Recetas de cocina
Cocineros de primera

Recetas de Cocina: cocineros de primera.
APAMYS.
Bda. Sagrada Familia, S/N
Valverde del Camino,21600. Huelva.

Libro de recetas adaptadas del menú del Servicio de la Vivienda Tutelada APAMYS.
Recetas elaboradas por:
Bartolomé Macías Garzón
Estíbaliz Cárdenas Mellado
Francisco Grao Bernardo
José Luis Domínguez Mantero

@Logo Europeo de lectura fácil: Inclusión EUROPE
Más información en www.easy-to-read.eu

Adaptaciones y validaciones realizadas por el equipo de Validación en Accesibilidad cognitiva de APAMYS

Diseño y maquetación: APAMYS.
lustraciones:
Francisco Grao Bernardo
Juan Francisco Rivera Peregil
Leonor Esteban Barrero

Índice

Presentación…….…….....	Página 5
Consejos…….....……	Página 9
Cosas que tienes que saber…….……	Página 10
Primeros platos…….……	Página 12
Ensaladilla…….……	Página 13
Cóctel de marisco……..……	Página 18
Segundos platos……...……	Página 24
Macarrones con tomate.....	Página 25
Pollo en salsa……...	Página 30
Postres.....	Página 38
Tarta de galletas con nata……	Página 39
Batido de fresa……...	Página 44

Presentación

La cocina a veces despierta nuestros recuerdos.

Sus sabores nos hacen volver a vivir momentos de nuestra infancia.

Sus olores nos llevan a lugares donde vivimos, en compañía de las personas que queremos.

Hay sabores que nos hacen tocar el cielo.

Hay sabores que nos ayudan a compartir, disfrutar y celebrar.

Este libro lo hemos escrito 4 personas con discapacidad intelectual que vivimos en la Vivienda Tutelada de Apamys.

Apamys es una asociación que quiere apoyar a las personas con discapacidad intelectual o con problemas del desarrollo, durante toda la vida y ayudarles para conseguir sus sueños.

Nuestra asociación está en Valverde del Camino, en la provincia de Huelva.

Parte de nuestro trabajo en Apamys, ha sido aprender a vivir de forma independiente.

Nosotros y nosotras queremos ayudar a otras personas.

Queremos enseñarles a cocinar con nuestras recetas.

En este libro Bartolomé nos regala el color de los macarrones que disfrutaba de niño: “A mi me recuerdan a mi madre, María. Ella me enseñó a hacerlos.”

Paco nos enseña el sabor de su ensaladilla:
“Disfruto cuando la hago porque me recuerda a mi gente y a Isla Cristina”.

Estíbaliz nos hace sentir la alegría de nuestras fiestas con el cóctel de marisco:
“Desde pequeña, siempre que celebrábamos en casa algo especial, mi madre nos preparaba su cóctel de marisco.
Ella me enseñó su manera de hacerlo y de decorarlo.
Cada vez que yo lo hago, sólo de pensarlo, empiezo a disfrutar”.

Paco nos descubre el placer de la tarta de nata y queso, su olor, la sensación cuando la pruebas y su suavidad:
“Mi tía tiene una tienda y hace y vende dulces.
Cuando hago esta tarta me acuerdo de ella”.

José Luis, el más goloso de los cocineros, nos enseña su postre favorito.
“Recuerdo como mi madre, Elena, compraba fresas y preparaba los batidos.
Ella sabía que a mí me encantaba.
Ahora soy yo quien los hago para mis compañeros y compañeras”

Pero la cocina también es nuestro día a día.
Es nuestra manera de cuidarnos y de disfrutar.

Estíbaliz escogió el pollo en salsa.
Esta receta fue la primera que aprendió cuando vino a vivir a su nueva casa.
“ Es un plato muy rico, fácil de hacer y que le gusta a todo el mundo”

Con este libro queremos animar a otras personas a empezar a disfrutar de la cocina.

Nuestros consejos

Unos consejos muy importante de Paco:

1. Lávate las manos.
2. La cocina tiene que estar muy limpia.

Otros consejos de Estíbaliz:

3. Recógete el pelo o ponte un gorro de cocina, si tienes el pelo largo.
4. Ponte un delantal.

Dos consejos de Bartolomé:

5. Ten cerca paños para limpiar la encimera de la cocina.
6. Prepara los ingredientes que vas a usar.

Un último consejo de José Luis:

7. Prepara los instrumentos que vas a necesitar, como cuchillos, tablas de cortar, ollas o sartenes.

Cosas que tienes que saber

Pelar: Quitar la piel, la cáscara o la corteza.

