

# RECETAS

HUERTO ESCOLAR  
CEIP SUÁREZ SOMONTE  
MÉRIDA

















# Hamburguesas de brócoli

- **Ingredientes:** 400 g de brócoli, 1 patata mediana, 3 zanahorias, 1 huevo, 100 gr. de pan rallado, sal y aceite.
- **Preparación:** Lavar el brócoli, cortar y reservar. Lavar y pelar la zanahoria, cortar en pequeños trozos. Pelar la patata y cortar en pequeños dados. Cocer todas la verduras con agua. Una vez cocidas pasar por la batidora. Poner en un bol la mezcla, añadir sal, huevo y pan rallado, mezclar todo bien. Hacer las hamburguesas con la mano y freir en aceite.

# Guisantes al plato

- **Ingredientes:** guisantes, huevo, jamón, ajos, aceite y sal.
- **Preparación:** Freir los ajos en la sartén. Echar guisantes con agua y se cuecen. Una vez cocidos echar jamón picado y el huevo. Dejar hasta que el huevo esté hecho y añadir sal.

# Tallarines con habas

- **Ingredientes:** 1 paquete de tallarines, 400 gr. de guisantes, 300 gr. de habas, 3 dientes de ajo, 200 gr. de bacon, 1/2 litro de caldo casero de verduras y aceite de oliva.
- **Preparación:** Rehogar los dientes de ajo en una cazuela, añadir las habas y los guisantes, agregar el caldo y dejar cocer 10 min. Cortar el bacon en dados pequeños y echarlo en una sartén, una vez dorados retirar y reservar. Cocer los tallarines en abundante agua, escurrir. En una sartén unir los tallarines con las verduras y el bacon unos minutos. Retirar del fuego, servir con queso rallado.

# Coliflor con bechamel y queso

- **Ingredientes:** 500 ml de caldo casero de verduras, 4 lonchas de jamón, 70 gr. de mantequilla, 70 gr. de harina, 75 gr. de queso rallado, 1 cda. de pimienta blanca, 1/2 cda. de nuez moscada, 1 l. de leche, 1 coliflor grande, 2 yemas de huevo y sal.
- **Preparación:** Lavar y cortar la coliflor en trozos pequeños. Poner a hervir el caldo casero. Hervir la coliflor hasta que esté tierna. Mientras cortar el jamón a taquitos y saltearlos en una sartén bien caliente y sin aceite. Hacer la bechamel con la mantequilla, harina, leche, pimienta y nuez moscada. Poner en una fuente de horno la coliflor y el jamón, cubrirla con la bechamel y el queso rallado. Gratinar en el horno a 180° durante 10 min.

# Bizcocho de zanahorias

- **Ingredientes:** 1 yogur natural, 1 medida del yogur de aceite, 2 medidas del yogur de azúcar, 3 medidas del yogur de harina, 4 huevos, 4 ó 5 zanahorias, 1 sobre de levadura y una pizca de canela.
- **Preparación:** Mezclar y remover el yogur con el aceite y el azúcar. Añadir el sobre de levadura y volver a remover. Añadir los huevos, mezclar bien. Poco a poco añadir la harina y remover hasta que quede la mezcla sin grumos. Introducir en la mezcla las zanahorias ralladas. Untamos un molde de aceite y volcamos la mezcla. Introducir en el horno precalentado a 180° durante 45 min. comprobando con una varilla el interior del bizcocho hasta que salga limpio. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

# Ensalada de escarola

- **Ingredientes:** 1 escarola, 3 tomates, 1 naranja, aceite, sal y vinagre de módena.
- **Preparación:** Lavar y cortar la escarola y el tomate. Poner en una fuente la escarola, el tomate y gajos de naranja. Añadir el aceite, la sal y el vinagre de módena al gusto.



Alumnos de 6°