



# RECETAS FÁCILES PARA JÓVENES



C. COCINA Y GASTRONOMÍA  
IES MUÑOZ TORRERO  
CABEZA DEL BUEY (BA)



# *COMPARTIMOS DESDE LA COCINA DEL IES MUÑOZ TORRERO DE CABEZA DEL BUEY.*

Son muchos los conocimientos sobre cocina y pastelería que adquirimos en los ciclos de grado medio de Cocina y Gastronomía, pero además de utilizarlos para labrarnos un futuro en un sector con gran cantidad de salidas profesionales, queremos compartirlos con todas las personas jóvenes que no saben, pero en algún momento necesitan o quieren cocinar.

Los alumnos y las alumnas de 2º de Cocina y Gastronomía deseamos que saquéis mucho partido a este recetario y disfrutéis cocinando estos platos.

*¡QUE APROVECHE!*

*NUUESTRO CENTRO*



## *NUESTRAS INSTALACIONES*

Os mostramos dos pequeñas muestras de las inmensas y completamente equipadas instalaciones. No obstante, no os asustéis, el recetario está adaptado a cualquier cocina doméstica. Además, contamos con un huerto de hierbas aromáticas.

### *COCINA*



### *OBRAJADOR DE PASTELERÍA*



## *HUERTO DE HIERBAS AROMÁTICAS*



*¿CON GANAS DE MÁS?*

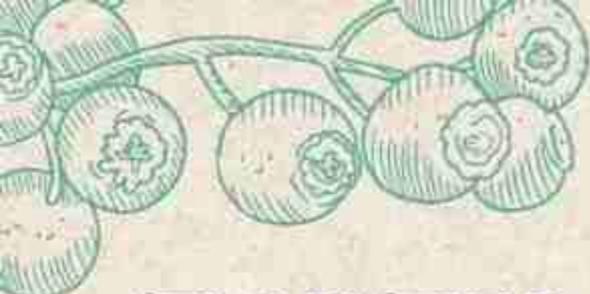
Te invitamos a conocernos, visitarnos e incluso a estudiar con nosotros si fuera vuestro deseo.

<https://iesmunoztorrero.educarex.es/>



# RESUMEN DE RECETAS

- |    |                      |    |                      |
|----|----------------------|----|----------------------|
| 01 | Tortilla francesa    | 10 | Merluza al "micro"   |
| 02 | Sopa con fideos      | 11 | Huevos rotos         |
| 03 | Perrito caliente     | 12 | Patatas bacon-queso  |
| 04 | Sándwich mixto       | 13 | Patatas fritas       |
| 05 | Patatas "alioli"     | 14 | Huevos fritos        |
| 06 | Arroz con salchichas | 15 | Pizza de pan         |
| 07 | Filetes empanados    | 16 | Ensalada de pasta    |
| 08 | Macarrones boloñesa  | 17 | Pizza casera         |
| 09 | Tostada de queso     | 18 | Filetes a la plancha |
- 



# TORTILLA francesa

## PASOS:

1. Empezamos batiendo con un tenedor los huevos con la pizca de sal
2. Calentar a fuego medio la sartén y añadir un poco de aceite.
3. Añadimos los huevos batidos y bajamos el fuego al mínimo
4. Remover huevos para que no se pegue al fondo de la sartén
5. Cuando se vaya cuajando levantamos de un lado y después del otro.
6. Damos la vuelta entera y dejamos que se haga por ese lado.
7. ¡Y listo!