Picar: Cortar en trozos pequeños.

Desmenuzar: Deshacer algo dividiéndolo en partes pequeñas.

Mezclar: Juntar, unir un alimento con otro.

Prensar: Apretar, estripar o aplastar un alimento con un tenedor o prensa.

Aliñar: Dar sabor a una comida con una salsa: sal, aceite, vinagre…

Cosas que tienes que saber

Batir: Mover un alimento con fuerza para mezclar o cambiar su forma.

Hervir: Calentar un líquido hasta una temperatura muy alta que produce burbujas.

Cocer: Cocinar un alimento dentro de agua muy caliente.

Freír: Cocinar un alimento en una sartén con aceite caliente.

Sofreír: Freír con poco aceite un poco los alimentos a baja o media temperatura.

Primeros platos:

- Ensaladilla
- Cóctel de marisco

Segundos Platos:

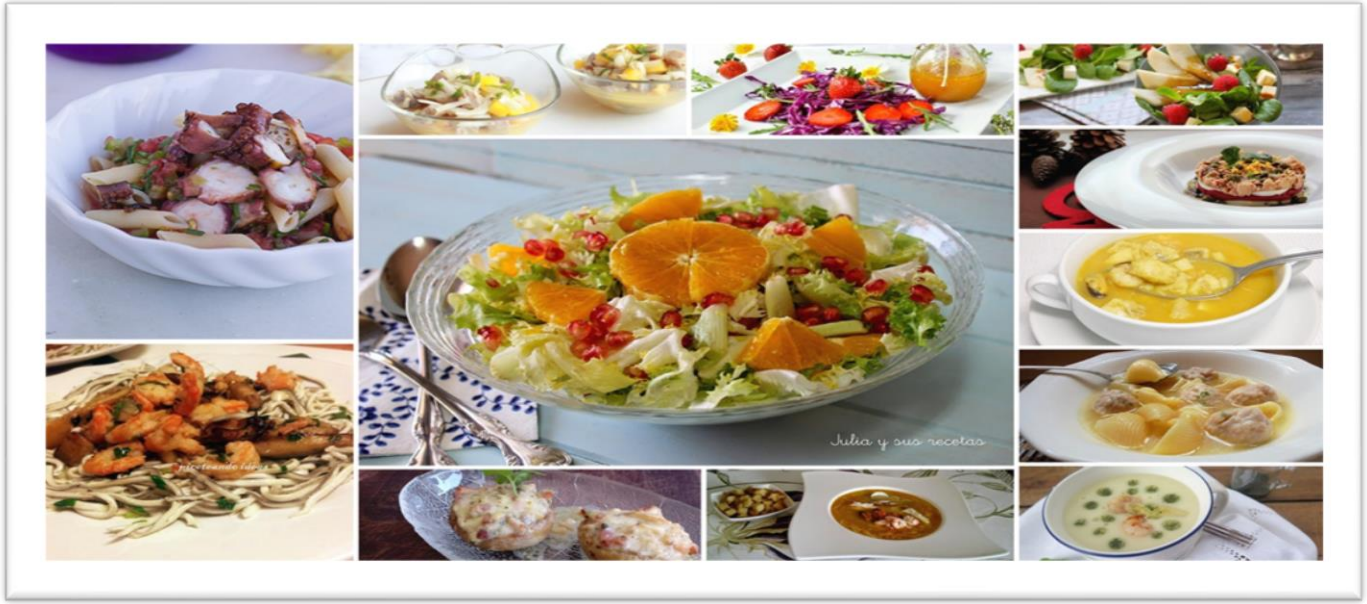
- Macarrones con tomate
- Pollo en salsa

Postres:

- Tarta de galletas con nata
- Batido de fresa

Primeros platos

- Ensaladilla
- Cóctel de marisco



Ensaladilla

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Receta realizada por
Francisco Grao Bernardo

Ingredientes para 4 personas

- ✓Medio kilo de patatas
- ✓2 huevos
- ✓2 latas de atún
- ✓6 delicias de mar
- ✓Mahonesa
- ✓Sal
- ✓Vinagre

¿Qué necesitamos para cocinar la ensaladilla?

