



Platos Tradicionales

LIBRO DE RECETAS

Platos Tradicionales



La iniciativa de la realización de un concurso de recetas partió de una propuesta anónima recogida del buzón de sugerencias de la empresa en el año 2011, y que desde la Dirección se quiso apoyar desde el primer momento, pues que mejor forma de fomentar la participación de todos nuestros trabajadores y trabajadoras, que poder aportar nuevas ideas para la mejora en nuestra gama de productos.

La elaboración de este libro de recetas es un reconocimiento a todas las personas que forman parte de Platos Tradicionales y que contribuyen a que esta iniciativa sea un éxito, contando ya con cinco ediciones realizadas.

Año tras año, este concurso se va superando tanto en organización y en participación, como en elaboración y presentación de los platos. Por este motivo, no queremos dejar pasar estas líneas, sin agradecer a todo el personal que ha colaborado o ha participado activamente en la realización del concurso, ya que sin ellos no hubiese sido posible.

Por último, animaros a todos a que sigáis participando y esperamos que cada año podamos seguir disfrutando con vosotros de esta experiencia, ya que TÚ eres nuestra mejor receta.

Atentamente,

José Antonio Mas Pons
Director General de Platos Tradicionales





Tallarines con gambas y ajetes

Cogemos una olla y añadimos 2 litros de agua y un chorrito de aceite, la ponemos a fuego alto hasta que hierva. Una vez este hirviendo el agua, añadimos una pizca de sal y añadimos los tallarines, y esperamos hasta que estén al dente (10-12min depende de la marca).

Por otro lado, en una sartén añadimos un chorrito de aceite y ponemos los ajetes, previamente cortados en trocitos de unos 2cm, cuando veamos que ya están dorados añadimos las gambas peladas y le damos unas vueltas en la sartén. Retiramos todo el sofrito en un plato y reservamos.

Ecurrimos los tallarines y los ponemos en la sartén donde hemos sofrito los ajetes y las gambas, les damos un par de vueltas y añadimos los ajetes y las gambas, ponemos una pizca de aceite, sal y pimienta y tenemos el plato listo.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Gema Cana Galindo
(Coordinadora de Desarrollo de Personal)



400 gr de Tallarines
100 gr de Gambas peladas y descongeladas
200 gr de Ajetes tiernos
Sal y Pimienta
Aceite





Carrillada al vino tinto

Limpiamos, cortamos y salpimentamos la carrillada.

Enharinamos la carrillada y le damos una vuelta en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y la reservamos. (El aceite tiene que estar humeante).

En el mismo aceite sofreímos la bruroise de verduras y añadimos la carrillada, lo mojamos todo con un vino tinto y lo dejamos reducir hasta que se pierda el alcohol.

Añadimos agua hasta cubrir y ponemos los clavos y la canela.

Dejamos cocinar hasta que la carrillada quede tierna, una vez tierna la sacaremos de la salsa y pasaremos la salsa por la batidora y por el chino.

Una vez batida y pasada por el chino, volveremos a llevar a ebullición la salsa y añadimos las carrilladas. (Si fuera necesario se puede ligar la salsa con un poco de maicena)

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
M^a Carmen Carrascosa
(Administrativa Logística)



Carrillada (Cerdo ó Ternera)
Vino Tinto

Ajo
Cebolla y Puerro
Tomate maduro

Juliana blanqueada
de naranja y limón
Corteza de Naranja
Ramita de Canela

Harina
Clavos

para
4
personas



Platos Tradicionales



Pechuga con nata y champiñones

En una sartén añadimos un chorrito de aceite y sofreímos los filetes de pechugas, previamente salpimentadas, las doramos un poquito y las reservamos.

En el mismo aceite donde hemos dorado las pechugas, añadimos un chorrito más de aceite y agregamos la cebolla cortada en juliana y los champiñones laminados, cuando estén bien sofritos vertemos la nata, nuez moscada, un poco más de sal y pimienta hasta llevarla a ebullición. Una vez empieza a hervir, metemos en la sartén los filetes de pechugas y los mantendremos unos 2 minutos para que vuelvan a coger calor.