## INGREDIENTES:

- 3 HUEVOS
- ACEITE C. S.
- SAL UNA PIZCA



## SOPA DE POLLO CON FIDEOS FINOS

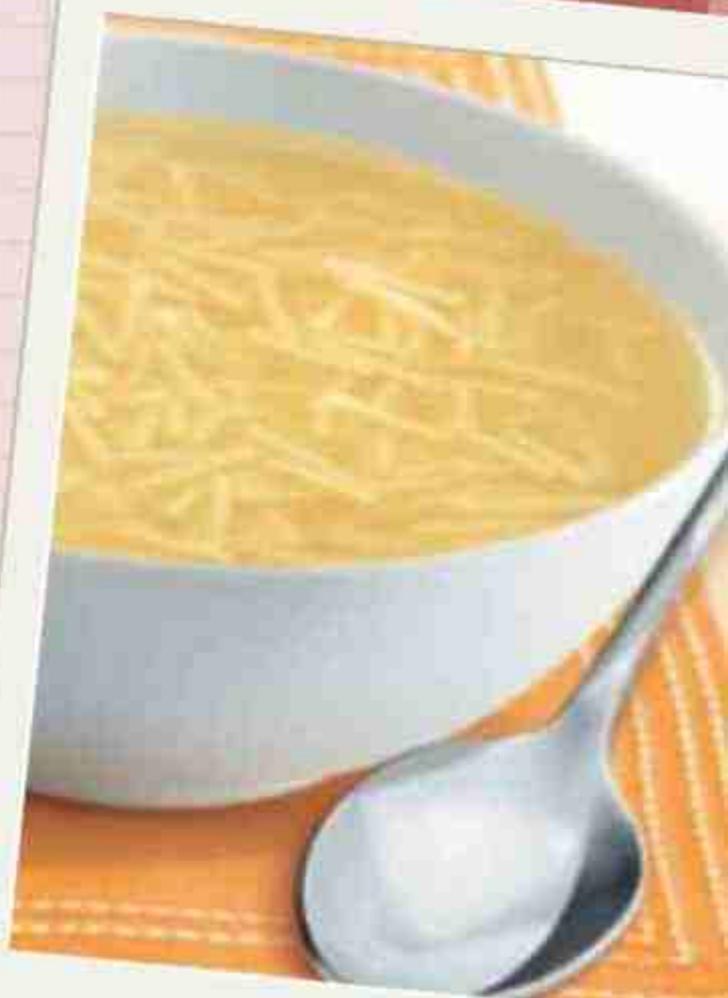
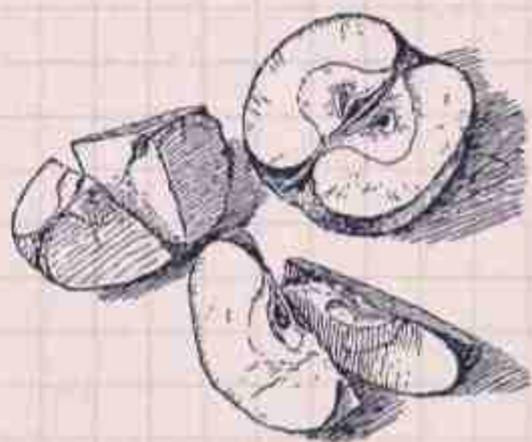
Empezamos añadiendo 1 litro de agua a una cazuela, la ponemos en el fuego y dejamos que se caliente sin que llegue a hervir.

Añadimos el sobre de fideos para que se disuelva.

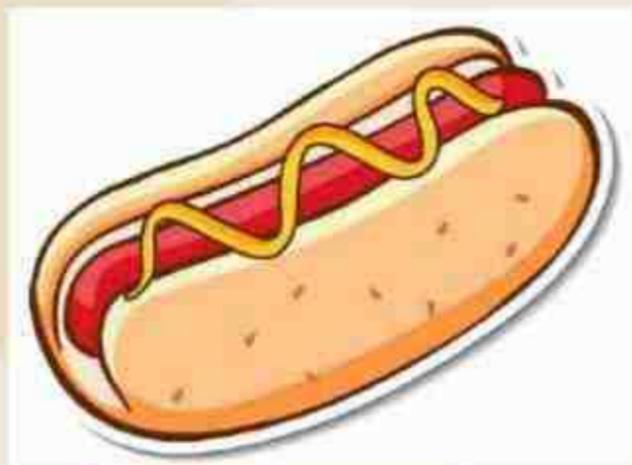
Levar a ebullición y dejamos cocer durante 5 minutos removiendo de vez en cuando. Y listo.

