



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

EMBAJADA DE ESPAÑA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO ESPAÑOL
VICENTE CAÑADA BLANCH

RECETAS CON MANZANA, COMIDA SANA

I.E. VICENTE CAÑADA BLANCH



Fotografía: manzano del claustro I.E. Vicente Cañada Blanch



ÍNDICE

RECETAS DULCES:

Manzanas asadas al horno
Manzana asada en el microondas
Empanadillas de manzana y canela
Strudel de manzana
Postre tradicional de manzana
Manzana al yogur de azafrán
Filloas o crêpes de manzana
Tarta de manzana sencilla
Tarta de manzana alemana
Tarta de manzana y hojaldre
Tarta de queso y manzana
Apple pie
Apple crumble 1
Crumble de manzana 2
Crumble de manzana 3
Trenza de manzana
Bizcocho de manzana con anís
Focaccia de manzana
Budin de manzana al microondas
Tarta de manzana con pan de molde
Croissant de manzana
Compota de manzana
Manzana caramelizada
Crema fría de manzana y kiwi
Mermelada de manzana 1
Mermelada de manzana 2
Flan de calabaza y manzana
Flan ce manzana
Flan de manzana en microondas
Tarta de manzana
Kuchen de manzana
Volovant de relleno de manzana
Rosas de manzana
Milhojas de manzana
Galletas de manzana
Bizcocho de yogur y manzana
Bizcocho de queso con manzana
Gelatina de manzana para cobertura
Ligero de manzana
Manzanas al vino
Manzanas rellenas
Dulce de manzana
Soufflé de manzana

RECETAS SALADAS:

Ensalada Waldorf
Ensalada con manzana
Ensalada de espinaca y manzana
Ensalada de apio y manzana
Ensalada fresca con manzana
Crema de lombarda con manzana
Brocheta de manzana y pollo/salmón
Manzana rebozada
Manzana en tempura
Tartar de manzana
Fritos de manzana
Lombarda con manzana
Foie con manzana
Pollo al curry con manzana
Empanada con manzana
Manzana a la plancha
Tortillas de manzana
Lomo de cerdo con manzana
Pechuga de pavo con manzanas
Crujiente de manzana



Introducción

El refrán que dice ‘una manzana al día del médico te libraría’ ya nos indica que se trata de un alimento saludable recogido por la sabiduría popular, tanto es así, que lo tenemos en muchos idiomas. El origen de la manzana se sitúa en Asia central y su consumo es milenario. Podemos observar que su existencia discurre paralela a la vida del hombre porque se ha reflejado su existencia a lo largo de los siglos en la mitología, en las religiones, en la historia, en el arte etc.

Los múltiples beneficios de esta fruta hacen que sea recomendable incluirla en la dieta de forma habitual.

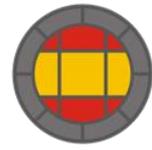
Con el objeto de difundir hábitos saludables, desde la asignatura de Educación Física, y con el pretexto del gran manzano situado en el claustro del I.E. Vicente Cañada Blanch, se organizó en octubre la semana de la manzana. A los alumnos se les pidió investigar, así elaboraron trabajos según los niveles de enseñanza sobre: las variedades de manzanas, las propiedades y beneficios sobre la salud, nutrición, recetas, productos, el comercio y producción e impacto en la economía, productos derivados, historia, su reflejo en la literatura, en el arte, anécdotas e historias... en esta línea educativa recomendamos la siguiente página web por si alguno de nuestros alumnos quiere profundizar en el universo oculto de información que se esconde detrás de las manzanas.

https://extension.illinois.edu/apples_sp/nutrition.cfm

No pretendemos hacer un tratado de la manzana, pero sí activar la curiosidad de los alumnos para que investiguen.

