

EL MUNDO EN TU COCINA



ALMOJÁBANAS FRITAS

Se sabe que provienen de la cultura Árabe y que son conocidas en España desde la Edad Media. Su receta es conocida en todos los puntos de España aunque las más famosas son las de Albarracín.

● *INGREDIENTES:*

1l de aceite de oliva suave
1/2 kg de harina
13 huevos
1/2 l de agua

● *PREPARACIÓN:*

En una sartén se vierten dos vasos de agua y uno de aceite, cuando este hirviendo se añade el 1/2kg de harina previamente tamizada (pasada por un colador).

Remover con cuchara de palo.

Cuando este todo bien mezclado se deja enfriar durante un rato (es aconsejable seguir moviéndola).

Cuando la masa está tibia se comienza a añadir los huevos uno a uno y se vuelve a amasar, lo normal es que nos admita entre 13 ó 14 huevos.

Una vez todo mezclado, se hacen bolitas del tamaño de un huevo y se van friendo en una sartén con abundante aceite.

Una vez fritas dejar sobre un plato con papel absorbente, para escurrir el aceite sobrante, bañar con abundante miel diluída con un poco de agua tibia y espolvorear con azúcar.

También con la misma receta se pueden cocer en el horno a 180° durante 20min

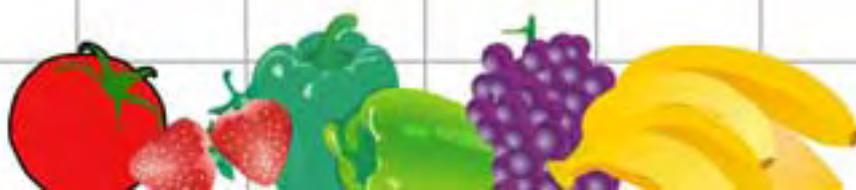


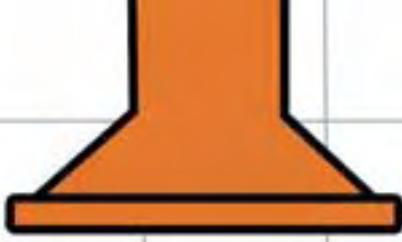
Una receta de España

● *GRUPO ENCUENTRO: Redován*

● *ELABORADO POR: María Ortuño*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BAGHRIR

El Baghrir, es un dulce árabe típico de Marruecos que se elabora para desayunar o merendar.
Se puede comer acompañado de aceite de oliva, miel, chocolate, etc.

● *INGREDIENTES:*

1 taza de sémola fina
1/2 taza de harina
1 cucharadita de sal
1 sobre de levadura química

1 cucharadita de levadura de cerveza
1 cucharadita de azúcar
2 tazas de agua tibia

● *PREPARACIÓN:*

Mezclar todo con una batidora hasta obtener una masa líquida con muchas burbujas. Cuanto más burbujas salgan, la mezcla será más sabrosa.
Poner una sartén al fuego y echar un cucharón de la masa en la sartén.
Dorar solo por una parte.
Servir acompañado de miel, aceite de oliva, mermeladas, etc...

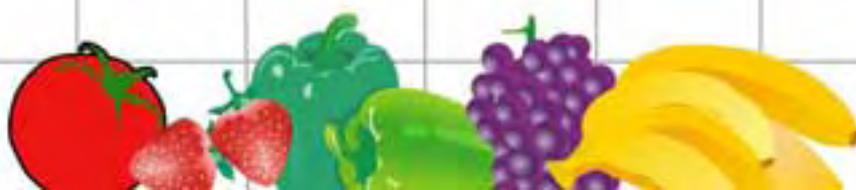


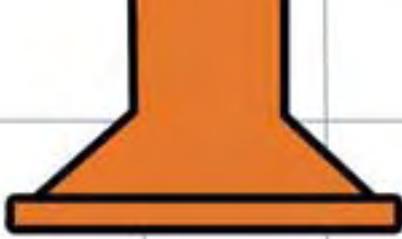
Una receta de Marruecos

● *GRUPO ENCUENTRO:* Redován

● *ELABORADO POR:* Hafida Amar

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BLIGHA

La Bligha es un postre marroquí que se elabora para acompañar el té de la tarde.

● INGREDIENTES:

1l de aceite de girasol
1 botella pequeña de aroma de azahar
1 bolsa de sésamo
1 sobre de levadura química

2 cucharadas de levadura de cerveza
1/2 Kg de miel
3/4 Kg de harina
2 huevos

● PREPARACIÓN:

Mezclar la harina con 3/4 de aceite, el sobre de levadura química y las dos cucharadas de levadura de cerveza, añadir una pizca de sal y la botella de aroma de azahar. Amasar bien añadiendo un poco de agua.

Con las manos untadas en aceite, dividir en bolitas muy pequeñas del tamaño aprox. de una mandarina.

Extender la masa muy fina en forma de crepe, con cuidado de que no se rompa.

