



EL MENÚ DE LA BIBLIOTECA  
CAMPAÑA IRAKURRI 2007  
BIBLIOTECA EIXEBARRI-SAN ANTONIO





Para celebrar el Día de la Bibliotecaria un grupo de personas se reunió en la Biblioteca de Etxebarri.. Ese día dejaron sus quehaceres, fogones y pucheros, por lápices y papel y, unidos como están por la afición a la cocina, elaboraron este recetario para compartir con los demás sus recetas.

Gracias por tan generoso regalo a: Jose M<sup>a</sup>, Felisa, Juana, Antonia, Francisca, Dámasa, M<sup>a</sup> Alejandra, Justa, Josefa, María Trinidad, Basilia, y Marina.

Etxebarri-San Antonio a 25 de Octubre 2007





## Porrusalda

### Ingredientes:

(para 4 personas)

4 puerros

4 patatas

3 zanahorias

200 g de bacalao

200 g de calabaza

3 cucharadas de aceite

Sal al gusto

### Preparación:

Se lava y se pica toda la verdura y se pone a cocer durante veinte minutos.



## Menestra de Verduras

### Ingredientes:

(para 4 personas)

coliflor

2 patatas

2 alcachofas

3 dientes de ajo

cebolla

2 tomates

vaso de aceite

2 pimientos verdes

guisantes

champiñones

1 calabacín

vainas

Lata de espárragos

### Preparación:

Se limpia la verdura y se trocea.

Ponemos en una cazuela el aceite a calentar y echamos la cebolla y los dientes de ajo.

Cuando está rehogada la cebolla y los ajos echo toda la verdura y doy dos vueltas con la cuchara de palo. Echo la sal.

Echo también el agua y lo tengo cociendo durante media hora aproximadamente.



## Gazpacho extremeño

### Ingredientes:

( para 4 personas)

2 tomates

1 pimiento verde

3 cucharadas de aceite de oliva bueno

2 cucharadas de vinagre

1 ajo

1 cucharada de sal

1 trozo de miga de pan remojado en agua

### Preparación:

Se pone en el vaso de la batidora un litro de agua muy fría y se echan todos los ingredientes.

Cuando esté todo pasado se pone en una jarra y se pone un platito con pepino muy picadito.



## Patatas con carne

### Ingredientes:

1Kg de carne de ternera troceada  
Tomate maduro  
Pimiento rojo  
4 alcachofas  
Guisantes  
Patatas  
Cebolla  
Ajo  
Vino blanco  
1 hoja de laurel  
Sal, pimentón y pimienta negra

### Preparación:

Lavar la carne antes de cocinar. Pongo en el fuego, añado un chorretón de aceite, tomate maduro, pimiento rojo, cebolla, ajo, una hoja de laurel, sal y pimentón.

Le doy unas vueltas y le echamos pimienta negra.

Pelar cuatro alcachofas, se limpian y se echan.

Añadir un poco de vino blanco, unos guisantes y tenerlo 15 minutos en la olla exprés.

Abrir la olla y echar las patatas troceadas. Echar el agua a la altura de las patatas. Cocer durante 15 minutos y abrir la tapa para que engorde el caldo.



## Estofado de conejo

### Ingredientes:

1 tomate  
1 pimiento rojo y verde  
4 diente de ajo  
cebolla  
champiñón  
1 hoja de laurel  
guisantes  
1 vaso de vino blanco  
Sal y pimienta  
1 conejo  
Aceite

### Preparación:

Lavamos la verdura y la picamos en trozos pequeños.

En una sartén ponemos el aceite, cuando está caliente se sofríen las verduras.

Una vez rehogadas las verduras se añade el conejo en trozos pequeños.

Se le echa el vino, la sal y pimienta y el laurel.

Se deja cocer unos 20 minutos y se echan las patatas.



## Dámasa Ávila

### Porrusalda

#### Ingredientes:

3 puerros  
4 zanahorias  
2 trozos de calabaza  
50 g de bacalao  
Sal y aceite  
2 patatas

#### Preparación:

Poner agua en la olla exprés. Cuando empiece a hervir echar el puerro, las zanahorias, el bacalao y las patatas.

Una vez todo en la olla le echamos el aceite y la sal.

