

Prezado alumno,

Grazas ao teu esforzo, puidemos viaxar por media Europa saboreando todos aqueles exquisitos pratos que con tanto cariño elaboraches.

Receitas portuguesas, francesas, alemás, galegas, inglesas, italianas todas con carácter e nome de seu. Non poden caer no esquecemento!

Esperamos que esta modesta recompilación che permita lembrar con agrado esa xornada e que te anime a continuar colaborando con tanta devoción.

No nome do equipo directivo, dos profesores, do persoal da Escola Oficial de Idiomas de Lugo así como do seu equipo de normalización lingüística, trasládoche todo o noso agradecemento.

A vicedirectora,

Blandine

Blandine MOURET.



S
A
T
E
M
P
O
R
A
L
I
D
I
O
M
A
S

Recettes
Receitas

Ricette
REZEPTÉ

RECETAS
RECIPES

Curso 2007-2008 - LUGO

ESCOLA OFICIAL DE IDIOMAS

LIBRO DE RECEITAS Nº4

CURSO 2007-2008



ÍNDICE

Nome da receita	Pax.
BISCOITO CON NOCES, Susana González Muñiz	1
GÀTEAU AUX NOIX, Susana González Muñiz	2
BOLO PRIMAVERA DO BRASIL, M. José Díaz Piñheiro	3
BRAZO DE GITANO ripieno di panna fresca e fragole, Ángeles Pacho	4
BRAZO DE XITANO recheo de amorodos con nata, Ángeles Pacho	5
CALDO DE CASTAÑA AO MODO GALEGO-PORTUGUÉS, Rodrigo Porto Riveiro	6-7
FILLOAS, Aurore Peña Méndez, Florence Calvez	8
CRÊPES AU FROMENT, Aurore Peña Méndez, Florence Calvez	9
PASTEL DE CENORIAS NO MICROONDAS, Carlos Aradas	10
MICROWAVE CARROT CAKE, Carlos Aradas	11
PASTEL DE QUEIXO CON COBERTURA DE CEREIXAS, Carlos Aradas	12
MICROWAVE BERRY CHEESECAKE, Carlos Aradas	13
PIZZA AO NOSO XEITO, Ana Monteserín Cancio	14
TARTA DE PIÑA, María José Vázquez Méndez	15
TORTA DI ANANAS, María José Vázquez Méndez	16
TORTA DE CHOCOLATE BROWNIE, Carlos Aradas	17
MICROWAVE BROWNIE CAKE, Carlos Aradas	18
TORTA DIPLOMÁTICA, Isabel Gómez Díaz	19
TORTA DIPLOMATICA, Isabel Gómez Díaz	20

TORTA DI ANANAS

Ingredienti:

100gr. di caramello liquido
250gr. di ananas
700gr. di savoiardi
50gr. di colla di pesce al limone
50gr. di panna

Preparazione:

Ungere lo stampo con il caramello liquido. Collocare l'ananas nello stampo e mettere sopra l'ananas i savoiardi. Prendere un pentolino e mettere dentro il liquido dell'ananas e la colla di pesce. Riscaldare senza farlo bollire. Una volta riscaldato mischiare con la panna e versare il preparato dentro lo stampo. Mettere in frigorifero e aspettare minimo tre ore prima di mangiarlo. Buon appetito!



Maria Josefa VAZQUEZ MENDEZ
BASICO 1, Italiano

BRAZO DE XITANO RECHEO DE AMORODOS CON NATA



Para o biscoito: 5 ovos, 5 culleradas grandes de fariña, 5 culleradas grandes de azucre, 1 sobre de levadura en po, a rela dun limón. Bátense a claras a punto de neve, engádense as xemas e o azucre e, por último, a fariña cribada pouco a pouco coa xuda dunha culler de pau facendo movementos de arriba abaixo engadindo o lévedo e o limón ó mesmo tempo. Quentar o forno a 200°, meter a masa estendida nunha placa para forno engraxada sobre papel de cociña e cocer por un cuarto de hora aprox. Mentres prepárase a nata batida e lamínanse os amorodos (400 g).
Importante: esténdese nun pano de algodón húmido sobre a mesa o biscoito acabado de cocer, quítaselle o papel de cociña e envólvese coa axuda do pano. Pasados uns minutos cóllese o biscoito sen o pano, énchese coa nata e os amorodos e envólvese de novo

Ángeles PACHO, Ex-alumna de Italiano

CALDO DE CASTAÑAS AO MODO GALEGO- PORTUGUÉS

A castaña é coñecida na Galiza e Portugal por ser un alimento consumido na culinaria tradicional e por ser fonte de grandes enerxías. A castaña é a fonte necesaria para as labours do campo e para combatir os fríos do inverno.