### Ingredientes:

- 1 sobre de sopa de pollo con fideos finos de Gallina Blanca
- 1L Agua



*¡En menos de 10 minutos!*



# PERRITO CALIENTE

## ..... INGREDIENTES: .....

1 pan de perrito.



1 salchicha wiener.

Queso rallado cheddar.



Cebolla crujiente

ketchup.



Mostaza.

## ..... PREPARACIÓN: .....

Entre 5 y 8 minutos de tiempo.



### Paso 1

Poner una olla con agua a cocer, cuando empieza a hervir introducir la salchicha y cocer durante 3 minutos.

### Paso 2

Tostar el pan y cortar por la mitad.



### Paso 3

Poner ketchup, mostaza, salchicha, ketchup, mostaza y cebolla crujiente en ese orden.

# Sandwich mixto



**Cómo preparar un sandwich mixto ?**

**En 4 pasos muy fáciles**

**1.**

**Untar el pan de molde con mantequilla por la parte de fuera.**

**2.**

**Rellenar con jamón cocido, queso y jamón cocido**

**3.**

**Poner a la plancha hasta dorar**

**4.**

**Comer en caliente.**

# PATATAS CON ALIOLI

## INGREDIENTES

Patatas  
Mahonesa  
Ajo



## PREPARACIÓN



En una olla, verter agua y añadir las patatas.

Cuando empiece a hervir, contar 20 minutos.

Enfriar y pelar.

Cortar en pedazos medianos.

Poner las patatas en un plato.

En un vaso mezclar la mahonesa con el ajo triturado.

Mezclar las patatas con la mahonesa de ajo.



# ARROZ BLANCO CON SALCHICHAS



## Ingredientes:

- 1 puñado de arroz
- 3 Salchichas
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua
- 1 Ajo
- Opcional tomate frito

## Elaboración:

1. En un cazo echar agua, aceite, sal y hervir.
2. Cuando empiece a hervir, añadir el arroz y el ajo pelado y cortado al gusto.
3. Dejar cocer entre 12-15 minutos.
4. Quitar del fuego, escurrirlo y colocar en el plato.
5. En el microondas colocar un plato con las salchichas y calentar un minuto.



# RECETAS FÁCILES

## FILETES DE POLLO



**TIEMPO**  
20 min



**RACIONES**  
2 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

- 1 Pechuga en filetes
- Zummo de limón
- 1 Huevo
- Pan rallado
- Harina
- Sal
- Aceite para freír

### ELABORACIÓN

#### **Paso 1:**

Añadir sal y zumo de limón a los filetes y remover. Preparar 3 boles, uno con harina, otro con pan rallado y otro con el huevo batido con un poco de sal.

#### **Paso 2:**

Pasar filetes por harina, huevo y pan rallado, en ese orden comprobando, en cada paso, que quede todo bien cubierto e impregnado.

#### **Paso 3:**

Añadir 2 dedos de aceite a una sartén y cuando el aceite esté caliente sin humear añadir filetes hasta que estén dorados por los dos caras. Sacar sobre un plato con papel absorbente.



# RECETA DE MACARRONES BOLOÑESA

- 100G CARNE DE HAMBURGUESA.
- 200G TOMATE FRITO.
- AGUA.
- SAL.
- 100G MACARRONES.
- QUESO EN POLVO.
- ORÉGANO.



1. Poner a cocer una olla mediana con agua a la mitad y una pizca de sal.
2. Mientras, en una sartén hacer la hamburguesa, dar la vuelta a mitad de cocción y después cortar en trozos pequeños.
3. Añadir tomate frito sobre la carne y dejar a fuego suave.
4. Cuando este cociendo el agua añadir macarrones y dejar cocer según las indicaciones del paquete (unos 8 minutos).
5. Escurrir macarrones y añadir a la sartén y mezclar.
6. Añadir un poco de sal y orégano.
7. Emplatarse con queso en polvo por encima.