Pelador

Escurridor

Cacerola

Tabla de cortar

Cuchillo

Fuente

Prensa o estripador

Tenedor

Cuchara

Molde

¿Cómo hacemos la ensaladilla?

1.- **Pelamos** las patatas y las lavamos.

2.- **Hervimos** las patatas y los huevos durante 20 minutos.

3.- Escurrimos y dejamos enfriar.

necesitamos…

pelador o cuchillo

Una cacerola

Un escurridor

¿Cómo hacemos la ensaladilla?

4.- **Prensamos** las patatas y los huevos.

5.- **Picamos** los palitos de cangrejos.

6.- **Mezclamos** todo en una fuente y añadimos el atún, la mahonesa y un poco de sal y vinagre .

necesitamos …

Prensador o tenedor

Fuente

Tabla

Cuchillo

Tenedor

¿Cómo hacemos la ensaladilla?

7º.- Dejamos enfriar.

8º.- Montamos la ensaladilla con nuestro molde sobre el plato.

9º.- Quitamos el molde y decoramos.

Necesitamos

Boll

Plato

Molde

Listo para tomar. Esperamos que te guste.

Cóctel de mariscos

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Receta realizada por
Estíbaliz Cárdenas Mellado

Ingredientes para 4 personas

- ✓1 Kilo de gambas
- ✓1 pescada grande
- ✓1 paquete de delicias de mar
- ✓1 lechuga
- ✓1 bote de mahonesa
- ✓2 0 3 cucharadas de ketchup

¿Qué necesitamos para cocinar el cóctel de marisco?

Cacerola

Espumadera

Tabla de cortar

Cuchillo

Boll o recipiente

Escurridor

Plato

Cuchara

Copa

¿Cómo hacemos el cóctel?

1.- Ponemos agua al fuego. Cuando **hierva,** metemos las gambas.

2.- Cuando vuelva a **hervir** el agua, la apagamos. Sacamos las gambas, las dejamos enfriar y las pelamos.

3.- Guardamos el agua donde hemos hervido las gambas.

necesitamos…

Cacerola

Espumadera

Boll o plato

¿Cómo hacemos el cóctel?

4.- Guardamos 16 gambas peladas para adornar.
El resto la cortamos en trocitos.

5.- Volvemos a poner al fuego el agua de cocer las gambas. Esperamos a que **hierva**. Metemos la pescada y la dejamos **hervir** 5 minutos.

6.- Apagamos el fuego. Sacamos la pescada y la **desmenuzamos** en trocitos muy pequeños

necesitamos...

Tabla de cortar y cuchillo

Cacerola y espumadera

Plato

¿Cómo hacemos el cóctel?

7.- **Picamos** las delicias de mar en trocitos pequeños. Dejamos 4 palitos para adornar.

8.- Lavamos la lechuga y la cortamos en trozos pequeños. Ponemos la lechuga en un recipiente.

9.- Hacemos salsa rosa mezclando mahonesa y kepchup.

necesitamos ...

Tabla de cortar y cuchillo

Recipiente

Tenedor y un boll

¿Cómo hacemos el cóctel?

10.- **Mezclamos** todos los ingredientes.
Dejamos aparte las gambas y las delicias de mar para adornar.

11.- Servimos el cóctel en una copa y la adornamos.

Listo para tomar.
Esperamos que te guste.

necesitamos...

