Sin que se enfríe poner la pasta, hecha previamente "al dente". En una sartén con un poco de mantequilla se pone el ajo muy picado, cuando se dore se añaden el vino y todo lo demás. Sin dejar de remover se añaden las almejas, se retiran antes de que espese. Se espolvorea el queso rallado y se sirve caliente.



PLUMAS CON CHAMPIÑONES (A LA CREMA)

Ingredientes para 4 personas:
 250 grs. de macarrón pluma "La Isleña"
 250 grs. de nata (crema de leche)
 Champiñones a discreción * un diente de ajo
 1/2 cebolla
 40 grs. de mantequilla
 2 cucharadas de aceite
 Perejil, sal y pimienta.

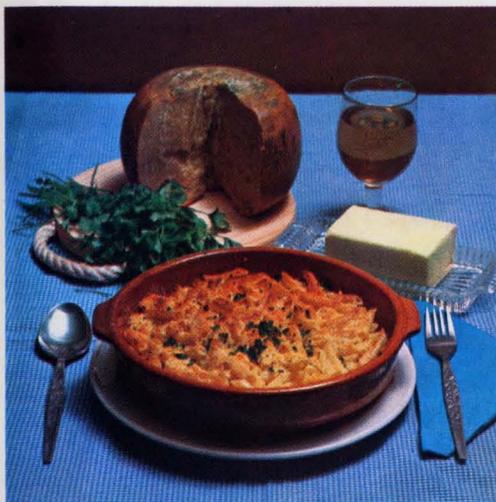
PREPARACION: Se trinan los champiñones, la cebolla y el ajo, lo más fino posible. Se echa en la sartén el aceite y la mantequilla, y se frien hasta dorarse, los champiñones, la cebolla y el ajo. En olla aparte se hierven "al dente" las plumas, después de enfriadas bajo el grifo, se ponen en la sartén, se echa la crema de leche y se remueven durante 2 minutos. Se sirven inmediatamente.

MACARRONES PLUMA A LA CAZUELA

Ingredientes para 4 personas:
 250 grs. de macarrones pluma "La Isleña"
 4 huevos
 1 lata pequeña de espárragos.
 1 sobre de queso rallado
 1 ramita de perejil.
 100 grs. de mantequilla.
 1/2 vaso de vino blanco.



PREPARACION: Se hierven los macarrones "al dente", se escurren y se enfrían bajo el grifo. En una sartén se ponen el vino, la mantequilla y un poco de queso, así como el perejil. Se añaden los macarrones y se remueven hasta que disminuya un poco el caldo. Se ponen los huevos encima y se adorna con los espárragos. Después se introducen en el horno hasta que los huevos estén un poco dorados, "escalfados". Se sirve caliente.



MACARRONES PLUMA AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de plumas o macarrón curvo
"La Isleña"

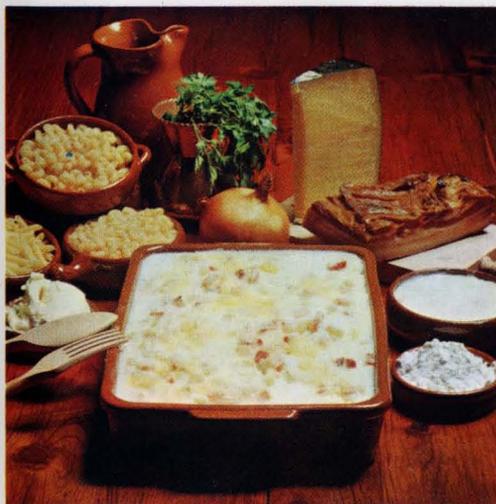
1 taza de salsa de tomate * Bechamel.

30 grs. de mantequilla.

20 grs. de queso rallado.

PREPARACION: Preparar y reservar la salsa y la bechamel bien líquida, hecha con 30 grms. de mantequilla, 30 grs. de harina, 3/4 lts. de leche, un poquito de sal, pimienta y nuez moscada.

En una olla aparte cocer (hervir) la pasta muy "al dente", escurrirla bien y mezclarla primero con la salsa y el queso rallado, a continuación colocarla en una bandeja de horno untada con mantequilla, alternando una capa de pasta y una de bechamel, sin mezclar, por encima, añadir unas cucharadas de salsa, una ligera capa de bechamel y trocitos de mantequilla, también se puede poner un poco de pan rallado. Meter la bandeja en el horno caliente y retirar cuando la pasta esté dorada. Este plato se puede preparar también solamente con bechamel o salsa de tomate, con o sin pan rallado.