Una vez hayan cogido calor, el plato ya está preparado para comer.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Verónica Miguel
(Administrativa de Producción)



500 gr de Pechugas fileteadas

200 gr de Champiñón

1 cebolla grande

400 ml de nata

Sal y Pimienta

Aceite de oliva

Nuez Moscada

para
4
personas



Platos Tradicionales



Confit de Bacalao y Muselina de ajos

Desalar el bacalao, entre 24-48h, cambiándole el agua unas 3 veces al día, una vez desalado, cortaremos y quitaremos las espinas, cortaremos el bacalao en trozos de unos 200gr.

Poner abundante aceite de oliva en una sartén y confitaremos unos ajos, retiraremos y añadiremos 1 ó 2 hojas de laurel. Sumergiremos el bacalao en este aceite aromatizado, manteniéndolo a unos 60-70° unos 10 minutos.

Dejaremos enfriar en el aceite, lo sacaremos y reservaremos. Para la muselina; Montar una mayonesa con los ajos que hemos confitado. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con la mayonesa, según textura deseada. (A más claras de huevo más esponjoso).

Por otro lado, añadimos a la salsa de tomate las pasas y los piñones, y la ponemos en el fondo de una cazuela de barro, añadimos el bacalao y napamos con la muselina de ajos, glaseamos a horno fuerte y servimos espolvoreándolo con perejil.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
M^a Carmen Carrascosa
(Administrativa de Logística)



*Bacalao desalado sin espinas
(200gr por ración)*

Salsa tomate

Pasas y piñones

3 huevos

Aceite de Oliva

Ajos

Laurel

Perejil

Sal

para
4
personas





Pollo al curry con arroz con pasas y piñones

Precalentamos el horno a 210°.

Mientras se precalienta el horno, engrasamos una fuente de horno con una cucharada de aceite y salamos las pechugas que untaremos bien con curry por ambos lados, una vez hecho esto se colocan en la fuente, se cubre todo con nata a la que se le pone también un poco de curry y sal.

Se introduce la fuente en el horno y se baja la temperatura a unos 180° y se deja hornear durante 20/30 minutos (según grosor de las pechugas).

Por otro lado cocemos el arroz, y una vez cocido, en una sartén ponemos un poquito de mantequilla, las pasas y los piñones.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta

Raúl Ortiz

(Coordinador de Almacén Mantenimiento)



4 Pechugas de pollo fileteadas

1 Cucharada de aceite de oliva

½ Litro de nata

2 Vasitos de arroz

2 Cucharadas de mantequilla

Piñones

Sal

Curry







Carrilleras al vino tinto con setas

Salpimentamos y enharinamos las carrilleras. Estas carrilleras las doraremos en una sartén con aceite caliente y reservamos.

Pelamos y picamos los ajos, los doramos en el aceite de las carrilleras, añadimos las cebollas picadas, las zanahorias y el puerro, rehogamos todo.

Con las verduras pochadas, se añade la ramita de romero, pimienta negra, un vaso de agua y un vaso de vino tinto. Añadimos la carne y cocinamos durante 45 minutos. Retiramos la carne y trituramos la salsa.

Doramos 3 ajos laminados y los ponemos en una sartén con una cucharada de aceite y le añadimos las setas troceadas, las sofreímos y reservamos.

Para presentar el plato, colocamos una carrillera en cada plato, con la salsa por encima, añadimos las setas salteadas con los ajos y una ración de arroz basmati (Hacendado), calentándolo previamente 1 minuto en el microondas.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Mercedes Vidal
(Coordinadora de Compras)



4 Carrilleras de cerdo
400 gr Setas
2 Cebollas
2 Zanahorias
1 Puerro
6 Dientes de ajos
150 gr Arroz Basmati (Hacendado)
2 Vasos de vino tinto
Harina
Aceite de Oliva
Pimienta Negra
Romero
Sal



Nº



NOMBRE
DE LA RECETA

105

ARROZ CON PIE Y GARBANZOS
(SENYORET)



Platos Tradicionales



Arroz con pie y garbanzos

En una olla rápida se pone: Agua, 4 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, el pie de cerdo, la oreja, el rabo y los garbanzos (previamente puestos en agua la noche anterior). Se cuece durante ½ hora en la olla rápida.