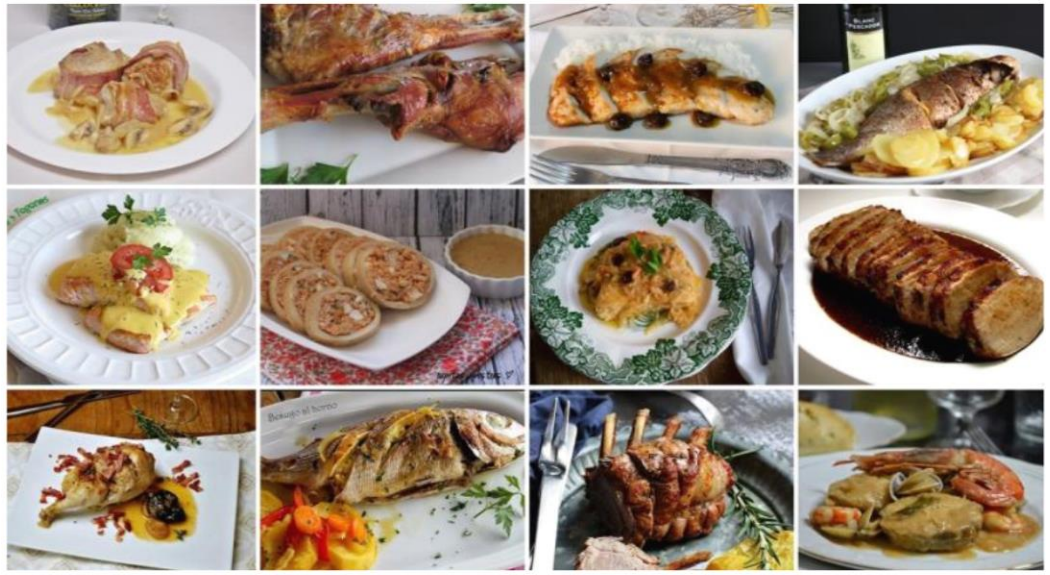
Recipiente

Cuchara sopera

Copa

Segundos platos

- Macarrones con tomate
- Pollo en salsa



Macarrones con tomate

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Receta realizada por
Bartolomé Macías Garzón

Ingredientes para 4 personas:

- ✓Medio kilo de macarrones.
- ✓2 paquetes de tomate frito.
- ✓3 latas de atún.
- ✓Aceite.
- ✓Sal.
- ✓1 pastilla de avecrem.

¿Qué necesitamos para cocinar los macarrones con tomate?

Olla

Escurridor

Cuchara sopera

Tijeras

Espumadera

Plato

¿Cómo hacemos los macarrones con tomate?

1.- Ponemos el agua en una olla y esperamos que **hierva**.

2.-Añadimos una cuchara sopera de sal, 1 cuchara sopera de aceite de oliva y una pastilla de avecrem **desmenuzada.**

3- Cuando el agua empiece a **hervir** echamos los macarrones y los dejamos al fuego 10 minutos.

necesitamos…

Olla

Cuchara sopera

Escurridor

¿Cómo hacemos los macarrones con tomate?

4.- Pasamos los macarrones a un escurridor.

5.- Cogemos la olla y ponemos las 3 latas de atún **desmenuzadas** con su aceite y 2 paquetes de tomates.

6.- Encendemos el fuego al mínimo y metemos los macarrones.

necesitamos…

Escurridor

Escurridor

Olla

Tijeras

¿Cómo hacemos los macarrones con tomate?

7.- Movemos todo con una espumadera hasta que quede bien unido.

8.- Servimos en los platos.

Listo para tomar. Esperamos que te guste.

necesitamos…

Espumadera

Un plato

Pollo en salsa con patatas

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 80 minutos.

Receta realizada por
Estíbaliz Cárdenas Mellado

Ingredientes para 4 personas:

- ✓1 kilo de muslitos de pollo.
- ✓4 patatas.
- ✓3 cebollas.
- ✓6 dientes de ajo.
- ✓1 vaso de vino blanco.
- ✓Caldo de pollo.
- ✓Aceite.
- ✓Sal.
- ✓Pimienta negra.
- ✓Laurel.
- ✓Perejil.

¿Qué necesitamos para cocinar los muslitos de pollo en salsa?

Olla

Escurridor

Tabla de cortar

Espumadera

Cuchillo

Vaso

Plato

Fuente

Freidora o sartén

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

1.- **Pelamos** las cebollas y los ajos y los lavamos.

2.- Los cortamos en trocitos pequeños.

necesitamos…

Tabla de cortar

Cuchillo

Un plato

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

3.- Quitamos la piel de los muslitos

4.- **Aliñamos** los muslitos con sal, pimienta y perejil.

5.- **Pelamos** los champiñones, los lavamos y los cortamos.

Necesitamos.....

Cuchillo

Tabla

Una fuente

Un plato

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

6.- Ponemos la olla al fuego y le echamos el aceite.

7.- **Freímos** el pollo hasta dorarlo, lo sacamos y lo dejamos en un recipiente.

.

8.- En este mismo aceite metemos la cebolla, los ajos, el laurel y los **sofreímos** hasta que la cebolla se quede transparente.

necesitamos…

Olla

Espumadera

Una fuerte

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

9.- Añadimos el pollo, un vaso de vino y lo dejamos que **hierva** 5 minutos.

10.- Añadimos los champiñones y lo cubrimos con caldo de ave.