En cuanto a las variedades vamos a mencionar algunas, de las cuales seguramente conocemos cinco o seis tipos de las 7.500 variedades. Dentro de la clasificación de color (rojas, amarillas y bicolor) tenemos, por poner algunos ejemplos las Golden, Golden delicious, Verdedoncella, Honeycrisp, Reineta, Granny Smith, Starking, Stark Jongrimes Fuji, Jonagold, Elstarv, Gala, Braeburn, Sansa, Pink Lady, Ozark gold, Starkrimson, Red Chief, Hi Early, Top Red Delicious, Oregon Spur, Red King Oregon, Cooper 8, Red delicious, Rome beauty, Yellow Newton Pippin, Pacific rose, Macintosh, Red love..., muchas de ellas son híbridos que finalmente se han comercializado con éxito.

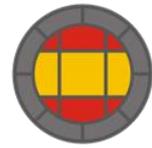
Estados Unidos, China Italia, Francia y Polonia son los principales exportadores de manzanas.



Al tratarse el I.E. Vicente Cañada Blanch de un centro español, tenemos que mencionar la sidra asturiana como un producto típico del país. Se elabora con variedades españolas, que se clasifican según su acidez: Blanquilla, Carrió, Clara, Collaos, Coloraona, de la Riega, Duroña de Tresali, Ernestina, Fuentes, Limón montes, Meana, Panquerina, Perezosa, Perico y Prieta, Raxao, Regdona, San Roqueña, Salorina, Verdialona, Teóricay Suanina. La sidra también se elabora en otros países, como en Francia, Inglaterra, Alemania y Canadá y norte de Estados Unidos.

Cualquiera de las variedades mencionadas es un ingrediente estupendo para cocinar.



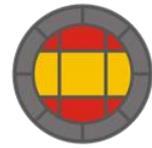


Podríamos dedicar páginas a los distintos aspectos señalados sobre la manzana que los alumnos han trabajado, sin embargo, para promocionar el hábito saludable de la ingesta de manzanas entre el alumnado del I.E Vicente Cañada Blanch nos hemos centrado en el punto más succulento y apetecible: la recopilación de recetas que muestran una gran variedad de posibilidades de preparación. Algunas de estas recetas las han aportado los alumnos y otras han sido elaboradas por las familias para su venta y degustación en el centro durante la semana de la manzana.

El propósito de estas recetas es animar a comer más manzanas a través de un amplio abanico de formas de preparación. Sin embargo, lo que más recomendamos es que se coman crudas.

Las manzanas se pueden comer a cualquier hora, mejor a media mañana y entre comidas. Se pueden comer en el desayuno, de aperitivo, en la comida, de postre. Si no puedes comerlas entre horas las puedes cocinar de muy diferentes maneras: dulce o saladas, crudas, cocidas, guisadas, a la plancha, fritas, rebozadas, al horno, secas y crujientes, rellenas, en brocheta, empanadas, en soufflé, heladas, ralladas, en puré, zumo..., admiten todas las posibilidades que puedas imaginar.

Las recetas similares se han fusionado y en otras se han reflejado con el apartado de variantes dentro de la receta.



RECETAS DULCES:

MANZANAS ASADAS AL HORNO

Ingredientes:

*6 manzanas
50 gr. de azúcar moreno*

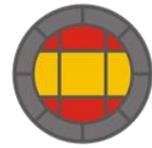
Preparación:

Lavar las manzanas y secarlas. Colocar las manzanas en la bandeja del horno sobre un papel de horno una vez quitado el corazón. Rociar azúcar sobre las manzanas y meter en el horno calentado previamente durante 20-25 minutos a 250°C (nunca más de 25 minutos).

Colocar en una fuente y rociar con el jugo que han soltado.

Variante:

Rellenar con dátiles las manzanas y rociar las manzanas con jugo de arándanos agrio, incorporar la canela y la nuez moscada, hornear unos 45 minutos a 200°C.



MANZANA ASADA EN EL MICROONDAS

Ingredientes:

*4 manzanas
1 chorro de vinagre, de vino blanco o cava
4 cucharadas de azúcar*

Preparación:

Lavar las manzanas, quitar el corazón sin pelar, rellenar con el azúcar y echar el chorro de vino o de vinagre por encima de cada manzana. Introducir en el microondas durante 7 minutos aproximadamente. Hay que controlar que estén hechas porque dependiendo de la variedad de la manzana necesitan un poco más de tiempo

Sería una variante de la receta anterior.

