

Cocinillas



RECETA N° 1

CARNE A LA BRASA EN BARBACOA DE CARBÓN SIN HUMOS.

Enviado por: May

El carbón es de encina vegetal con un alto poder calorífico, “para poder mantener las brasas más tiempo”. Se consigue un ahorro energético en el combustible. Se generan brasas en muy poco tiempo, en 5 minutos aproximadamente, porque tiene una inyección de aire forzado interior graduable para facilitar la combustión. No genera humos, por estar el carbón en una caja de aleación de acero con tapa. Por eso, la grasa de la carne cuando cae, al no tocar las brasas, no genera humos ni residuos. ¡Ideal para interior de viviendas! Sin duda. Comes sano con 0 grasas. La carne queda súper buena y también el pescado y las verduras.



RECETA N° 2

HUMMUS CON REMOLACHA

Enviado por: Andrea M

Los garbanzos cocidos los pongo en la licuadora con remolacha (cocida), sal, sésamo, aceite de oliva y ya. Sobre “planchas de poliestirén” (es broma, “esas cosas” las compro, son de maíz sin gluten), pero también las hay de las normales (para no celiacos).

Por encima pongo sésamo y cebollino o espinacas.



RECETA N° 3

MIGAS ALPUJARREÑAS

Enviado por: Pedro R.M.

¡Mi abuela las hacía! Ella era de ahí.

En la Alpujarra granadina este plato es muy típico. Las migas se hacen con sémola de trigo y no con pan duro, por lo que se hacen mucho más rápido. ([link](#))

RECETA N° 4

GAZPACHO

Álvaro M.

Yo en la cocina soy de los que pesa hasta el último miligramo de cada ingrediente. Hago esto con todas mis recetas y solo la paso cuando está perfeccionada. Éste es el caso de mi gazpacho, por eso la comparto, tiene por lo menos 10-15 iteraciones hasta haber alcanzado la perfección (todo en gramos):

-Tomate...1.000

-Ajo...3

-Pimiento Verde...60

-Aceite...125

-Cebolla...100

-Pepino...60

-Sal...7,5

-Vinagre...8

Licuada a 30.000 rpm durante 2 minutos y después colado, tomates muy maduros, aceite de oliva de baja acidez y sin la raíz de los ajos.



RECETA N° 5

RATATOUILLE

Enviado por: Andrea M

Sobre un sofrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate coloco las rodajas de calabacín, berenjena y tomates.

Obviamente se añade sal y especias según el gusto de cada uno.



RECETA N° 6

ALBÓNDIGAS DE CORDERO Y BERENJENAS AL LIMÓN

Enviado por: Andrea M

En una cazuela se ponen a cocer dos berenjenas en cuartos con un dedo de agua, dos dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, sal y el zumo de un cuarto de limón. Cuando estén blanditas (la punta del cuchillo entra como en mantequilla) se espesa la salsa con media cucharita de maicena disuelta en un poco de agua fría, se retira del fuego y se le echa perejil picado. Las albóndigas: la carne picada de cordero se sazona con ajo y perejil picado, tomillo, sal y pimienta. Se fríen en aceite a temperatura media al principio y alta al final, también se pueden cocinar al horno sobre papel para horno. Al emplatar se le añade un sofrito de cebolla y tomate y nueces tostadas. Al cocinar las cantidades se ajustan según los comensales y el sentido común. Este plato es apto para celíacos y es muy bajo en hidratos de carbono.



RECETA N° 7

PARA LOS DIGESTIVOS

Enviado por: Jesús Fco.

Rocas de H₂O, con destilación de cebada, aromatizada con bayas de enebro y otros elementos botánicos, aderezada con agua carbonatada y quinina.