MACARRONES CON BECHAMEL

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de macarrón cortado, plumas, conchas, tornillos o macarrón curvo
"La Isleña"

Salsa bechamel.

100 grs. de bacón o panceta.

1 cebolla.

1 sobre de queso rallado.

50 grs. de mantequilla.

1/2 vaso de vino blanco.

1 ramita de perejil, sal y pimienta.

PREPARACION: Se hierven los macarrones "al dente", se escurren y se enfrían bajo el grifo. Se prepara la bechamel poco espesa. En una sartén se frien la cebolla y el bacón en mantequilla, se añade el vino blanco, se remueve un poco y se añade la bechamel, y la pasta. No dejar de remover hasta que esté hecho. Poner el queso rallado y servir.



MACARRONES CAPONI

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de macarrones pluma "La Isleña"
 250 grs. de carne * 75 grs. de crema de leche
 (nata) * 100 grs. de queso rallado * dos
 cucharadas de vino blanco * dos cucharadas
 de coñac * 1 taza de caldo * una cebolla
 grande * un diente de ajo * dos cucharadas
 de aceite o un poco de mantequilla *
 una cuchara de tomate concentrado *
 sal y pimienta.

PREPARACION: Se pican la carne, la cebolla
 y el ajo lo más finos posible, se doran en una
 cacerola. Se añade la carne y cuando esté
 dorada, la crema de leche, la salsa de tomate,

el vino y el coñac. Se le pone el caldo y se sazona con sal y pimienta dejándolo hervir a fuego lento. En olla aparte se hierven los macarrones pluma en abundante agua con un poquito de sal (los macarrones se añaden cuando el agua esté hirviendo, se mantienen así durante unos 5 ó 6 minutos. Se escurren y se les pone el queso y la mantequilla, se les añade todo lo demás, se remueve para que se mezcle bien. Se sirve inmediatamente.

SPAGHETTIS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes para 6 personas:

500 grs. de spaguettis

1 vaso de aceite

3 dientes de ajo

Unas ramitas de albahaca o perejil

1 kg. de tomates al natural

1/2 cucharada de azúcar

Sal, pimienta y queso rallado.



PREPARACION: En una cazuela con el aceite rehogar los ajos y el perejil picados. A continuación añadir los tomates troceados y el azúcar. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocer a fuego lento durante una media hora. En una olla aparte cocer los spaguettis "al dente", escurrirlos bien y condimentarlos en una fuente con la salsa de tomate y queso rallado.

NOTA.- Este plato se puede hacer también con tallarines o cualquier formato de pasta cortada gruesa.



POLLO CON MACARRONES CURVOS

Ingredientes para 4 personas:

- 250 grs. de macarrones curvos "La Isleña"
- 1 pollo
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 dientes de ajo.
- 1/2 vaso de aceite.
- 1 sobre de queso (Parmesano) rallado
- 2 huevos
- 2 tomates
- Peréjil, sal y pimienta.

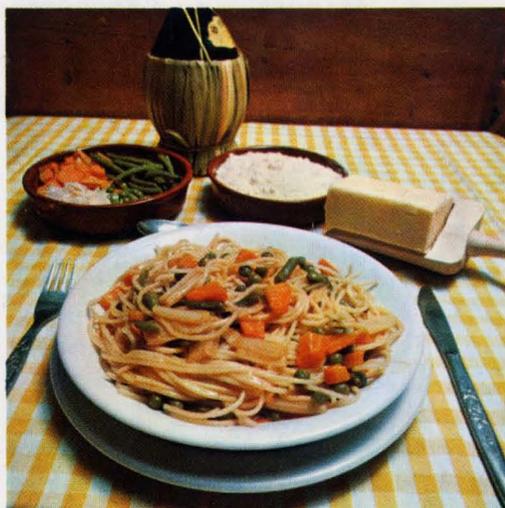


PREPARACION: Se hierve la pasta "al dente". En la sartén se frien los ajos cortados finos, junto con el pollo troceado, y los tomates. Se añade el vino. A continuación se ponen la pasta y los huevos sin dejar de remover hasta que espese. Se espolvorea el queso y se adorna con tomates cortados.