Echar en la sartén con unas gotas de aceite y freír poco, sacar de la sartén y enrollarla.

Cortar en porciones de aprox. 3 cm y se termina de freír en otra sartén con más aceite de girasol hasta que queden dorados.

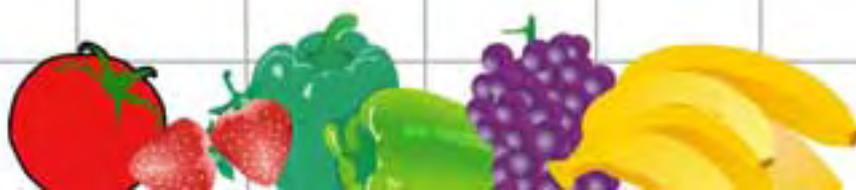


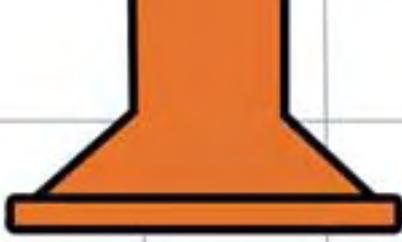
Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Hanan Laazairi

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BRAZO DE GITANO

El Brazo de Gitano debe su nombre a la forma que tiene alargada. Aunque en esta receta se rellena de chocolate, son muchas la opciones que tenemos, bien con flan, crema pastelera, nata, etc...

● *INGREDIENTES:*

4 Huevos
100 gr. aprox. de harina
100 gr. de azúcar
Chocolate a la taza para el relleno

● *PREPARACIÓN:*

En un recipiente se separan las yemas de las claras y se montan a punto de nieve. Por otro lado mezclar las yemas con la harina y el azúcar. Mezclar muy despacio las claras montadas con la masa. Preparamos la bandeja del horno con papel vegetal y volcamos la masa, asegurándonos que quede bien extendida e igualada por todas las partes. Cocemos en el horno a 180° aproximadamente unos 6 ó 7 minutos. Lo sacamos y lo volcamos sobre otro papel vegetal. Rellenamos con el chocolate y con la ayuda del papel volvemos a enrollarlo. Espolvoreamos con azúcar glass y decoramos al gusto.

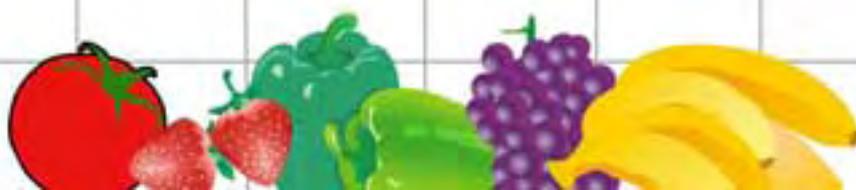


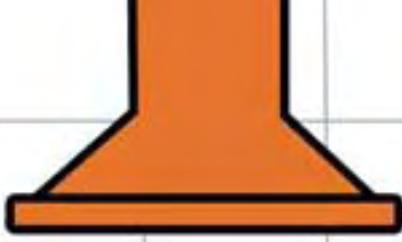
Una receta de España

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: María Rosa Torrecillas*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BUÑUELOS DE MANZANA

Esta receta refleja una más de las variedades de buñuelos que se pueden elaborar. Este postre es muy típico en las fiestas de Todos los Santos (1 de Noviembre).

● *INGREDIENTES:*

2 manzanas
2 huevos
150 gr. de harina
100 ml de leche

Aceite de girasol
2 huevos
2 cucharas de azúcar

● *PREPARACIÓN:*

Se separan las yemas de las claras y se montan a punto de nieve.
Mezclar la leche, el azúcar y las yemas. Cuando esté bien mezclado, añadir las claras montadas y mover con la ayuda de una cuchara de madera.
Pelar y descorazonar la manzana y cortarla en rodajas de 1 cm.
Bañar las rodajas de manzana en la masa y freír en abundante aceite de girasol.
Al sacarlas dejarlas sobre un plato con papel de cocina para que escurran el aceite sobrante.
Espolvorear con azúcar y canela al gusto.

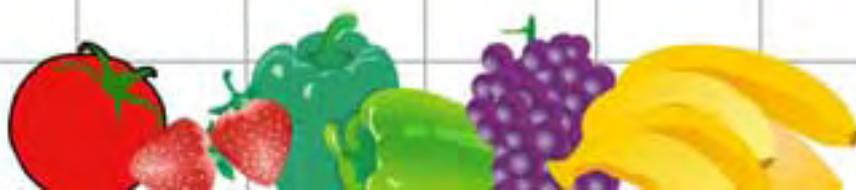


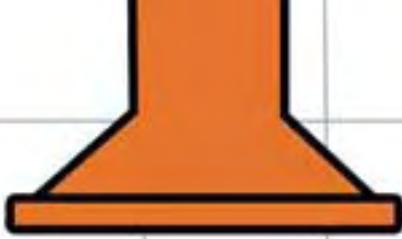
Una receta de España

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: María Rosa Torrecillas*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BUÑUELOS DE CALABAZA

Este postre se elabora en época de Semana Santa y se acompaña con chocolate a la taza. Son muchas las variedades de buñuelos dependiendo sobre todo en la zona en que se elaboran. En la zona de la Vega Baja son muy comunes los de calabaza.