INGREDIENTES: (para 20 persoas)

2 kg de castaña pilonga preferentemente do Caurel e secada de forma tradicional, con lume lento e nun sequeiro.

1,5 kg de feixón pinto, en caso de non encontrar este tamén se pode utilizar feixón frade ou mesmo feixón da Lourenzá que sempre dá un gosto difeente

1 kg de arroz integral de preferencia.

Un bo pedazo de unto da última ou da penúltima matanza

Costela salgada que teñamos gardada xunto cunha boa pezuña de porco e un bo anaco de touciño (ou calquer outro tipo de carne salgada dependendo do gusto ou do que teña a man)

Un par de chourizos da Fonsagrada ou de Lalín, depende do que teñamos máis á man

Un par de cebolas das boas

Uns seis ou sete dentes de allo

Aceite de Trás-os_montes que é omellor que temos na Península

Un pouco de vinagre de viño

Pementón e comiños canto bastar

6

TARTA DE PIÑA

Ingredientes:

100 gr. de caramelo líquido.

250gr. de piña

700 gr. de biscoitos tipo *soletilla*.

50 gr. de cola de xelatina de limón

50 gr de nata

Preparación:

Mollar a fonte para forno con caramelo líquido. Colocar a piña nesta fonte e enriba poñer os biscoitos. Meter nun cazo o líquido da piña e a xelatina e quentalo sen que chegue a ferver. Cando queza engadir a nata e botar este preparado na fonte sobre a piña e os biscoitos. Unha vez frío meter na neveira mínimo 3 horas antes de comelo. Bo proveito!

Maria Josefa VAZQUEZ MENDEZ
BASICO 1, Italiano

PASTEL DE CENORIAS NO MICROONDAS

Ingredientes:

2 cuncas de cenorias crúas trituradas.
1 1/2 cuncas de azucre.
1 cunca de aceite vexetal.
1/4 cunca de zume de laranxa.
1 1/4 culleriñas de fermento.
1 culleriña de sal.
3 ovos.
1 culleriñas de sabor a vainilla.
1 1/2 cuncas de fariña.
1/2 cunca de noces en anaquiños (ou calquera outro froito seco que vos guste)
2 culleriñas de canela (ou menos, se vos sabe demasiado)
1/2 culleriña de noz moscada.
Mesturar as cenorias, o azucre, o zume de laranxa, os ovos e a vainilla ata que esté todo uniforme. Bater co resto dos ingredientes. Meter nun molde apto para microondas cuberto de papel vexetal. Poñer no forno de 10 a 12 minutos a toda potencia. Cando arrefría, extraer do molde e poñerlle a cobertura.
COBERTURA DE QUEIXO CREMOSO: Meter no microondas 1/3 de terrina de queixo de untar a toda potencia dous minutos. Engadir dúas cuncas de azucre “glacé” e unha culler de zume de laranxa. Mesturar ben.

Carlos ARADAS
Departamento de Inglés

MICROWAVE CARROT CAKE

Ingredients:

2 cups of raw, shredded carrots
1 1/2 cups of sugar
1 cup of vegetable oil
1/4 cup of orange juice
1 1/4 teaspoons of baking soda
1 teaspoon of salt
3 eggs
1 teaspoon of vanilla flavour.
1 1/2 cups of flour
1/2 cup of chopped walnuts (or any other nuts you like, for that matter)
2 teaspoons of cinnamon (or less, if you don't like cinnamon too much)
1/2 teaspoon of nutmeg.
Mix together carrots, sugar, orange juice, eggs, and vanilla until well blended. Combine remaining ingredients and stir into carrot mixture. Pour into a microwavable pan lined with baking paper. Microwave 10 to 12 minutes on high power. Let cake stand 10 minutes before removing from pan. When cake cools, remove from pan and top with Cream Frosting.
CREAM CHEESE FROSTING: Microwave a 3 oz. package cream cheese for 2 minutes on high. Add 2 cups powdered sugar and 1 tablespoon of orange juice. Mix well.