# Tostada de tomate , queso y mortadela

## Ingredientes

- 2 Rebanadas de pan.
- 4 Rodajas de tomate.
- 1 queso fresco.
- Mortadela.
- Sal y pimienta molida.



## Proceso

1. Cortar las rebanadas de pan, de aproximadamente un dedo de grosor.  
Tostar. Cortar el tomate en rodajas . Cortar el queso en lonchas .
2. Disponer dos o tres rodajas de tomate sobre el pan, rociar con un poco de aceite y sal gruesa, sobre esto el queso y encima las rodajas de mortadela dobladas sobre si mismas.
3. Facilísimo.



# MERLUZA EN EL MICROONDAS

## PASOS:

1. En una fuente para horno microondas , poner un poco de aceite .
2. Poner las rodajas de merluza y rodajas de tomate .
3. Salpimentar y sazonar con las hierbas provenzales.
4. Meter en el horno microondas y poner a media potencia 3 minutos , sacar con cuidado , dar la vuelta a las rodajas de merluza y poner a media potencia otros 3 minutos.
5. El tomate estará en este punto cocinado .
6. Y listo .

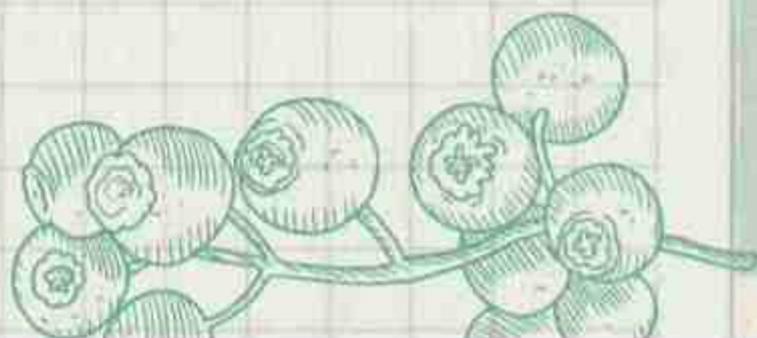
▲

CANVA STORIES



## INGREDIENTES:

- 500 gr Rodajas de merluza
- 1 Tomate grande
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta
- Hierbas provenzales



# Huevos rotos con jamón



## INGREDIENTES

- 3 Patatas
- 2 Huevos
- Aceite
- Sal
- Jamón

## INSTRUCCIONES

Friir las patatas siguiendo la receta de patatas frías.  
Poñamos el jamón encima de las patatas y reservamos y  
para acabar hacemos los huevos a la plancha o fritos  
(siguiendo la receta de huevos fritos) y los dejamos con la  
gema líquida, los ponemos encima del jamón y la patata y  
removemos.

# Patatas con bacon y queso



## INGREDIENTES

- 5 Patatas
- 150 g Bacon
- 100 g Queso
- Aceite
- Sal
- Salsa (al gusto)

## INSTRUCCIONES

Reformos y cortamos las patatas en bastones o de la forma que más nos guste y las freímos en aceite a 180 °C hasta que estén doradas, las escorremos, echamos sal y las reservamos en un recipiente apto para horno. Cortamos el bacon en trocitos y le añadimos sobre las patatas, también añadimos el queso rallado por encima y las hornearmos a máxima potencia con calor por arriba hasta que el queso se funda. Cuando esté fundido el queso lo sacamos y ya lo tendremos.

Para saber que el aceite está caliente meteremos una patata y si salen burbujas de ella, el aceite está listo. En caso de duda consultar la receta de patatas fritas.

# Patatas fritas



## INGREDIENTES

- Patatas
- Aceite
- Sal
- Pimienta (opcional)

## INSTRUCCIONES

Lavamos, pelamos y cortamos las patatas como más nos guste, puede ser en cubos, cerilla, bastones, etc. Después de cortarlas las pasamos a agua fría para que suelten el almidón y queden más crujientes. Mientras, ponemos el aceite a calentar en la sartén hasta los 180 °C. Cuando el aceite esté caliente escurrimos muy bien el agua de las patatas y las metemos al aceite. Cuando estén doradas y crujientes las sacamos a un plato con papel absorbente, les echamos la sal y la pimienta y las emplátamos.