● *INGREDIENTES:*

800 gr. de calabaza
Kilo y medio de harina
200 gr. de levadura fresca
Azúcar

Aceite de girasol

● *PREPARACIÓN:*

Trocear la calabaza y cocer hasta que esté blanda. Pasar por la batidora hasta que quede como una pasta y no hayan tropezones .

Apartar dos vasos del caldo resultante de hervir la calabaza y diluir la levadura.

Unir en un bol la mezcla de la calabaza junto con la levadura y la harina y mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Dejar reposar la masa en un recipiente tapado con un plástico o paño aprox. 30 min.

Ponemos abundante aceite de girasol en una sartén y con las manos untadas en aceite hacemos bolitas pequeñas y estiramos para hacer un agujero en el centro.

Freimos y vamos espolvoreando con azúcar.

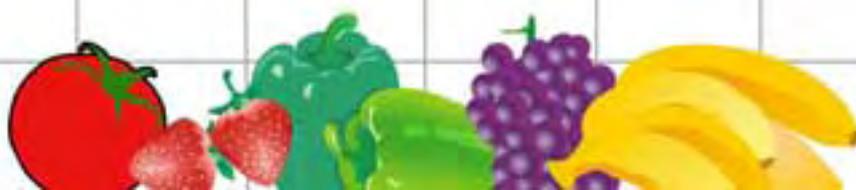


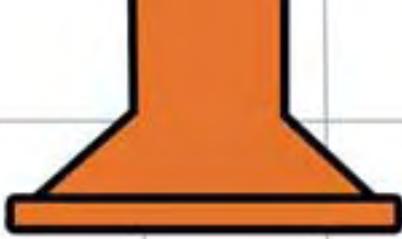
Una receta de España

● *GRUPO ENCUENTRO: Redován*

● *ELABORADO POR: María Ros*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



BUÑUELOS DE PLÁTANO

La banana en Ecuador es la fruta por excelencia. Ecuador es uno de los países exportadores de esa fruta y como tal está muy presente en su gastronomía.

Para postres dulces hay que tener en cuenta utilizándolo más bien madura.

● *INGREDIENTES:*

1 taza y media de harina (taza grande)
1/2 taza de azúcar
1 cucharadita de café de esencia de vainilla
Aceite de girasol

2 cucharaditas de levadura "Royal"
2 huevos
1/2 vaso de leche
3 plátanos (bananas)

● *PREPARACIÓN:*

Trocear las bananas y aplastar con la ayuda de un tenedor.

Mezclar en un bol los huevos, harina, azúcar, levadura, vainilla y leche, y remover todo. Añadir a la masa el puré de bananas.

Calentar el aceite de girasol en una sartén y cuando esté bien caliente, freír en porciones hasta que estén doraditos.

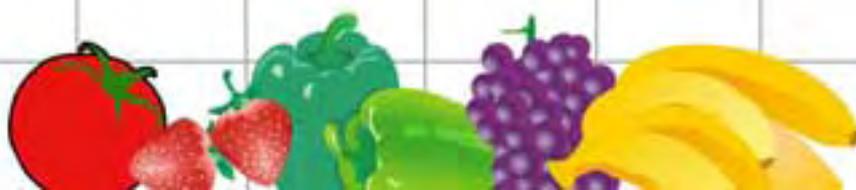


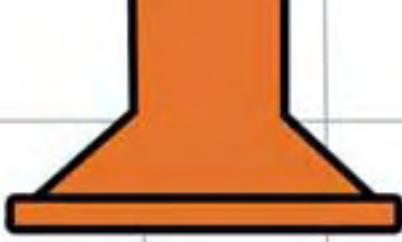
Una receta de Ecuador

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Sonia Ramos*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



CREPES

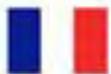
Los crepes son originarios de la región de Bretaña al norte de Francia, actualmente es un plato que se come a diario tanto en su versión dulce como salada.

● *INGREDIENTES:*

4 huevos
1/2 l de leche
125gr de mantequilla
Harina

● *PREPARACIÓN:*

En un recipiente se mezclan los huevos, con la leche y la mantequilla previamente derretida, mezclar con la ayuda de la batidora..
A la masa se le va añadiendo harina hasta que espese un poco (para esta cantidad de huevos, nos admite entre 10 y 11 cucharas soperas)
Volver a batir con la batidora y pasarla por un colador.
Dejar reposar en el frigorífico durante 30 min.
Calentar una sartén antiadherente, echar unas gotitas de aceite y limpiar con una servilleta.
Verter un cazo de la masa en la sartén y la movemos para que la masa se extienda por la base.
Esperamos que se dore por una parte y damos la vuelta para que se dore la otra parte.
Acompañar con chocolate, mermeladas, azúcar o con salado al gusto.