EMPANADILLAS DE MANZANA Y CANELA

Ingredientes:

*2 manzanas (reineta o golden)
2 ó 3 cucharadas de azúcar moreno
Canela en polvo
14 obleas para empanadillas
½ vaso de agua*

Preparación:

Precalentar el horno a 200°C

Pelar las manzanas y cortarlas en dados de 1cm aproximadamente

En una cazuela a fuego muy suave, incorporar el agua, el azúcar y los dados de manzana. Pasados 5 minutos añadimos la canela (al gusto).

Dejar cocer a fuego lento e ir removiendo. Hay que ver que los dados estén hechos.

Una vez que la manzana está preparada se rellenan las obleas, solo en una de las mitades de la oblea y dejando libres los bordes para poder cerrarlas. Hay que apretar bien los bordes con un tenedor para evitar que las empanadillas se abran cuando estén en el horno

Pintar con huevo batido y espolvorear las empanadillas con el azúcar.

Cocer en el horno durante 20-25 minutos hasta que estén doradas.

También se pueden rellenar con carne de cerdo picada previamente dorada en la sartén, poniendo una pizca de sal y una cucharada menos de azúcar, o media y menos canela, tan solo un toque.

La masa de empanadillas también se puede hacer en casa con:

100 gr de harina y una pizca de sal

50 gr de vino blanco

Se amasa todo en frío y se utiliza inmediatamente, se aplana con el rodillo y se pueden cortar en diferentes formas para dar originalidad al plato: triangulares, cuadradas, rectangulares, ovaladas...

STRUDEL DE MANZANA

Ingredientes:

Un paquete de hojaldre

Mantequilla

Pan rallado

4 ó 5 manzanas reineta

100 gr de pasas que se maceran en un poco de coñac

150 gr de azúcar

1 cucharada de canela molida

1 huevo

nata montada opcional

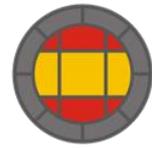
Preparación:

Desenrollar el hojaldre y dejarlo con su papel de horno. Pelar las manzanas y limpiar, cortar en rodajas finas y ponerlas en un cuenco. Espolvorear con el azúcar. Añadir las pasas, que previamente habrán estado un rato macerándose en coñac. Añadir la canela y remover suavemente.

Preparar el horno. Estirar la masa y formar un rectángulo. En una sartén con un pegote de mantequilla se dora el pan rallado y se extiende encima de la masa con ayuda de un pincel. Se añade el relleno y se pliega la otra parte encima como una capota, con apariencia y forma externa de brazo gitano pero no debe estar enrollada. Se sellan y cierran los bordes doblándolos para que no se salga el relleno y se pinta con huevo batido para que se pueda dorar.

Meter en el horno a 200°C durante 40-50 minutos. Se puede servir caliente o frío, con o sin nata montada

El hojaldre se puede hacer en casa.



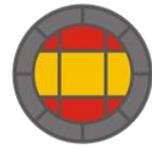
POSTRE TRADICIONAL DE MANZANA

Ingredientes:

1/2 barra de pan o un poco menos. Las sobras de días anteriores. También pueden ser 4 magdalenas o producto similar
2-3 vasos de leche
3 manzanas
comino (opcional echar muy poco, le da un sabor interesante)
canela en polvo
anís un chorro
5 huevos
350 gr azúcar
ralladura de limón
pasas y piñones

Preparación:

Se desmiga el pan y se moja en la leche. Batir los huevos y añadir el resto de ingredientes que se mezclan bien. Se pelan las manzanas, se cortan en dados y se añaden a la mezcla.
Se prepara el horno y se vierte la mezcla en un molde preparado con mantequilla o aceite y enharinado y se hace como un bizcocho a 180°C durante 45-50 minutos. La aguja o cuchillo para comprobar que se ha hecho tiene que salir limpio.