Carlos ARADAS
Departamento de Inglés

PASTEL DE QUEIXO CON COBERTURA DE CEREIXAS

Ingredientes:

BASE

1/4 cunca de manteiga ou margarina
1 cunca de hob-nobs moídas (galletas de avea)
2 culleres de azucre

RECHEO:

2 terrinas de queixo de untar (que poden ser substituídas por outro tipo de queixo, sempre que sexa brando).
2/3 cunca de azucre.
1/4 culleriñas de sal.
1/3 cunca de leite.
2 culleres de zume de limón.
4 ovos.
1 tazas de marmelada de cereixas (para a cobertura)

Fundir a manteiga no microondas durante un minuto, ou ata que estea fundida. Bater coas galletas moídas e 2 culleres de azucre. Esmagar forte contra o fondo do molde, sobre o que previamente se terá posto papel vexetal. Meter no microondas a máxima potencia durante 1 1/2 minutos. Colocar o queixo nunha cunca. Meter no microondas á metade da potencia (media) 1 minuto, ou ata que se abrande. Engadir o azucre, a sal e o leite; bater ben. Engadir o zume e os ovos. Metelo a toda potencia no microondas durante 4-7 minutos, ou ata que estea moi quente, remexendo cada dous minutos. Verter enriba da base. Poñer no microondas a media potencia 12 minutos, ou ata que estea callado no centro. Cando arrefría calla máis. Deixar arrefriar e poñerlle a marmelada enriba. Meter na neveira polo menos 8 horas ou unha noite enteira.

Carlos Aradas
Departamento de Inglés

CRÊPES AU FROMENT

Pour 12 crêpes- préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 minutes par crêpes

Ingédients :

500 grammes de farine de froment
75 cl. de lait
5 œufs
1 cuiller à soupe de beurre demi-salé et sucre

Préparation :

1. Mettez la farine dans une terrine. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs. Ajoutez le beurre demi-salé, une cuiller de sucre et du sucre vanillé.

2. Versez progressivement le lait tout en fouettant énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Mixer à la fin pour diluer les grumeaux.

3. Faites chauffer une poêle anti-adhésive (ou deux pour aller plus vite). Etaler une noisette de beurre avec une serviette en papier dans la poêle. Versez-y une louche de pâte que vous répartissez bien, et faite-y cuire une crêpe fine. Renouvelez cette opération jusqu'à épuisement de la pâte, en ayant soin de la remuer à chaque fois avant d'y prélever une autre louche. Servir avec de la confiture, de miel, du nutella...

Bon appétit.

Aurore Méndez Peña et Florence Calves
Departamento de Francés

FILLOAS

Para 12 Crêpes- preparación 12 minutos- doadísimo

Ingredientes:

500 gramos de fariña

75 cl de leite

5 ovos

1 culler de manteiga “medio salada”

Azucres e azucres avainillados



Preparación:

1. Poñer a fariña nunha fonte. Romper no medio da fariña os ovos, engadir a cullerada de manteiga e unha cucharada de azucres.

2. Verter progresivamente o leite remexendo enerxicamente ata que se obteña unha masa líquida. Pasar o batedor.

3. Quentar unha tixola anti-adhesiva (ou dúas para ir mais rápido) e estender cun trapiño ou un pano de papel dobrado unha cucharada de manteiga.

4. Coller a masa líquida cunha cullerada sopeira e estendela na tixola quente. Cocer a masa. Cando esta teña o bordo levantando darlle a volta. Cocer o outro lado e... xa está feita a Crêpe! Retírala para un prato e volver untar a tixola coa manteiga, engadir outra cullerada sopeira da masa, estendela pola tixola e deixar cocer... como a primeira... repetir ata que se esgote a masa...

Pódense comer soas, untadas de *nocilla*, marmelada, mel, azucres...

Bo proveito!