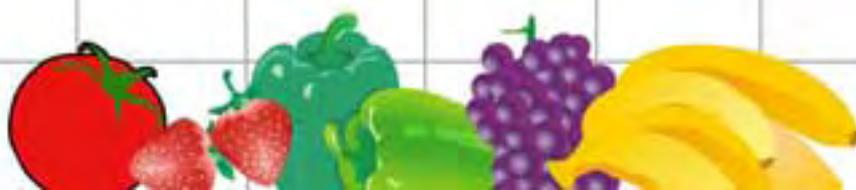


Una receta de Francia

● *GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas*

● *ELABORADO POR: Maite Morais*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



DEDOS

Se trata de un postre que se cocina tanto en Marruecos como en Argelia. Su nombre viene por la forma de dedo que tiene. Se come cuando vienen visitas y acompañado de té.

● INGREDIENTES:

4 huevos
2 sobres de azúcar de vainilla
1 sobre de levadura Royal
1 kg de harina
1 vaso de zumo de naranja

1 vaso de azúcar
1 vaso de aceite de girasol
Miel
Sésamo

● PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en un bol y amasar hasta obtener una masa homogénea. Formar bolas del tamaño de una naranja grande. Volver a amasar y extender con la ayuda de un rodillo formando una torta fina. Cortar la torta en porciones aprox. del tamaño de un dedo. Freír en abundante aceite. Decorar con miel y sésamo.

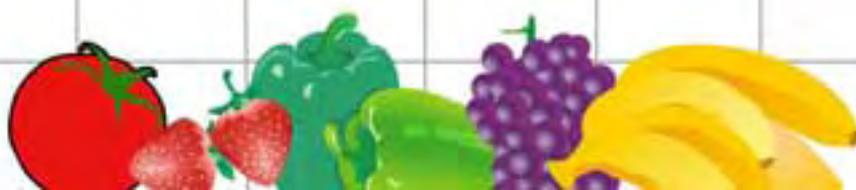


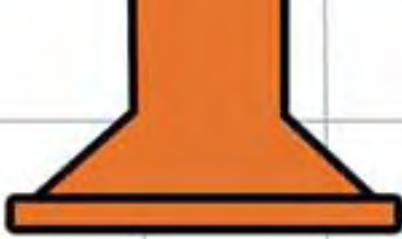
Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Khadija Karouache

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



GALLETAS FRITAS

Las galletas fritas en una receta muy sencilla y recurrida que nos puede salvar de un apuro ante una visita inesperada, acompañada de un café...

● INGREDIENTES:

Galletas tipo Maria	Aceite
Un sobre de flan (preferiblemente Flanín)	Leche
Azúcar	2 huevos
Huevos (según la cantidad de galletas)	Canela molida

● PREPARACIÓN:

Se hace el flan para que quede bien espeso seguir las instrucciones que vienen en la cajita.

Después untar cada galleta con un poco de flan y la tapamos con otra galleta.

Seguidamente lo bañamos en la leche y después la pasamos por huevo batido.

Freimos en una sartén con abundante aceite.

Una vez doraditas, las sacamos de la sartén y las rebozamos en el azúcar con canela molida.

Dejar enfriar.

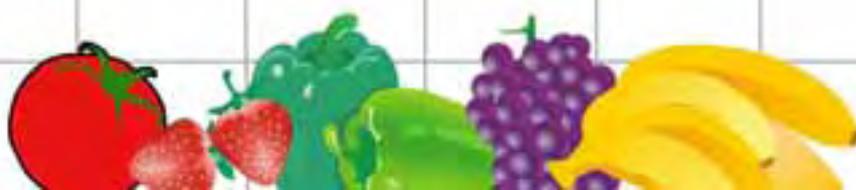


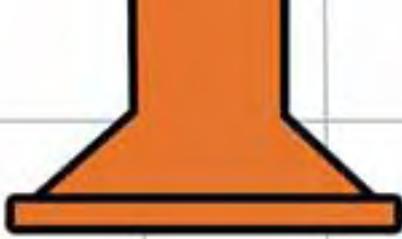
Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: María Teresa Zaragoza

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



HARCHA

La Harcha es un dulce magrebi bastante cotidiano, que tradicionalmente se cocina para el desayuno o la merienda. Su forma de elaboración permite que se mantenga fresco durante varios días.

● INGREDIENTES:

1/2 kg. de sémola media
1 cuacharada de levadura de cerveza
1 sobre de levadura química
5 cucharadas de azúcar

1 vaso de aceite de girasol
agua
2 huevos

● PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Amasar añadiendo agua hasta que los ingredientes estén bien mezclados y la masa no se pega a las manos.

Colocar sobre un molde preferiblemente redondo y cocerla en el horno al gusto a una temperatura de 180° aprox. 20 minutos.