# Huevos fritos



## INGREDIENTES

- Huevo
- Aceite
- Sal
- Vinagre (opcional)

## INSTRUCCIONES

Cascamos el huevo en un bol o un plato y lo reservamos. En una sartén ponemos suficiente aceite y calentamos hasta los 180 °C. Cuando el aceite esté caliente echaremos el huevo desde el bol y lo dejaremos hasta que le salga la puntilla dejando la yema al gusto. Secamos con una araña de cocina si fuera posible o en su defecto con una espuñadora o un plato con papel absorbente y le echamos la sal y el vinagre (opcional) o lo que más nos guste y ya lo tenemos.

# Paninis o pizza de pan



## INGREDIENTES

- Pan para bocadillo: 1 unidad
- Salsa de tomate trita: unas cucharadas
- Queso rallado al gusto
- Pechuga de pavo: un par de lonchas
- Oregano al gusto

## PROCESO

- Corta la barra de pan por la mitad.
- Coloca los panes sobre una bandeja con papel de horno y vierte la base con salsa de tomate. Añade un poco de oregano sobre el tomate.
- Añade la (salchicha, pavo, atún, queso, etc.) troceadas sobre dos de los panes y sobre este, agrega el queso mozzarella rallado.
- Introduce la bandeja con los paninis al horno ya precalentado a 200°C, y lo horneas durante unos 10 minutos o hasta que se dore el queso.

# Ensalada de pasta no saludable



## INGREDIENTES

- Queso al gusto (fresco, queso, feta, etc) unos daditos.
- Salchichas 2 unidades.
- Atún media lata.
- Jamón york unas lonchas.
- Pasta (Por ejemplo macarrones, espirales, lazos).
- Tomate cherry unos cuantos.
- Aceitunas al gusto.
- Mahonesa al gusto.

## PROCESO

- Cocemos la pasta en agua con sal el tiempo que indique el fabricante en el empaque y escurrimos.
- Cortamos el resto de ingredientes en trozos pequeños.
- Mezclamos todos los ingredientes picados con la pasta y maionés.
- Se le puede añadir cualquier otro alimento que nos guste o eliminar el que no os guste.

# PIZZA CASERA

Pre-calentar el horno a 180°C. Mientras, sobre papel sulfurizado o vegetal colocar la base de pizza.

Untar la base con tomate, trocear el jamón en tiras o trozos pequeños. Espolvorear el queso rallado por encima.

Le añadimos orégano por encima al gusto.

Hay otra opción mas rápida: en el microondas (si tiene función grill) durante 3 minutos

## Ingredientes:

- MASA DE PIZZA
- TOMATE FRITO
- JAMÓN DE YORK
- QUESO RALLADO
- ORÉGANO



*¡Solo en 15 minutos!*

# PECHUGA DE POLLO CON PATATAS FRITAS

## RECETA:

Pelar las patatas y poner en un bol con agua, trocearlas a gusto (gajos, rodajas, palitos finos) y escurrir.

En una sartén con bastante aceite o freidora freír hasta que queden doradas y crujientes, añadir sal por encima para obtener más sabor.

Preparar la plancha o sartén caliente. Salpimentar las pechugas y llevar a la plancha ya caliente, cocinar por los dos lados hasta conseguir un dorado pero no quemado.