MANZANA AL YOGUR DE AZAFRÁN

Ingredientes:

*1 yogur natural o de manzana o de pera
3 manzanas
200 gr de queso fresco
200 gr de nata montada
100 gr de azúcar glass
unas hebras de azafrán*

Preparación:

*Pelar y trocear las manzanas. Batir la nata, el yogur, el queso fresco, el azúcar y el azafrán y mezclar en el momento de servir frío.
Variante: se le pueden añadir otras frutas.*

FILLOAS O CRÊPES DE MANZANA

Ingredientes:

*1 huevo
1 cucharada de azúcar
Una pizca de sal
Ralladura de 1 limón
1 taza de harina
1 taza de leche
1 taza de agua
Manzanas para el relleno*

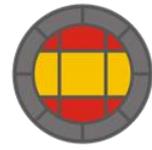
Preparación:

Se mezcla la masa sin que tenga grumos y se extiende en la sartén con poco aceite para que no se peguen.

Se pelan las manzanas y se quita el corazón, se trocean pequeñas en dados y se dejan macerar con un corro de limón, canela y azúcar. Se meten en el microondas unos minutos hasta que se ablandan.

Se sirven calientes o frías con o sin nata. Se puede servir con frutos secos triturados y con dátiles, orejones, higos, pasas....

Variante: en lugar de 1 taza de agua utilizar sidra.



TARTA DE MANZANA SENCILLA

Ingredientes:

50 gr de mantequilla o margarina o tres cucharadas soperas de aceite de girasol.

125 gr de azúcar

1 huevo

¼ l de leche

Ralladura de un limón

3 cucharadas de levadura royal

300 gr de harina

3/4 kg de manzanas

1 cucharada de ron

Preparación:

Se hace una masa mezclando todos los ingredientes en el orden indicado. Se pelan y trocean las manzanas en daditos y se dejan macerar con el limón, el ron y un poco de azúcar un rato, mientras se mezclan los ingredientes. Se mezcla todo.

Se prepara el horno y un molde con mantequilla enharinado. Se vierte la masa en el molde y se hornea 45 minutos a fuego medio 160°C-180°C

TARTA DE MANZANA ALEMANA

Ingredientes:

*300 gr de harina o algo más
½ cucharadita de levadura
200 gr de manteca de cerdo o mantequilla
100 gr de azúcar
1 huevo
La ralladura de 1 limón
2 kl de manzanas reineta
El zumo de 1 limón
2 cucharaditas de ron*

Preparación:

Se hace una masa y dejar reposar 30 minutos. Las manzanas se pelan, se cortan en trozos y se hierven con el zumo de limón (sin agua, o con dos cucharadas de agua para que no se peguen). No tienen que quedar muy blandas. Volcar en un colador y dejar escurrir bien.

Precalentar el horno 160° - 170°C

Por otra parte, la masa se extiende con el rodillo, se cubre el molde con la masa y se pega a la forma del molde sin que se rompa. Se vierten las manzanas con un poco de azúcar espolvoreada por encima y el ron. Tapar con el resto de la masa, extendida con el rodillo. Hornear 1 hora a fuego medio.



TARTA DE MANZANA Y HOJALDRE

Ingredientes:

1 paquete de hojaldre

Un puñado de pasas

Ron o cognac

6 manzanas

zum de 1 limón

4 cucharadas soperas de azúcar y azúcar vainillada

Mermelada de naranja o de melocotón rebajada con agua

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C

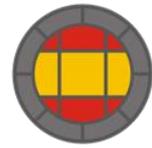
Extender el hojaldre y se coloca en la bandeja del horno con el papel de horno, se suben un poco los bordes. Pelar las manzanas y se cortan en gajos no demasiado finos. Rociar con el zumo de limón para que no se oxiden. Colocar los gajos ordenadamente solapándose.

En un vaso con un poco de ron o cognac se meten las pasas durante 10 minutos para que se maceren. Se escurren y se vierten por encima de las manzanas. Se espolvorea con el azúcar. Calentar el agua con la mermelada y pintar con un pincel toda la masa y las manzanas.

Hornear 10 minutos o lo que ponga en las instrucciones de la masa de hojaldre. Vigilar la masa para que no se queme y se dore. El horno por arriba y por abajo o en modo repostería, para que la masa se haga bien.

