



SEMAMA CULTURAL: Hábitos responsables y consumo saludable (o al revés) TALLER DE COCINA 2019 I.E.S. PINTOR LUIS SÁEZ

CHUPITO DE MANGO:

- Mango.
 - Queso manchego.
 - Sésamo.
 - Azúcar.
 - Vinagre de manzana.
- Pelar los mangos y cortar en láminas, macerar con el azúcar y unas gotas de vinagre.
 - Dejar unos 30 minutos, triturar, si está un poco espeso añadir un poco de agua.
 - Hacer unas cuñas de queso, que se puedan introducir en el vaso.
 - Rellenar el vaso algo más de la mitad. Espolvorear con el sésamo e introducir la cuña de queso en el momento de servir.

CHUPITO DE SALMOREJO:

- Tomates maduros.
 - Aceite de oliva.
 - Ajo.
 - Sal.
 - Pan rallado.
 - Queso semicurado.
- Lavar los tomates y partir en cuartos.
 - Pelar el diente de ajo.
 - Batir los tomates con el ajo y el aceite, hasta conseguir una crema ligera, rectificar de sal. Se puede añadir un poco de pan rallado si se quiere más espeso. Partir el queso en cuñas. Rellenar los chupitos y pinchar la cuña de queso en el momento de servir.

SANDWICH TROPICAL:

- Pan de molde.
 - Piña.
 - Anchoas.
 - Tomate.
 - Queso de untar.
 - Jamón York.
- Untar el queso en una rebanada de pan de molde.
 - Poner el jamón York que cubra la rebanada, añadir la piña picada fina, colocar tres anchoas y una rodaja de tomate.
 - Untar otra rebanada de pan y tapar.
 - Para la presentación se puede cortar al gusto.

BOLLOS DE LECHE:

- Bollos de leche
 - Lechuga
 - Palitos de cangrejo
 - Langostinos
 - Pera
 - Salsa rosa
- Abrir los bollos en horizontal.
 - Lavar y cortar la lechuga en juliana.
 - Pelar los langostinos y las peras.
 - Cortar en dados los langostinos, las peras y los palitos, mezclar con la salsa rosa.
 - Cubrir la parte inferior del bollo con la lechuga.
 - Cubrir la lechuga con dos cordones de la mezcla anterior.
 - Tapar con la parte superior y cortar en dos o tres trozos cada bollo.

TALLER DE COCINA 2019 – I.E.S. PINTOR LUIS SÁEZ

TORTILLA MARINERA:

- Huevos. ➤ Escurrir el bonito y los mejillones, pelar los langostinos.
- Bonito. ➤ Freír un poco los langostinos picados.
- Mejillones. ➤ Picar el resto de los ingredientes del mismo tamaño.
- Langostinos. ➤ Batir los huevos y agregar todos los ingredientes.
- Hacer la tortilla de forma tradicional.

TORTILLA BURGALESA:

- Huevos. ➤ Quitar la piel a la morcilla y saltear.
- Morcilla. ➤ Quitar el corazón a la manzana, cortar en brunoise y añadir a la morcilla, rehogar un poco.
- Manzana reineta. ➤ Agregar los anacardos picados.
- Anacardos. ➤ Batir los huevos y hacer la tortilla tradicional.

CUCHARITA DE LANGOSTINO CON PIÑA Y SALSA ROSA:

- Cucharilla. ➤ Pelar los langostinos.
- Langostino. ➤ Picar los langostinos y la piña del mismo tamaño.
- Piña. ➤ Rellenar la cucharita, cubrir ligeramente con la salsa rosa y espolvorear la cebolla crujiente.
- Cebolla crujiente.
- Salsa rosa.

PATE DE MEJILLONES:

- Mejillones. ➤ Quitar el aceite del bonito, el de los mejillones no.
- Bonito. ➤ Juntar todos los ingredientes y pasarlos por la batidora.
- Anchoas. ➤ Untar en las galletas y adornar con guindas roja.
- Quesitos.
- Galletas María
- Guindas roja.