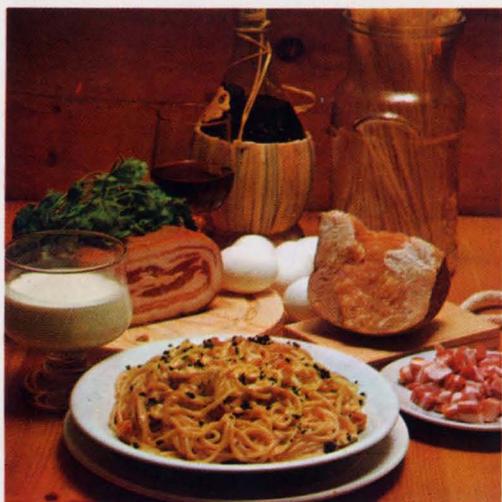
SPAGHETTIS CON VERDURAS

Ingredientes para 4 personas:

- 250 grs. de spaghetti "La Isleña"
- 50 grs. de salsa de tomate
- 25 grs. de mantequilla
- Verduras del tiempo (las más fácil de encontrar en cada época)
- 1 cebolla



PREPARACION: Hervir la pasta en abundante agua con una cucharada de sal durante 6 minutos. Al mismo tiempo y en cacerola aparte hervir las verduras todas juntas. Se corta la cebolla y se sofríe en la sartén, se añade el tomate y el spaghetti "al dente". Se mantiene en la sartén durante dos minutos más sin dejar de remover y se sirve caliente.



SPAGHETTIS A LA CARBONARA

Ingredientes para 6 personas:

500 grs. de spaghetts

200 grs. de beicon

1/2 lata de nata

2 huevos

Sal, pimienta y queso rallado

PREPARACION: Trocear el beicon, ponerlo en una sartén y, una vez frito, escurrir bien la grasa.

Se cogen los spaguetts cocidos "al dente" escurridos y se ponen en la misma sartén donde está el beicon al mismo tiempo que le añadimos la nata y un poco de sal y pimienta, procurando que el fuego no sea muy fuerte esperamos revolviendo bien a que empiece a hervir. En este momento le ponemos los dos huevos crudos, revolvemos nuevamente hasta que quede pasta y salsa mezclados homogéneamente. Sírvese muy caliente con queso rallado.

SPAGHETTIS A LA BOLOÑESA

Ingredientes para 6 personas:

500 grs. de spaghetts

**300 grs. de carne de ternera picada
muy fina o molida**

1 vaso de aceite

50 grs. de tocino picado

50 grs. de mantequilla * 1 cebolla

1 diente de ajo * Unas ramitas de perejil

1/2 vaso de vino blanco

1/2 kg. de tomates al natural

Sal, pimienta y queso rallado.

PREPARACION: En una cazuela con el aceite, la mantequilla y el tocino, rehogar la cebolla, el ajo y el perejil picados. A continuación añadir la carne, removiéndola bien hasta que se dore. Luego agregar el vino, y, cuando éste se consuma del todo, echar los tomates troceados bien limpios y pelados. Sazonar con sal y pimienta molida y dejar cocer a fuego lento durante media hora. En una olla aparte cocer la pasta al dente, escurrirla bien y condimentarla en una fuente con la salsa preparada y queso rallado.

NOTA.- Este plato se puede preparar también con carne troceada de pollo, de cerdo o de cordero.





FIDEADA DE MARISCOS

Ingredientes para 4 personas:

250 grs. de fideos gruesos "La Isleña"

250 grs. de mejillones

Gambas o langostinos

1/2 tacita de aceite

1 pastilla de caldo.

Pimentón y azafrán.

Sal.

2 tomates.

2 dientes de ajos.

1/2 cebolla.

1 pimiento.

2 limones.



PREPARACION: Se hierve el marisco hasta que se abran los mejillones o cualquier otro tipo de molusco que se ponga. En la paellera se fríen en trozos pequeños la cebolla, los ajos y el tomate y los pimientos, se pone un poco de pimentón y durante un ratito se sofrien un poco las gambas o los langostinos, se secan y se reservan. Se añade el caldo de la cocción de los mariscos bien colado y se le añade la pasta hasta que se consuma el caldo. Se apaga el fuego y se deja reposar un poquito. Se colocan las gambas o los langostinos un poco antes de apagar el fuego. Se decora a gusto del ama de casa con los pimientos, los mejillones y el limón.



Impreso en Gráfica, S.A. - Las Palmas - Dep. Legal: GC 185/1980



PASTAS

Las Isleña