Se puede acompañar untada de mantequilla

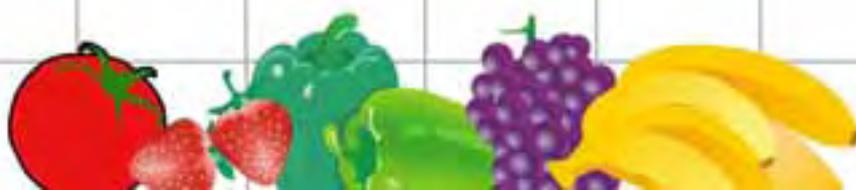


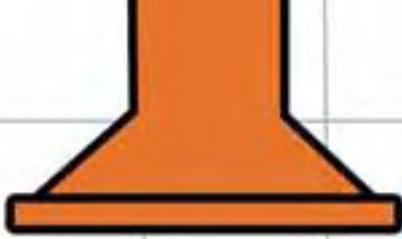
Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Rqja Taouf

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



MAKROUT

El Makrout es un postre típico argelino, se elabora sobre todo cuando acontece alguna celebración como bodas o comidas familiares.

● INGREDIENTES:

1 taza de sémola media (1/2 kg) Mantequilla
Aceite de girasol
Sal, agua
Azúcar

● PREPARACIÓN:

En un recipiente echar la sémola, tres cucharadas soperas de aceite de girasol, una pizca de sal, dos cucharadas soperas de azúcar y una cucharada soperas de mantequilla. Amasar hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y se forme una pasta, es aconsejable ayudarse de un poco de agua. Colocar sobre una fuente y dar la forma de una barra de pan. Ayudándonos de un molde pequeño de la forma que queramos, se va cortando en pequeños trozos, normalmente en forma de rombo. Freír las porciones en una sartén con abundante aceite hasta que queden doraditos. A continuación se ponen sobre papel absorbente y una vez escurrido el aceite sobrante, bañarlos en miel.

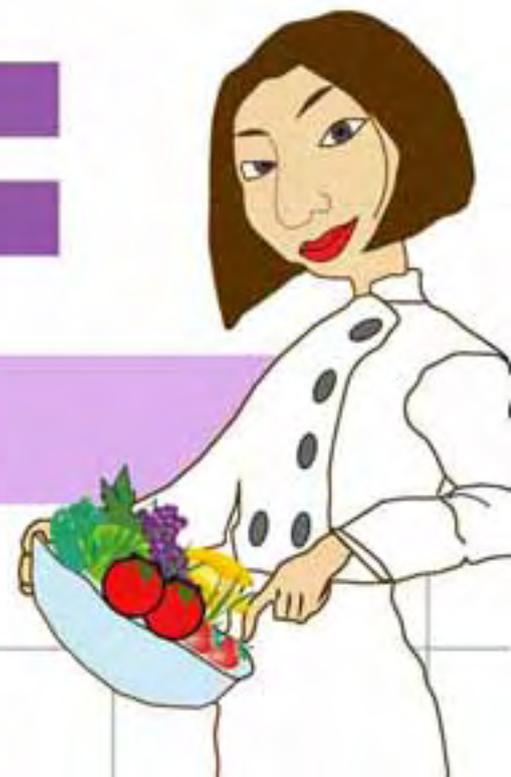
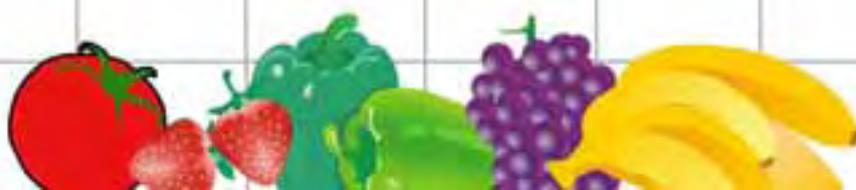


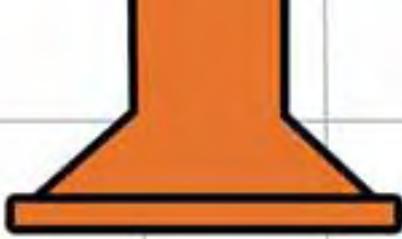
Una receta de Argelia

● GRUPO ENCUENTRO: *San Miguel de Salinas*

● ELABORADO POR: *Fatma Bouchareb*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



MSEMMEN

Se trata de un postre árabe especialmente conocido en Marruecos, el cual se elabora en las casas diariamente, la receta se transmite de madres a hijas.

Mantiene su frescura varios días aunque también es muy común que se elabore en gran cantidad y congelen.

● INGREDIENTES:

1/2 kg de sémola media

200gr de mantequilla

1l Aceite de girasol

1kg de harina

2 cucharadas pequeñas de sal

● PREPARACIÓN:

Mezclar la harina con agua fría y con las dos cucharadas de sal, amasar bien, hasta obtener una masa manejable.

En un bol, deshacer la mantequilla y añadir un vaso de aceite de girasol.

Dividir la masa en bolitas, ayudándose con el aceite y mantequilla. Las bolitas del tamaño aproximado de una naranja pequeña.