Aurore et Florence
Departamento de Francés

MICROWAVE BERRY CHEESECAKE

Ingredients:

CRUST

1/4 cup of butter or margarine

1 cup of ground hob-nobs (oat biscuits)

2 tablespoons of sugar

Ingredients:

FILLING:

2 tubs of cream cheese

2/3 cup of sugar

1/4 teaspoons of salt

1/3 cup of milk

2 tablespoons of lemon juice

4 eggs

1 cup of cherry marmalade (for the topping)

Microwave butter in a baking dish 45-60 seconds, or until melted. Stir in ground hob-nobs and 2 tablespoons sugar. Press firmly in bottom of baking pan previously lined with baking paper. Microwave at high 1 1/2 minutes. Place cream cheese in bowl. Microwave at 50 percent (medium) 1 minute, or until softened. Add sugar, salt and milk; beat well. Blend in juice and eggs. Microwave at high 4-7 minutes, or until very hot, stirring well every 2 minutes. Pour over crust. Microwave at 50 percent (medium) 12 minutes, or until almost set in the center. Mixture firms up as it chills. Let cool, spread cherry jam over cheesecake. Refrigerate at least 8 hours or overnight.

Carlos ARADAS
Departamento de Inglés

PIZZA AO NOSO XEITO

Ingredientes para a masa (para unha tarteira máis ben grande):

½ kg de fariña

Sal (unha culleriña pequena)

Unha culleriña de azucre

Lévedo (un sobre de lévedo de panadaría ou unha abelá de lévedo prensado)

Un chisco de aceite

Auga morna

Pór a fariña nun recipiente, espaxar o sal e facer un oco no que colocamos o lévedo e o azucre. Engadir a auga morna e disolver o fermento; amasar ben e agardar até que suba.

Ingredientes para o mollo:

Un bote de tomate enteiro pelado (400g aproximadamente). De ser caseiro, mellor.

Ourego

Un ou dous dentes de allo, segundo o gusto de cadaquén

Unha folla de loureiro

Unha culleriña de azucre

Un bo chorro de aceite

Un chisco de sal

Picante (se se gustar del)

Botar todo nun recipiente e mesturar ben todos os ingredientes.

Despois de levedar, pór a masa no medio e medio da tarteira, previamente untada con aceite, e estirar coa man cara aos bordos. Despois de ter a masa estirada, envorcar o mollo e estender de xeito uniforme por riba.

Enfornar uns 30 min. aproximadamente a uns 250°C. Se puider ser nun forno de leña, moito mellor.

Pódense engadir sardiñas (para nós, a mellor opción), anchoas, xamón, queixo... conforme se quixer.

Ana MONTESERÍN
Departamento de Galego

PREPARACIÓN: (ante todo LENTA)

Nunha tarteira ben grande, daquelas que temos guardadas na casa para os días das festas do patrón, poñemos auga a aquecer, e nesa auga botamos o feixón (para ben ser o feixón debe estar en auga previamente durante 24 horas) co unto, o touciño, a pezuña de porco e unha cebola, sen esquecer de incorporar xa as castañas (en principio as castañas non precisarían de estar a remollo). Deixamos ferver e despois pomos lume brando, deixamos que isto coza durante media hora aproximadamente. A media coción debemos incorporar a costela salgada (previamente posta de mollo o día anterior igual que o resto da carne). Unha vez pasado este tempo retiramos as carnes todas (pezuña, costela e touciño). A continuación adicionamos o arroz integral e remexemos ben. Temos que ter coidado de que o caldo non fiquese sen auga, pois todos os ingredientes que estamos a utilizar son grandes consumidores de auga, de modo que se vísemos que fica pouca auga debemos incorporar máis sen medo. Deixamos entón, cocer o arroz cos restantes ingredientes durante media hora máis. Ai podemos experimentar o noso prato e ver como é que vai. Se faltar coción deixamos continuar e se xa estiver bo preparamos o final. Con todas as carnes que retiramos no inicio facemos un rustrido especial. Nunha sartén pomos allo ben picadiño, as carnes todas picadas, os chourizos ben picados, unha cebola picada e botamos aceite daquele de Trás-os-Montes e pimentón (ingrediente fundamental na gastronomía galego-portuguesa). Levamos ao lume e facemos o que se coñece como “refrito”. Esta mistura incorporámola ao final coción e temos o noso prato preparado para ir para a mesa. Debemos de ter en conta unha cuestión, este prato fica moito mellor se se come no día seguinte ao que se cocina, mais para isto hai que ter moita forza de vontade pois a casa toda fica con un cheiriño tan bo que ninguén resiste a comer un pratiño de caldo nunha fría tarde de inverno.