Variante: se puede intercalar una fila de manzana con una de plátano.





TARTA DE QUESO Y MANZANA

Ingredientes:

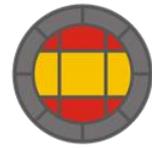
*½ kg de queso de burgos (sin sal)
3 huevos
10 cucharadas soperas rasas de azúcar
1 cucharadas soperas rasas de maicena o harina de maíz
2 manzanas*

Preparación:

Se lavan, pelan y cortan las manzanas en cuadrados muy pequeños. El resto de ingredientes se mezclan con la batidora, se le añade la manzana y se vierten en un molde de pared alta, previamente preparado con mantequilla, para que no se pegue.

Precalentar el horno y hornear entre 20 y 30 minutos. Al comienzo hay que poner el grill y el horno. Cuando esté dorado por arriba se apaga el grill y se deja el horno.

Habrà que probar si se ha hecho la masa introduciendo un cuchillo, si sale limpio significa que está listo.



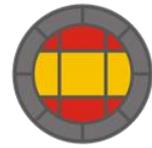
APPLE PIE

Ingredientes:

*½ taza de azúcar blanca
½ taza de azúcar morena
3 cucharadas de maicena o harina de maíz
1 huevo
7 manzana ácidas (granny smith) cortada en láminas finas
1 pegote de mantequilla
el zumo de 1 limón
canela
jengibre
nuez moscada
2 paquetes de masa quebrada. O preparar la masa casera.
Variantes con miel, melaza en lugar de azúcar*

Preparación:

Pelar y cortar las manzanas en gajos no muy finos y verter el limón para que no se oxide dejar macerar con el resto de ingredientes: especias, azúcar, la maicena y la mantequilla. Preparar el horno a 180°C. Extender la masa quebrada. Preparar un molde, extender la masa y forrar con la masa quebrada y rellenar con los ingredientes. Extender la tapa de la masa y cubrirla. Añadir azúcar por encima para decorar. Doblar los bordes, pinchar o cortar la masa para que respire. Pintar con el huevo batido y hornear a 1 hora a 180°C. El horno por arriba y por abajo, pero no el ventilador.



APPLE CRUMBLE 1

Ingredientes:

*6 manzanas ácidas (granny smith)
3 cucharadas de azúcar moreno.
1 cucharada de canela en polvo
zum de 1 limón*

Para la costra:

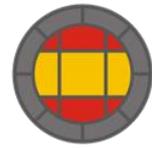
*125 gr de harina
75 gr mantequilla
3 cucharadas de azúcar blanco*

Preparación:

Pelar y cortar las manzanas en trozos o gajos. Meter en una cacerola con muy poco agua para que no se peguen, añadir el limón, el azúcar y la canela y dejar hervir sin que se deshagan.

Precalentar el horno a 190°C

Verter la manzana en una fuente de horno. Mientras que se enfría hacer la masa para la costra con el resto de ingredientes, debe quedar como arenilla. Se cubre la manzana con la masa y se mete 30 minutos al horno hasta que se dore.



CRUMBLE DE MANZANA 2

Ingredientes:

3 ó 4 manzanas. La cantidad final dependerá del tamaño del molde, pues tiene que cubrirse entero

1/2 cucharadita canela molida

1 cucharada azúcar por manzana. Yo utilicé azúcar moreno

Para el crujiente de encima:

120 gr harina

100 gr mantequilla

1 cucharada azúcar

Preparación:

Pelar las manzanas y cortarlas en cuadritos.

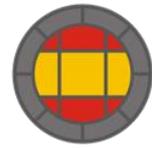
Ponerlas al fuego en una olla con agua, azúcar y canela molida.

Hervir por 10 minutos, sacar del fuego y dejar enfriar.

En una procesadora tipo picadora, unir la harina + mantequilla + azúcar.

Necesitamos un molde que pueda ir al horno. Poner las manzanas con todo el almíbar que han soltado en la cocción y encima la mezcla de harina.