Extender bien las bolitas hasta que quede fina, dándole forma redonda.

Después plegar en tres partes y después volver a plegar al centro. Importante espolvorear con sémola media y que en cada pliegue se unte con mantequilla y aceite.

A continuación, freír en una sartén con abundante aceite de girasol.

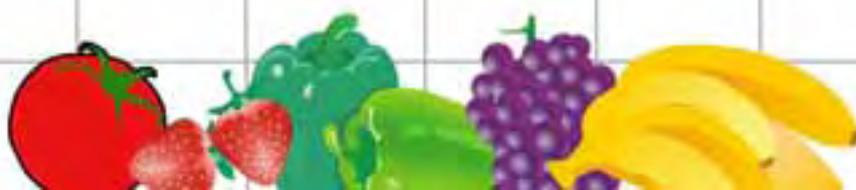


Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Rabiaa Manssouri

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



PAN ÁRABE

El pan constituye uno de los alimentos básicos en la cocina de cualquier cultura.

Las variaciones dependen de los condimentos auxiliares que se le añadan, como especias, dulces o bien como pan blanco.

● INGREDIENTES:

1/2 kg de sémola fina (opcional)
2,5 kg de harina
20gr de levadura fresca o bien dos cucharadas soperas de levadura de cerveza

1 cucharada soperas de azúcar
1 cucharada de sal
Agua tibia

● PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes y se va añadiendo agua tibia hasta obtener una masa homogénea, que no se pegue en las manos. También se puede utilizar una amasadora eléctrica.

Dejar reposar la masa al menos unos 15 min. para que suba, tapar con un envoltorio de plástico y paños grandes de cocina.

Formar las tortas del tamaño deseado, ayudándose de sémola media.

Una vez formadas las tortas y colocadas en las bandejas volver a tapar y dejar reposar al menos 30 min. para que suba un poco más la masa.

Coción: si se utiliza horno convencional calentar al máximo y después bajar la temperatura hasta los 180°, cocer al gusto.



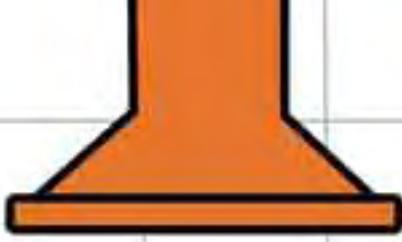
Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redcán

● ELABORADO POR: Aicha Khalet y Jamila Affari

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



PAN FRITO

Tradicionalmente este postre se elaboraba en épocas de escasez de alimentos, donde el pan era un bien muy preciado. Para no tirar el que se ponía duro, las mujeres de la época lo preparaban de esta manera.

● INGREDIENTES:

Pan del día anterior
Aceite de oliva
Azúcar

● PREPARACIÓN:

Cortar el pan en rebanadas de aprox. 1 cm.
Poner abundante aceite de oliva en una sartén y freír las rebanadas de pan.
Al sacarlo de la sartén dejar sobre un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
Espolvorear con azúcar (se puede añadir canela también).



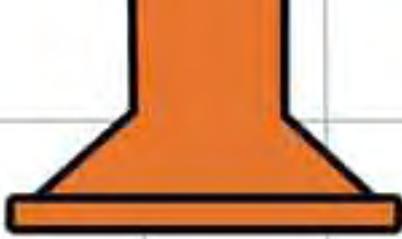
Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Angelita Sánchez

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



PAPARAJOTES

Los paparajotes son dulces de origen árabes, típicos de la huerta murciana. Este dulce se hace sobre la base de hojas de limonero, las cuales le dan un aroma fresco y cítrico especial.

● INGREDIENTES:

6 huevos	Hojas de limonero limpias
1l de leche	Azúcar
1kg de harina	Canela
1 cucharadita de bicarbonato	1 1/2l de aceite

● PREPARACIÓN:

Con la ayuda de una varilla mezclar los huevos, harina, leche y la cucharadita de bicarbonato, (opcional sustituir el bicarbonato por un sobre de levadura química). En una sartén echar el litro y medio de aceite de oliva y calentarlo bien. Coger la hoja de limonero previamente lavada y bien seca y bañarla en la masa. Ponerla a freír en el aceite bien caliente. Cuando esté lista, retirarla la hoja y espolvorearla con azúcar y canela (mezclados previamente. Nota: las hojas no se comen, solamente el dulce que las recubre).