Bo proveito.

Agradezo á miña avoa, que a través da miña nai me deu o pracer de probar e cocinar este prato.

Rodrigo PORTO RIVEIROS 1º ano de Português.

GÂTEAU AUX NOIX

Ingrédients:

4 oeufs

1 yaourt (on prendra le pot comme mesure)

1 sachet de levure

1 mesure de farine de blé

1 mesure de farine de maïs

2 mesures et demie de sucre

½ mesure d'huile

100 grammes de noix hachées

Zest de citron et d'orange.



Préparation:

Dans un saladier, fouetter le sucre, les jaunes d'œufs, le yaourt, l'huile, le zest de citron et d'orange. Incorporer-y la farine mélangée à la levure. Montez les blancs en neige ferme et ajoutez-les au mélange.

Beurrer un moule à tarte et le saupoudrer légèrement de farine.

Verser la pâte dans le moule et parsemer de noix hachées.

Préchauffer le four et mettre le gâteau à cuire pendant 45 minutes environ, à 180°.

A la mi-cuisson, recouvrir éventuellement la tarte d'une feuille de papier aluminium pour éviter qu'elle ne brunisse de trop.

Susana GONZÁLEZ MUÑIZ
5° français

TORTA DIPLOMÁTICA

Ingredientes:

½ Bote de piña en xarope

½ Bote de melocotón en xarope

10 madalenas

1 litro di leite

8 ovos

450gr. de azucre (200 gr para facer o caramelo)

Preparación:

Bañar unha fonte para forno con caramelo líquido e reservar. Quentar o leite e o azucre. Bater os ovos e engadir o leite co azucre. Cortar a froita e desfacer as madalenas. Colocar en capas na fonte: unha capa de froita e unha de madalenas e repetir. Bañar coa mestura de ovos e leite. Meter no forno a baño María ó redor dunha hora a lume medio. Deixar arrfriar e quitalo da fonte. Podedes adornar a torta con guindas.

Isabel GÓMEZ DÍAZ
BÁSICO 1, Italiano

TORTA DIPLOMATICA



Ingredienti:

½ Barattolo di ananas sciroppato

½ Barattolo di pesca sciroppata

10 maddalenate

1 litro di latte

8 uova

450gr. di zucchero (200 gr. per fare il caramello)

Preparazione:

Ungete uno stampo con il caramello e mettete da parte. Riscaldare il latte e mescolate lo zucchero. Sbattete le uova e aggiungete il latte con lo zucchero. Tagliate la frutta e sbriciolate le *maddalenate*. Collocate a strati dentro dello stampo, uno strato di frutta e un altro di *maddalenate* e versate l'impasto sul tutto. Mettete nel forno a bagnomaria circa un'ora a fuoco moderato. Lasciate raffreddare e toglietelo dallo stampo. Potete adornare la torta con amarene rosse.

Isábel GÓMEZ DÍAZ, BÁSICO 1 Italiano

BISCOITO CON NOCES

Ingredientes:

4 ovos

1 iogur (tomarse o envase como medida)

1 bolsiña de lévedo

2 medidas de fariña de trigo

1 medida de fariña de millo

2,5 medidas de azucre

½ medida de aceite

100 gramos de noces picadas

Raspaduras de limón e laranxa

Preparación:

Bater o azucre, as xemas de ovo, o iogur, o aceite e as raspaduras de limón e laranxa.

Engadir a fariña mesturada co lévedo. Subir as claras a punto de neve moi firme e incorporalas á masa.

Untar con manteiga un molde e enfariñalo lixeiramente. Verter a pasta no molde e espaxer a superficie coas noces picadas. Cocer no forno xa quente, aproximadamente 45 minutos a 180°. Cando estea a medio facer pódese tapar o biscoito cun papel de aluminio para que non se queime.

