

# frituras y horneados



Croquetas  
de espinacas

## FRITURAS Y HORNEADOS

### 52 Buñuelos de calabacino

Se ralla el calabacino, se le mezclan los huevos batidos, medio vaso de agua, la levadura, la sal y la harina que necesite, pues la masa tiene que estar un poco más dura que la de los churros. En una sartén se pone el aceite y cuando está bien caliente se va echando la masa en porciones con una cuchara pequeña, se les da la vuelta a los buñuelos y cuando están dorados se apartan.

Asociación de Mujeres  
Rompe con la Rutina  
Montillana

*Ingredientes:*

1 calabacino tierno  
3 huevos  
harina  
1 pizca de levadura  
sal  
aceite de oliva

### 53 Croquetas de espinacas

Se cuecen las espinacas. Se rallan las cebollas y el queso. Se derrite la mantequilla en la sartén y se dora la cebolla rallada. Añadir las espinacas y rehogar durante unos minutos. Añadir el queso rallado hasta que se funda, echar directamente la harina y dorar. Ir añadiendo la leche poco a poco para no formar grumos. Probar el punto de sal que le ha dado el queso y añadir la sal que falte. Una vez elaborada la masa, dejar enfriar en la sartén. Entonces podremos formar las croquetas emborrizadas de huevo y pan rallado, y freírlas en abundante aceite de oliva bien caliente.

María López Hernández  
Asociación de Mujeres Pierdoelsentío  
Cádiar

*Ingredientes:*

1 kilo de espinacas  
2 cebollas  
300 gramos de queso curado  
3 cucharadas de mantequilla  
medio vaso de harina  
2 vasos y medio de leche  
huevos  
pan rallado  
sal  
aceite de oliva

## 54 Croquetas de espinacas y piñones

*Ingredientes para  
10 personas:*

400 gramos de espinacas  
1 litro de leche  
6 o 7 cucharadas colmadas de harina  
100 gramos de mantequilla  
o 10 cucharadas de aceite de oliva  
media cebolla  
2 dientes de ajo  
piñones  
nuez moscada  
sal  
pimienta  
harina  
huevos  
pan rallado  
aceite de oliva

Cocemos las espinacas y las dejamos escurrir bien. En una cacerola amplia rehogamos la cebolla y el ajo picados en la mantequilla. Cuando estén ligeramente dorados, añadimos los piñones y preparamos una bechamel en el mismo recipiente, agregando la harina y la leche; es importante que la salsa quede muy espesa. Añadimos las espinacas escurridas, la nuez moscada, sal y pimienta, removemos bien y extendemos la masa en una bandeja plana. Dejamos enfriar unas 12 horas en el frigorífico y damos forma a las croquetas, envolviéndolas en harina, huevo batido y pan rallado. Para impedir que se abran al freírlas, podemos congelarlas un poco y freírlas con abundante aceite muy caliente.

Marta L. Escudero Uribe  
y Fátima Carrasco Lanchas  
Granada

## 55 Boladillos de garbanzos y patatas

*Ingredientes:*  
garbanzos y patatas cocidos en el puchero  
3 huevos  
2 dientes de ajo  
perejil  
sal  
aceite de oliva

Cuando se hace puchero se apartan los garbanzos y las patatas, y se chafan con un tenedor. Se mezclan con los huevos batidos, los ajos picados, el perejil y poca sal, porque ya la llevan del puchero. Con esta pasta se hacen bolas como croquetas o albóndigas, y se fríen en aceite. Se sirven acompañados con ensalada.

Emilia López Martín  
Asociación de Mujeres Las Moreas  
Lobras

## 56 Pan de aceitunas y ajo

Mezclar bien todos los ingredientes, excepto las aceitunas, y amasar. Cubrir la masa con un trapo poco poroso, guardarla en un sitio resguardado del aire y dejar fermentar durante 1 hora. Introducir las aceitunas troceadas, y al cabo de 30 minutos acabar la fermentación. Hacer las piezas de pan de unos 60 gramos y dejar fermentar durante 1 hora u hora y media (si se hacen las porciones más grandes hay que aumentar el tiempo de fermentado). Una vez fermentados ya están listos para hornear. Pintaremos con abundante agua los panes; el horno estará a una temperatura de 220-230 grados (si se tuestan demasiado, bajarlo a 200 grados). El tiempo de cocción será de 20 a 25 minutos. Revisar siempre la cocción antes de sacar los panes del horno. Su consumo es ideal con verduras asadas, ensaladas y quesos fuertes.

Asociación de Mujeres Rompe con la Rutina  
Montillana

### *Ingredientes:*

600 gramos de harina  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de azúcar  
40 gramos de levadura prensada  
350 gramos de agua  
2 cucharadas de tomillo fresco  
1 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de ajos muy picados  
150 gramos de aceitunas



## 57 Brazo andaluz

*Ingredientes  
para la masa:*

harina

sal

levadura de panadero

*Ingredientes  
para el relleno:*

aceite de oliva  
de Fondales

cebolla de Ferreirola

aguacate de Motril

albaricoque seco

dátiles

plátano de Motril

champiñones

*Decoración:*

huevo batido

Primero se prepara una masa de pan. Se trabaja la masa como hojaldre y se pinta con aceite de oliva. Se tapa con una selección de verduras, frutas y frutos secos. Se le da la forma de un brazo y se corta en trocitos iguales. Se pinta cada uno con huevo batido, se depositan encima de una bandeja y se meten al horno de 10 a 15 minutos a fuego caliente (nº 5-6 o 175 grados). Se puede tomar frío o caliente.

Jean-Claude Juston

*Mecina Fondales*