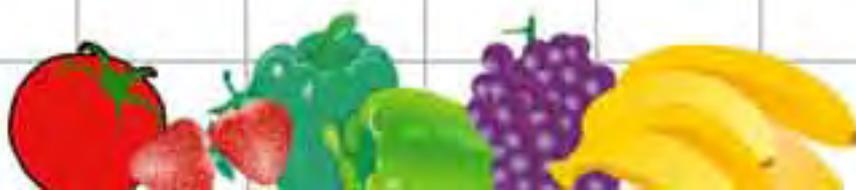


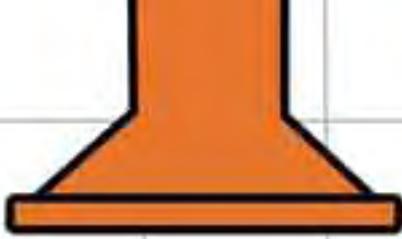
Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: María Teresa Cajuelas

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



PASTEL DE CHOCOLATE

El pastel de chocolate se elabora tradicionalmente para la celebración de los cumpleaños de los niños por su sencillez de ingredientes y sus formas divertidas. Estará mucho mejor si lo elaboramos el día antes.

● INGREDIENTES:

200gr de margarina
350gr de chocolate en polvo
2 paquetes de galletas "Río"
1 huevo entero más una yema

2 cucharaditas de café soluble descafeinado
Gominolas
Cereales de chocolate
1/2 l de leche

● PREPARACIÓN:

En un bol grande mezclamos con la ayuda de una varilla la margarina, el chocolate, el huevo entero y la yema. El chocolate lo ponemos al gusto en mayor o menor cantidad. Seguidamente preparamos la leche tibia y le añadimos las dos cucharas de café descafeinado.

Preparamos una bandeja preferiblemente cuadrada y vamos bañando las galletas en la leche (no empaparlas) y formando una capa, seguidamente añadimos una capa de la mousse de chocolate, repetir sucesivamente hasta que obtengamos la altura que queremos.

Decorar con las gominolas y los cereales.

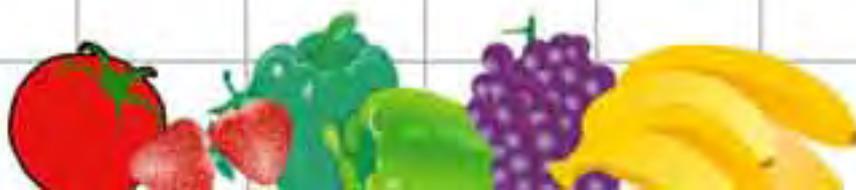


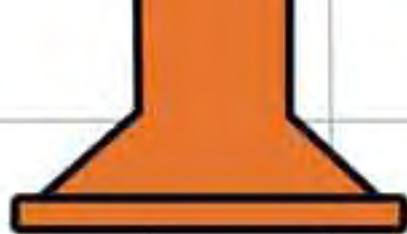
Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Marisol Soler

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



RGHAIF

Es un postre marroquí de elaboración diaria que se toma en el desayuno o la merienda acompañado de té. Su receta es transmitida de madres a hijas.

● INGREDIENTES:

1kg de harina
2 cucharadas de levadura de cerveza
Sal
Agua tibia

Aceite de girasol
Miel y coco rallado

● PREPARACIÓN:

Mezclar en un bol la harina, la levadura, una pizca de sal y añadir agua tibia poco a poco para ayudarnos a la mezcla.

Amasar todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

Dejar reposar al menos media hora y seguidamente hacer bolitas del tamaño de una mandarina.

Extender la masa, ayudándose de un poco de aceite de girasol y cortar la torta en cuatro partes, en forma triangular.

Freír en la sartén con abundante aceite y servir acompañado de miel y coco al gusto.

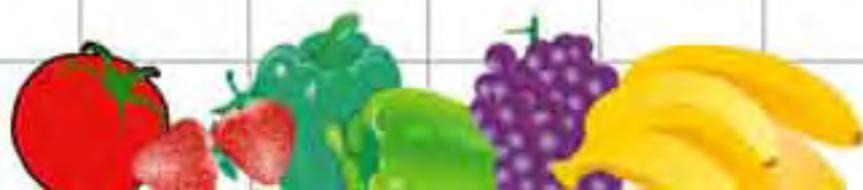


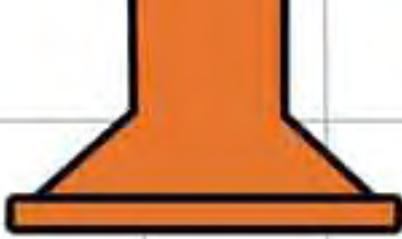
Una receta de Marruecos

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: Rahma Dikraoui

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



SIGAR

Se trata de una receta tradicional argelina. Es un postre que se prepara en las casas de manera cotidiana, para acompañar el té y cuya receta se transmite de madres a hijas.

● INGREDIENTES:

Azúcar	1kg de harina
2 huevos	1 sobre de levadura química
Aceite de girasol	Miel
Ralladura de limón	

● PREPARACIÓN:

En un bol, mezclamos 1 vaso de azúcar, 2 huevos, 1 vaso de aceite de girasol, un sobre de levadura química, ralladura de limón al gusto e iremos añadiendo harina hasta que quede una masa homogénea que no se pegue en las manos.

Hacer bolitas pequeñas o bien dar forma de croquetas y freír en abundante aceite de girasol.

Podemos espolvorearlos con azúcar glasé o bañar con miel.