Susana GONZÁLEZ MUÑIZ

5º Francés

“BRAZO DE GITANO ripieno di panna fresca e fragole”

Per il pan di spagna: 5 uova, 5 cucchiaini grandi di farina, 5 cucchiaini grandi di zucchero, 1 bustina di lievito in polvere, buccia di un limone grattugiata (soltanto il giallo). Si mettono gli albumi a neve (un po' di sale aiuta), dopo si aggiungono i tuorli con lo zucchero e finalmente la farina tamizzata a poco a poco con l'aiuto di un mestolo e movimenti dall'alto al basso, aggiungendo il lievito e il limone allo stesso tempo. Riscaldare il forno a 200°, metterci l'impasto su una teglia imburrata e carta da cucina e cuocere per 15 min aprox. Nel frattempo si prepara mezzo litro di panna batuta e delle fragole laminate(400 grammi). Importante: si stenda un asciugamano di cotone umido sul tavolo per mettere su il cake appena cotto, si toglie presto la carta da forno e si arrotola con l'asciugamano. Dopo qualche minuto si prende soltanto il cake senza l'asciugamano, si riempie con la panna e le fragole e si arrotola di nuovo. Il dolce è già pronto per la decorazione.

Ángeles PACHO, Ex-alumna de Italiano

TORTA DE CHOCOLATE BROWNIE

Ingredientes:

3 ovos
100 gramos de azucre.
3 culleres de leite.
175 gramos de chocolate.
100 gramos de manteiga.
2 culleres de fermento.
100 gramos de fariña.
80g de noces.
Un chorriño de Cointreau.

Fundir o chocolate coa manteiga no microondas (un minuto). Mesturar ben e deixar repousar. Mesturar os ovos e o azucre co batedor. Engadir o leite e o fermento e remexer. Mesturar todos os ingredientes, agás as noces, coidadosamente ata que se consiga unha pasta mesta e uniforme. Engadir as noces á pasta e non esquecerse do chorriño de Cointreau. Verter a mestura nun molde apto para microondas cuberto de papel vexetal (para que non se pegue) e poñer no microondas 5 minutos a toda potencia. Deixar outros 5 minutos no microondas. Deixar arrefriar na neveira antes de sacar do molde.

Carlos ARADAS

Departamento de Inglés

MICROWAVE BROWNIE CAKE

Ingredients:

3 eggs
100 grams of sugar.
3 tablespoons of milk.
175 grams of chocolate
100 grams of butter
2 spoonfuls of baking powder.
100 grams of flower.
80g of walnuts
a dash of cointreau

Melt the chocolate with the butter in the microwave (1 minute). Mix well and leave to stand. Blend the eggs and the sugar with a mixer. Add the milk to the baking powder and stir. Carefully blend all the ingredients together except the walnuts, until you get a thick, uniform paste. Add the walnuts to the paste and don't forget the dash of cointreau. Pour the mix into a microwavable baking pan lined with baking paper and bake for 5 minutes on high power. Let stand for another 5 minutes inside the microwave. Let cool in the fridge before demoulding.

Carlos ARADAS
Departamento de Inglés

BOLO “PRIMAVERA DO BRASIL”

Ingredientes:

740 gr. de leite condensado
250 gr. de bolachas
½ copo de vinho do Porto
200 gr. de manteiga
3 ovos
2 colheres (de sopa) de açúcar
3 colheres (de sopa) de água
1 limão
1 mamão
2 bananas
250 gr. de morangos

Elaboração:

1. **Massa:** Esfarinhe as bolachas; junte-as com a manteiga, previamente derretida, e o vinho do Porto; amasse bem e, quando a mistura se desligar com facilidade das mãos, revista uniformemente com a massa uma forma adequada para levar ao forno convencional.
2. **Creme:** Bata os ovos; junte o suco de um limão e o leite condensado, mexendo até ficar um creme homogéneo. Deite o creme na forma já revestida com a massa e leve ao forno (190°) por volta de 30 minutos.
3. **Calda:** Numa panela pequena, junte o açúcar e a água e leve ao fogo; deixe ferver por cinco minutos e, com cuidado de não se queimar, deite um jorro de água fria; mexa a panela e deixe arrefecer.
4. **Acabado:** Quando o pastel estiver frio, cubrao com as frutas cortadas em fatias ou como gostar. A seguir, com uma colher, envernize as frutas com a calda já fria: ganharão brilho e evitará que não oxidem.

BOM APETITE

Maria José DÍAZ PINHEIRO-4º Português
RECEITA GAÑADORA