## TIEMPO DE PREPARACIÓN:

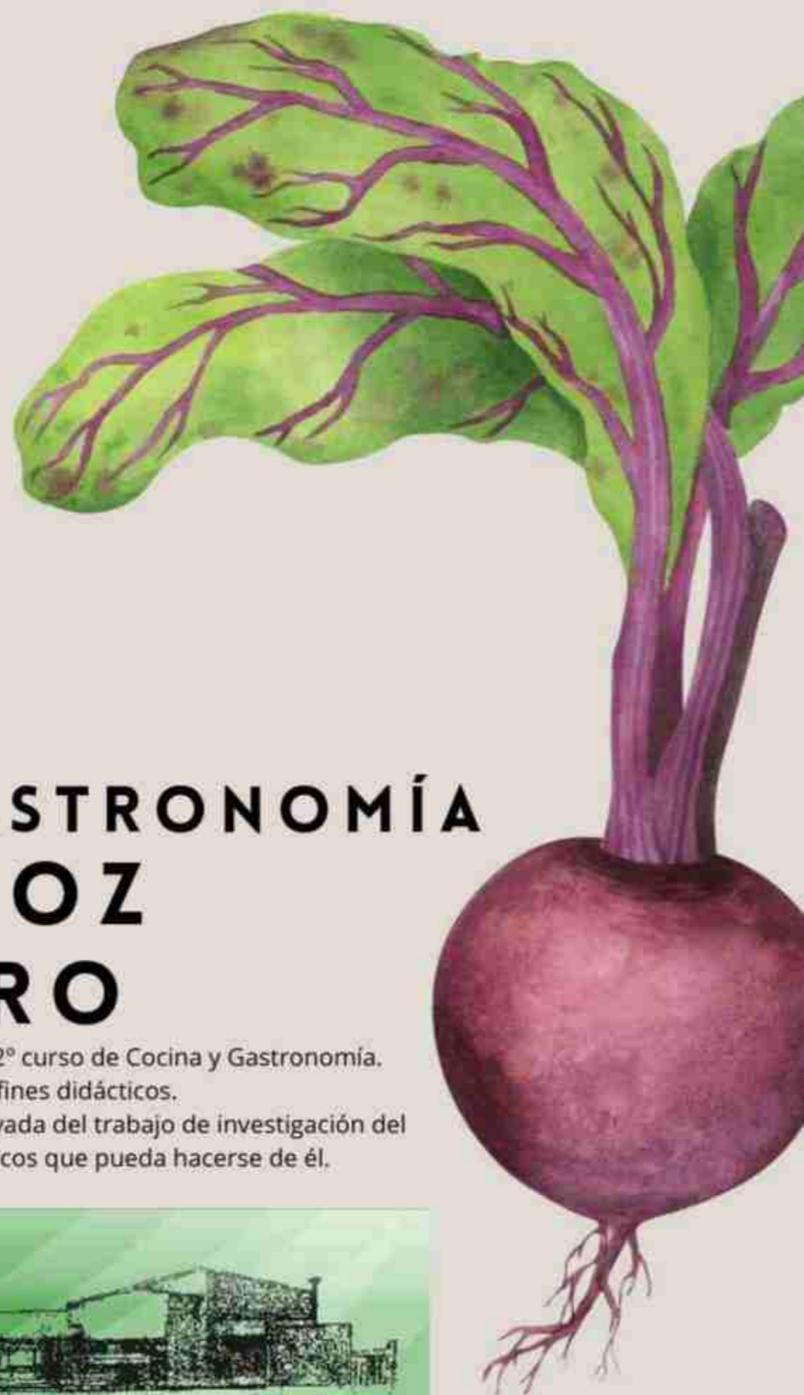
30 minutos



## INGREDIENTES:

- \*PECHUGA DE POLLO
- \*PATATAS
- \*SAL
- \*PIMIENTA
- \*ACEITE





# CFGM COCINA Y GASTRONOMÍA IES MUÑOZ TORRERO

El presente recetario ha sido elaborado por el alumnado de 2º curso de Cocina y Gastronomía.  
Los profesores lo utilizarán solamente con fines didácticos.  
Se exime al centro educativo de cualquier responsabilidad derivada del trabajo de investigación del alumnado o de la posterior difusión para fines no didácticos que pueda hacerse de él.



<https://iesmunoztorrero.educarex.es/>



iesmunoztorrero