Nota 1: Si es en cazuela tradicional 2h y media.

Una vez cocido se sacan los trozos de pie, oreja y rabo y se desmenuzan quitándole los huesos.

Cogemos una paella y se hace un sofrito de 4 dientes de ajo y un par de tomates partidos, a continuación se añade el caldo de la olla (previamente colado) y se añaden también el pie de cerdo, la oreja, el rabo y los garbanzos y se echa el arroz.

Nota 2: Las medidas del caldo y arroz son: Dos puñados de arroz por persona, se mide en un recipiente y se echa 3 ó 4 veces esa medida de caldo (sólo caldo sin trozos) dependiendo del fuego que tengamos.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta
Enric Regidor

(Coordinador de Laboratorio y M. A)



1 Pie de cerdo salado

1 Oreja de cerdo

1 Rabo de cerdo

8 Ajos

2 Tomates

½ kg Garbanzos

Aceite de Oliva

2 Hojas de Laurel

Azafrán

Sal



Nº



NOMBRE
DE LA RECETA

208

ALL I PEBRE



Platos Tradicionales



All i Pebre

Sofreír a fuego lento aceite, sal, ajos (enteros) y guindillas. Cuando se dore añadir pimentón de la vera, remover y añadir agua caliente.

Cuando hierva, añadir las anguilas y las patatas (en dados), rectificar la sal.

Hervir a fuego lento durante 25 min.

Nota: Es una receta que no se realiza mucho por el desconocimiento de cómo se fabrica pero es muy fácil y rica.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Claudia Górriz
(Asistente Técnico I+D)



para
4
personas

250gr Anguilas
500 gr Patatas
1 litro Agua
Aceite de Oliva
Ajos
Pimentón dulce
Sal



Platos Tradicionales



Espinacas con bechamel y bacon

En un cazo se hierven las espinacas durante 10 minutos.

Por otro lado en una sartén, se fríe una cebolla, el bacon y las espinacas hervidas con un puñado de piñones, le daremos unas vueltas a estos ingredientes y lo reservaremos.

Preparamos la bechamel en un cazo, cuando esta caliente y sin grumos añadimos un poco de nuez moscada.

En la sartén donde están las espinacas, echamos la salsa bechamel y removemos todos los ingredientes hasta dejar una salsa homogénea. Verteremos el contenido en una fuente para horno y le añadimos una capa de queso rallado.

Lo metemos al horno con el grill, hasta que el queso se funda y se dore.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta
Adrián Santana

(Supervisor de mantenimiento-máquinas)



Espinacas

Bacon

Piñones

Queso rallado

Aceite y Sal

Para la bechamel:

Leche, harina, aceite,

nuez moscada, sal



Nº PARTICIPANTE: 3

NOMBRE RECETA: LASAÑA DE
CON PURÉ DE
CREILLES



Platos Tradicionales



Lasaña de jamón con puré de creïlles

Precalentamos el horno a 180°. Untamos con mantequilla una cazuela de barro, donde haremos la lasaña y pondremos dos lonchas de jamón serrano en el fondo. Preparamos el puré de creïlles, en este caso utilizaremos un sobre de puré y seguiremos las instrucciones de su preparación y reservamos.

Para las verduras del relleno, partiremos los champiñones en láminas finas y los espárragos en trocitos de más o menos 1.5cm, freiremos estas verduras en la sartén con una cucharadita de aceite de oliva, hasta que estén dorados. Una vez dorados los sacaremos de la sartén y lo reservamos.