PATE DE BERBERCHOS:

- Berberechos. ➤ Quitar el escabeche a los mejillones.
- Mejillones. ➤ Picar en brunoise los palitos de cangrejo.
- Palitos de cangrejo ➤ Batir todo con los quesitos.
- Quesitos. ➤ Separar las hojas de endivias.
- Huevas de caviar negro. ➤ Rellenar con la farsa y adornar con el caviar negro.
- Endivias

TALLER DE COCINA 2019 – I.E.S. PINTOR LUIS SÁEZ

VASITO DE PEPINO:

- Pepino. ➤ Cortar los pepinos en cilindros de unos dos cm.
- Crema de queso aromatizada. ➤ Sacar la pulpa del pepino y picar muy fino.
- Palitos de cangrejo. ➤ Cortar los palitos muy finos.
- Cebolla crujiente. ➤ Mezclar los palitos picados con la pulpa del pepino y el queso.
- Huevas de salmón. ➤ Rellenar los cilindros de pepino con la mezcla y espolvorear la cebolla crujiente y las huevas.

ESPAGUETIS NEGROS CON CALAMARES Y MEJILLONES:

- Espaguetis ➤ Limpiar los calamares y cortarlos en juliana.
- Mejillones ➤ Cocer los mejillones y reservar el agua.
- Calamares ➤ Picar el puerro y la cebolla en brunoise.
- Cebolla ➤ Pelar el tomate y cortarlo en brunoise.
- Puerro ➤ Pochar el puerro y la cebolla, cuando este blanco añadir el tomate y rehogar unos minutos.
- Tomate maduro ➤ Añadir los calamares, rehogar unos minutos. Incorporar los espaguetis cortados en cuatro trozos, remover un poco.
- Sobres de tinta de calamar ➤ Verter el caldo de los mejillones colado por un chino fino y las tintas de calamar diluidas en agua templada. Mantener a fuego bajo unos 18 minutos, rectificar de sal e incorporar los mejillones.
- Pimienta blanca
- Sal
- Aceite

COCIDO BURGALÉS:

- Garbanzos ➤ Cocer los garbanzos con el chorizo y la panceta.
- Morcilla ➤ Una vez cocidos añadir la morcilla.
- Chorizo ➤ Hacer un sofrito con los ajos, la cebolla y añadir un poco de pimentón.
- Panceta
- Cebolla ➤ Dar un hervor suave para que se mezclen los sabores.
- Ajos ➤ Presentar en platillos con los adobos en tacos.
- Pimentón dulce

TALLER DE COCINA 2019 – I.E.S. PINTOR LUIS SÁEZ

BROCHETAS DE FRUTAS CON SIROPE DE CHOCOLATE Y ALMENDRA CROCANTI:

- Plátanos.
 - Fresas.
 - Piña.
 - Mandarina.
- Pelar los plátanos, desgajar la mandarina, limpiar las fresas y cortar la piña.
 - Cortar las frutas del grosor de las rodajas de la piña.
 - Insertar las frutas, calentar al baño maría el sirope de chocolate. Hacer unos hilos y espolvorear el crocanti en caliente.

BIZCOCHOS DE COCO:

- Bizcochos de soletilla.
 - Leche.
 - Azúcar.
 - Coco.
 - Licor.
 - Mermelada de albaricoque
- Aromatizar la leche con el azúcar y el licor, con la batidora para que se diluya bien.
 - Colocar los bizcochos en una bandeja, emborracharlos con la leche aromatizada.
 - Añadir dos cordones de mermelada en la mitad de los bizcochos.
 - Taparlos con la otra mitad, cogerles con una espátula con cuidado.
 - Rebozarlos con el coco con la ayuda de dos tenedores, para que no se rompan.
 - Se pueden presentar de diferentes tamaños, acompañándolos con helado, etc.

TARTA DEL PINTOR:

- Bizcocho.
 - Melocotón.
 - Fresa.
 - Piña.
 - Almendra molida.
- Escurrir los frutos y hacer una mermelada con cada fruta.
 - Moler las almendras.
 - Abrir los bizcochos en planchas.
 - Para montar la tarta poner: una plancha de bizcocho, una capa de mermelada de melocotón, otra plancha de bizcocho, una capa de mermelada de fresa, otra plancha de bizcocho y una capa de mermelada de piña.
 - Espolvorear con la almendra picada.