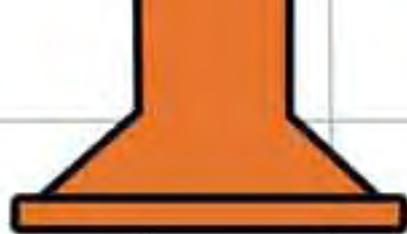
Una receta de Argelia

● GRUPO ENCUENTRO: *San Miguel de Salinas*

● ELABORADO POR: *Fatima Zahra Bekaddour*

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



TIRAMISU

Es un postre originario de Italia y su nombre significa en español "tentempié", seguramente por su ligereza y aporte energético.

● INGREDIENTES:

250gr de queso Mascarpone
50gr de azúcar
1 paquete de bizcochos (soletilla)
2 huevos (Uno entero más una yema)

Licor (opcional Amaretto o Brandy)
Café soluble
Cacao en polvo para decorar

● PREPARACIÓN:

En un bol grande mezclamos el azúcar, la yema y el queso mascarpone.
En otro recipiente, montar las claras a punto de nieve.
Mezclar la masa con las claras con la ayuda de una cuchara de madera y con movimientos circulares lentos para que las claras no se bajen.
Preparar café y si nos gusta añadir un chorrito de licor, dejar enfriar.
Mojar los bizcochos en el café e ir montándolos en una bandeja preferiblemente cuadrada.
Después de la primera capa de bizcocho, añadir una capa de la mousse.
Repetir sucesivamente hasta obtener la altura deseada, normalmente se montan entre dos y tres capas.
Decorar la última capa espolvoreando el chocolate en polvo.
Dejar reposar en la nevera de un día para otro.

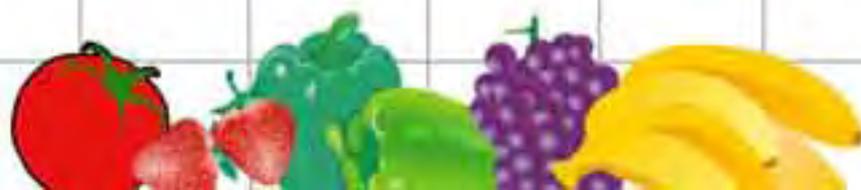


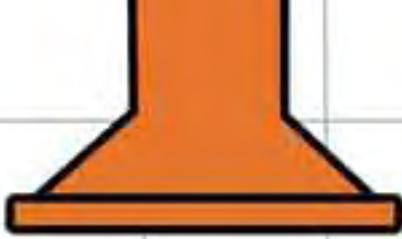
Una receta de Italia

● GRUPO ENCUENTRO: San Miguel de Salinas

● ELABORADO POR: Maite Morais

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



TORRIJAS DE MONA

Esta receta se elabora tradicionalmente en Viernes Santo, día en que después de las procesiones, la familia se junta para degustar las torrijas junto con chocolate a la taza.

● INGREDIENTES:

Mona del día anterior Canela
Huevos
Aceite de oliva suave
Azúcar

● PREPARACIÓN:

Se corta la mona en porciones de aproximadamente 1cm. de grosor y se van bañando en huevo batido.

Poner a calentar aceite en la sartén (si la cantidad de torrijas es muy abundante tener en cuenta que será necesario cambiar de aceite).

Freír las porciones de mona y rebozar en un plato con una mezcla de azúcar y canela.



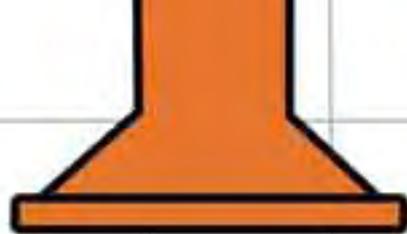
Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: Redován

● ELABORADO POR: María Soler

... A DISFRUTAR!





EL MUNDO EN TU COCINA



TORRIJAS DE PAN

Las torrijas son un postre que se elabora durante la cuaresma como anuncio de la primavera. Se dice que tiene su origen en los conventos del S. XVII y como una forma de aprovechar el pan duro.

● INGREDIENTES:

Pan del día anterior

Huevos

Leche

Canela en rama y cáscara de limón

Aceite de oliva suave

● PREPARACIÓN:

Ponemos a calentar la leche junto a la rama de canela y cáscara de limón.

Cuando empiece a hervir quitar del fuego, añadir azúcar al gusto y remover. Dejar enfriar.

Cortamos el pan en rebanadas como para tostadas y las colocamos en una fuente a remojar en la leche con canela. Debe quedar blandito pero no empapado.

Pasamos las rebanadas de pan bien escurridas por huevo batido.

Preparamos una sartén con aceite bien caliente y freímos el pan hasta que queden doraditas.

Espolvoreamos con azúcar y canela.



Una receta de España

● GRUPO ENCUENTRO: *San Miguel de Salinas*

● ELABORADO POR: *Rosa Pilar Aguirrebeña*

... A DISFRUTAR!