En una manga pastelera ponemos el puré y pondremos una capa encima de las lonchas de jamón que estaban en la cazuela, encima del puré pondremos unos poquitos champiñones y espárragos, seguido de otra capa de jamón, luego haremos este paso nuevamente y colocaremos un total de 3 pisos, y en la última capa de la lasaña pondremos una capa muy finita de puré de creïlles con queso rallado por encima del jamón, cubriéndolo todo. Lo meteremos al horno durante 10-15 minutos.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Verónica Miguel
(Administrativa de Producción)



6 Lonchas de jamón serrano
300 gr de Puré de creïlles (patatas)
200 gr de Champiñones
200 gr de Espárragos
Queso rallado
Aceite de Oliva
Mantequilla
Leche
Ajo en polvo
Sal
Pimienta





Platos Tradicionales



Fideos Chinos

con verduras, langostinos y pollo

PASTA: Colocar un recipiente al fuego con agua, llevar a ebullición y añadir los fideos de soja, dejar 3 minutos y escurrimos, añadir aceite de girasol (Enfriar si no se va a comer en el momento.)

SALSA: En un cazo, colocar caldo de pollo, salsa de soja y azúcar, dejar reducir una vez haya hervido 15 minutos.

MEZCLA: En una sartén colocar un poco de aceite y sofreír la zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín, a continuación añadir los guisantes (cocidos) y por ultimo el pollo asado y los langostinos.

Juntar la verdura con la salsa y dejar reposar, mezclar en el momento que se vaya a consumir.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta
Claudia Górriz
(Asistente Técnico I+D)



Langostinos

Pollo Asado

Fideos de soja

60gr Pimiento verde tiras

50gr Zanahorias tiras

65gr Calabacín tiras

30gr Cebolla en aros

30gr Guisantes

Caldo de Pollo

Salsa de soja

Azúcar

Aceite

Sal





ID PARTICIPANTE: 1
HOMBRE RECETA: POLLO TIKKA MASSALA



Platos Tradicionales



Pollo Tikka Massala

Cortamos la pechuga en cuartos y maceramos con el jengibre, el comino, pimentón, añadimos el zumo de ½ limón y el yogurt. Lo dejamos macerar 6h.

Sofreir la cebolla y el ajo en láminas, añadimos el pollo, el tomate concentrado, el tomate frito, las especias Massala trituradas (Clavo, pimienta, nuez moscada, canela, cardamomo y comino). Mezclar y añadir la leche de coco, cocinar hasta que la salsa espese, lo serviremos con cilantro fresco y una barqueta de arroz basmati.

Emplatamos y servimos.



Autora de la receta

Mª Teresa Sarrión

(Coordinadora Gestión de Calidad)



*½ kg Pechuga de pollo
Comino en polvo
Jengibre en polvo
Pimentón, Cúrcuma
Ajo, Cebolla
Cardamomo
½ limón (zumو)
Leche de coco
1 Yogurt Griego
Tomate Frito
Tomate Concentrado
Canela, Nuez Moscada
Pimentón, Clavo
Cilantro y Sal*

*para
4
personas*





Cuscus negro con bacalao a la plancha

CUSCUS NEGRO: Pelamos la zanahoria y la cortamos en dados pequeños, pelamos el ajo y lo picamos fino, pelamos la cebolla y la cortamos en dados pequeños. Calentamos el aceite en una cacerola y añadimos el ajo, cuando este frito se añade la zanahoria y la cebolla bajando el fuego y se deja pochar durante 15-20 minutos. Mientras se pochan las verduras, ponemos los 150gr de cuscus en un recipiente, este recipiente lo utilizaremos más tarde como medida, para calcular el caldo de pescado que necesitaremos y se añade la misma cantidad. Calentamos el caldo de pescado y le agregamos la tinta de calamar y lo mantenemos caliente pero sin hervir.

Cuando las verduras ya están pochadas, añadiremos los 150gr de cuscus y lo rehogaremos para que se impregnen los sabores, incorporaremos el caldo del pescado con la tinta, apagamos el fuego y tapamos la cacerola. Dejamos reposar durante 15-20 minutos. Tras estos minutos añadimos una bolita de mantequilla, removemos y reservamos en caliente.