Cerramos la olla y dejamos 20 minutos de cocción.

Luego en una sartén se hace un refrito de ajo y lo echamos en la porrusalda.

Hervimos todo junto y listo para comer.



## Guisantes con jamón

### Ingredientes:

(para 4 personas)

guisantes

2 cebollas y media

jamón

4 ó 5 patatas

1 pimiento

Aceite

Una pizca de sal

### Preparación:

Pica la cebolla y fríela.

Echa los guisantes, el jamón y las patatas.

Rehoga y pon a cocer todo hasta que esté blandita la verdura.



## Sopa de verduras

### Ingredientes:

(para 4 personas)

2 puerros

1 Kg de patata

200 g de berza

200 g de zanahoria

200 g de calabaza

500 g de acelga

1 ramito de apio

1 vasito de aceite (de los de vino)

Sal al gusto

### Preparación:

Se limpian las verduras.

Se trocean todas.

Ponemos la olla con un litro de agua y metemos todo dentro y lo dejamos media hora. Por último la sal al gusto.



## Josefa Álvarez

### Pimientos rellenos de bacalao con cebolla, ajo y bechamel

#### Ingredientes:

- 8 pimientos del piquillo
- 300 g de bacalao
- 2 cebollas para la salsa
- 2 dientes de ajo
- 7 pimientos verdes para la salsa
- 1 vaso de bechamel
- 1 cucharada de tomate frito

#### Preparación:

En una sartén se ponen tres cucharadas de aceite con media cebolla muy fina. Se pocha un poco y a continuación se echa el bacalao desmigado. Le doy una vuelta y se le echa el tomate y un vaso pequeño de bechamel. Se colocan los pimientos en una fuente de horno.

Luego se pochan las dos cebollas con los pimientos verdes, todo muy hecho. Cuando está hecho se pasa por el pasapuré y por el chino. A continuación lo echamos por encima de los pimientos y lo metemos al horno 20 minutos a 200 grados antes de comer.



## **Cordero asado**

### **Ingredientes:**

(para 6 personas) Sal  
2 vasos de aceite de oliva  
Un poco de orégano  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
3 zanahorias  
Una taza de guisantes  
2 hojas de laurel  
5 ó 6 dientes de ajo  
Un vaso y medio de vino blanco

### **Preparación:**

Se limpian las verduras.  
Se trocea el cordero y se le limpia la grasa.  
Se pone la cazuela al fuego con el aceite, se echa la cebolla y los ajos y se dejan dorar un poco.  
Se echa la verdura y se rehoga un poco.  
Echamos el cordero y el vino blanco  
Guisar a fuego lento.  
Luego cuando está a punto, le echas unas patatas redondas fritas.



## Basilia Aguado

### Pisto

#### Ingredientes:

3 tomates  
3 calabacines  
3 pimientos verdes  
2 cebollas  
1 patata  
2 huevos

#### Preparación:

Lo lavo bien todo.

Lo troceo todo.

Pongo la sartén con el aceite.

Cuando está caliente echo todo y se va haciendo poco a poco.

Luego echo la sal.



## Empanada gallega

### Ingredientes:

(para 8 personas)

harina

40 g de levadura

500 g de cebolla

2 pimientos rojos

2 pimientos verdes

200 g de champiñones

1 cebolleta

1 zanahoria

1 vaso de aceite

1 ramita de perejil

Ternera

2 cucharadas de tomate frito

### Preparación:

Se pone un kilo de harina en el bol con 40 g de levadura.

Se calienta un litro de agua y se hace una masa como la del pan. Se amasa bien y se deja reposar 2 horas.

Se hace el **relleno**: se pone una cazuela con un vaso de aceite, una cebolla, un diente de ajo y se echa la carne con un vasito de vino blanco y los champiñones.

Cuando está hecha la carne se añade el resto de las cebollas, los pimientos y el tomate y se deja hacer un poco.

Luego se parte la masa en dos partes y se extiende una parte a la medida de la bandeja del horno, luego se le echa el relleno encima, se extiende y se hace la otra parte de la masa igual que la primera, se tapa y se cierra el borde con las dos partes.

Se mete al horno 1 hora a 200 grados.



§



ETXEBARRI-SAN ANTONIO  
25 de Octubre  
2007