11.- Dejamos cocinar a fuego medio durante 20 minutos.

necesitamos…

Olla

Vaso

Espumadera

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

12.- **Pelamos** las patatas, las lavamos, las cortamos y le ponemos un poco de sal.

13.- La **freímos**.

necesitamos…

Cuchillo

Escurridor

Freidora o satén

Plato

¿Cómo hacemos el pollo en salsa con patatas?

14.- Listo para servir.

Listo para tomar.
Esperamos que
te guste.

necesitamos…

Espumadera

Plato

Postres

- Tarta de galletas con nata.
- Batido de fresa.

Tarta de galletas con nata

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 60 minutos.

Receta realizada por
Francisco Grao Bernardo.

Ingredientes para 4 personas:

- ✓1 caja de galletas de canela.
- ✓Medio litro de leche.
- ✓Medio litro de nata de montar.
- ✓Medio vaso de azúcar.
- ✓2 sobres de cuajada.
- ✓1 tarrina de queso de untar.
- ✓Cáscara de 1 limón.
- ✓1 rama de canela.
- ✓Sirope de fresa.
- ✓Frutos rojos: frambuesa, fresas o arándanos.

¿Qué necesitamos para hacer la tarta de galletas con nata?

Cazuela

Cucharón

Cuchara

Cuchillo

Batidora

Bandeja

Pala de cortar

Plato

¿Cómo hacemos la tarta de galletas con nata?

1.- Ponemos la cazuela al fuego con la leche, el azúcar, la nata de montar, la canela y la cáscara del limón.

2.- Movemos con una cuchara hasta que **hierva** durante dos minutos.

3.- Quitamos la cazuela del fuego y añadimos el queso.

necesitamos…

Cazuela

Cucharón

Cuchara

¿Cómo hacemos la tarta de galletas con nata?

4.- Lo **batimos** hasta que esté todo bien mezclado.

5.- Para montar la tarta, ponemos una capa de galletas en nuestra bandeja.

6.- La cubrimos con la mezcla que hemos preparado aún calentita.

necesitamos…

Batidora

Bandeja

Cuchillo

¿Cómo hacemos la tarta de galletas con nata?

7.- Seguimos poniendo capas de galletas y de nuestra mezcla hasta que tenga la altura que queremos.

8.- Cortamos un trozos, lo servimos en un plato y decoramos con sirope de fresa y frutos rojos.

Listo para tomar. Esperamos que te guste.

necesitas…

Bandeja

Paleta de cortar

Platos

Batido de fresa

Para 4 personas.

Tiempo de preparación: 20 minutos.

Receta realizada por

José Luis Domínguez Mantero

Ingredientes para 4 personas

- ✓Medio kilo de Fresas.
- ✓3 vasos de leche
- ✓1 cuchara sopera de sacarina líquida o medio vaso de azúcar.
- ✓16 frambuesas o arándanos.

¿Qué necesitamos para hacer el batido de fresa?

Escurridor

Tabla de cortar

Cuchillo

Cuchara

Jarra

Batidora

Copa

Cañitas

¿Cómo hacemos el batido de fresa?

1.- Ponemos las fresas en el escurridor y las enjuagamos con agua.

2.- Cortamos las hojas verdes.

3.- Metemos las fresas en la jarra.

necesitamos…

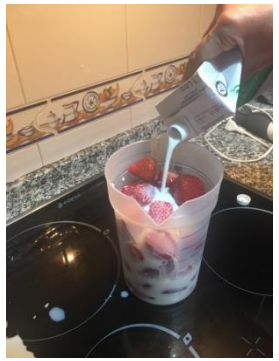
Escurridor

Tabla y cuchillo

Jarra

¿Cómo hacemos el batido de fresa?

4.- Añadimos los 3 vasos de leche.



5.- Ponemos la cucharada de sacarina líquida o el azúcar.

6.- **Batimos** bien.

necesitamos…

Una jarra

Cuchara sopera

Batidora

¿Cómo hacemos el batido de fresa?

7.- Servimos en una copa bonita y añadimos frambuesas para decorar y unas cañitas.

Listo para tomar. Esperamos que te guste.

necesitamos…

Una copa

Unas cañitas

Aprender a cocinar es algo muy importante en nuestras vidas.

Compartir con ustedes nuestras recetas nos llena de alegría.

Nosotros queremos seguir aprendiendo a cocinar otros platos.

Esperamos compartir con ustedes nuestras nuevas recetas.

“A nosotros nos encanta cocinar”

APAMYS
2022