BACALAO A LA PLANCHA: Calentamos una plancha con un poco de aceite, ponemos el bacalao 2 minutos a cada lado y ya está listo.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta
Raúl Ortiz

(Coordinador de Almacén de mantenimiento)



para
4
personas

*150 gr Cuscus
1 Zanahoria
1 Diente de ajo
1/2 Cebolla
Aceite de Oliva
Caldo de Pescado
Tinta de Calamar
Mantequilla
Sal*





Oreja sobre crema de ajos

Se trocean los ajos y las patatas en dados de 1cm aproximadamente, se frien a fuego lento en aceite de oliva y se añade un poco de sal, cuando se empiece a dorar se añade el vaso de caldo de carne y esperamos a que reduzca, se añade el perejil y se tritura con una batidora, se añade la nata y continuamos batiendo, hasta que quede una crema fina.

Una vez tengamos la crema fina, se pone al fuego hasta que hierva y la retiramos.

PARA HACER LA OREJA: Colocaremos una cazuela con agua y sal y la dejamos hervir durante media hora, una vez cocida la pasamos por la plancha, la troceamos y la serviremos sobre la crema de ajos.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta
Jordi Górriz

(Coordinador de Proyectos Ingeniería)



- 1 Oreja de Cerdo*
- 2 Patatas medianas*
- 1 Cabeza de ajos*
- 2 Ajos tiernos*

200ml de Nata para cocinar
1 Vaso de caldo de carne

Aceite
Perejil
Sal







Delicias de mar en salsa romesco

ALBÓNDIGAS: Picamos la sepia y pochamos la cebolla, por otro lado ponemos las 2 rebanadas de pan de molde (previamente sumergidas en leche para que la absorban). Juntamos en un bol la sepia picada y la cebolla pochada, le añadimos también un huevo, ajo picado, el pan con la leche absorbida y vamos amasándolo y haciendo las albóndigas. Pasamos las albóndigas por harina, freiremos y reservaremos.

SALSA: Ponemos en el horno los 5 tomates, los 2 dientes de ajos, la cebolla y horneamos. Juntamos en un bol las verduras asadas y el resto de ingredientes de la salsa y lo trituramos todo añadiendo sal y aceite al gusto. Hervimos los guisantes y se lo añadimos a la salsa.

Emplatamos y servimos.



Autor de la receta
Vte. Javier Pozo
(Técnico Cocina de Desarrollo)



para
4
personas

Para las albóndigas:

*1 Sepia limpia
2 Rebanadas de pan de molde
2 Dientes de ajo, 2 Huevos
1 Vaso de Leche / Nata
Sal y pimienta, Harina
Aceite de Girasol*

Para la salsa:

*5 Tomates maduros, 1 Níora
2 Dientes de ajos, Cebolla
150 gr Almendras, 150gr Avellanas
2 Rodajas de pan, Guisantes Tiernos
Fondo de pescado, Sal y pimienta
Aceite y vinagre*



Finalistas 1^{er} Concurso



Finalistas 5^o Concurso



Finalistas 2^o Concurso



Finalistas 4^o Concurso



Finalistas 3^{er} Concurso

“Cuando mi madre nos daba el pan repartía amor”

Joël Robuchon

“La diferencia entre los artistas del MOMA y lo que aquí hacemos los cocineros es que nosotros volvemos a empezar cada día, y a ellos les basta ser buenos una sola vez”

Gabriel Kreuther

“La cocina es alquimia de amor”

Guy de Maupassant (Cuentos de la becada)

**“EL MEJOR BANQUETE DEL MUNDO NO MERECE SER DEGUSTADO
A MENOS QUE SE TENGA ALGUIEN PARA COMPARTIRLO”**

GROUCHO MARX

“No se puede cocinar bien si no se pone en ello el corazón, dado que, por encima de todo se trata de que reinen en torno a la mesa sentimientos de amistad y de fraternidad”

Fernand Point

“Los alimentos no basta con que sepan a lo que son, sino que han de saber tal cual son y, además han de preservar su textura propia”

Joël Robuchon

“UNO DE LOS SECRETOS Y PLACERES DE LA COCINA ES APRENDER A CORREGIR ALGO SI SALE MAL, Y UNA DE LAS LECCIONES ES SONREÍR Y AGUANTAR SI NO SE PUEDE ARREGLAR.” JULIA CHILD

“Siempre tenemos que tener la mente abierta a nuevos cambios” J.M. Arzak