Hornear durante 30 minutos a 180°C. Tiene que quedar dorado.



CRUMBLE DE MANZANA 3

Ingredientes:

*5 manzanas
Grosella blanca o espinosa (opcional)
40 gr copos de avena
40 gr harina
80 gr azúcar
35 gr mantequilla o margarina
canela*

Preparación:

*Precalentar el horno a 180°C.
Pelar y cortar en trozos pequeños las manzanas. Añadir las grosellas lavadas y cortadas. Echar en un molde que resista el horno. Agregar canela al gusto.
En un recipiente, mezclar la mantequilla, la harina, los copos de avena y el azúcar hasta obtener un resultado homogéneo.
Hornear entre 30 a 40 minutos a 180°C.*

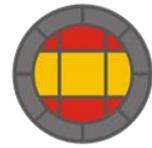
TRENZA DE MANZANA

Ingredientes:

*1 lámina hojaldre
200 gr. cabello de ángel
2 manzanas golden
2 cucharadas soperas de almendra picada
1 huevo
un puñado de pasas (se meten en un dedo de licor o de ron un rato antes)
2 cucharadas soperas de pan rallado
1 pegote de mantequilla*

Preparación:

*Precalentar el horno a 200°C .Extender el hojaldre sobre su mismo papel. Pelar y trocear las manzanas. En una sartén con un pegote de mantequilla tostar el pan rallado y extenderlo sobre la masa de hojaldre con un pincel. Colocar el cabello de ángel en el medio del hojaldre, junto con las manzanas, las almendras y las pasas. En los dos lados de la masa hacer unos cortes formando tiras de 2 cm de ancho aproximadamente.
Intercalar o plegar las tiras laterales (una tira del lado derecho y otra del izquierdo) para cerrar la trenza. Pintar con el huevo batido y hornear durante 25-30 minutos.*



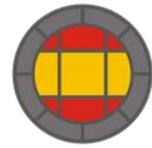
BIZCOCHO DE MANZANA CON ANÍS

Ingredientes:

*120 ml leche
30 ml anís
100 ml aceite de oliva
1 kg manzanas
100 g almendras
350 g harina
200 g azúcar
1 sobre levadura (tipo Royal)
3 huevos
1 cucharadita (de postre) de canela en polvo
azúcar moreno para espolvorear*

Preparación:

*Precalentar el horno a 180°C. Forrar un molde con papel vegetal o engrasarlo y enharinarlo. Mezclar la levadura con la harina y tamizarla.
Batir los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen. Añadir la leche, el aceite y el anís. Mezclar todo. Incorporar la harina con la levadura y la canela. Tomar tiempo para remover bien.
Pelar y trocear las manzanas, añadir a la masa junto con la mitad de las almendras. Remover para que se repartan por toda la masa.
Verter el preparado en el molde y repartir el resto de las almendras por toda la superficie. Espolvorear con azúcar moreno.
Hornear 45-50 minutos aproximadamente. Comprobar que la masa se ha hecho bien antes de sacar pinchándola con una aguja o con un cuchillo limpio.*



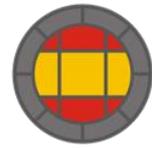
FOCACCIA DE MANZANA

Ingredientes:

*3 manzanas
1 poco zumo de limón
4 huevos
100 gr harina
1 cucharadita levadura
100 gr azúcar
75 gr nata para cocinar
1/2 cucharadita canela*

Preparación:

*Cortar las manzanas en láminas, rociar con el limón, y separar.
Batir las claras a punto de nieve no muy firme, añadir el azúcar y las yemas mezcladas previamente, remover con cuidado y despacio (haciendo círculos de arriba hacia abajo, no horizontalmente). Añadir la masa poco a poco y remover con una cuchara de madera. Añadir la harina y la levadura, añadiéndolo poco a poco sobre el resto y removiendo lento para dar aire a la masa y que no se bajen las claras montadas. Añadir también la canela e incorporar las manzanas y terminar de mezclar.
Verter la masa en un molde para horno preparado solo con mantequilla, y meter en el horno pre calentado a 180 °C.
A los 50 minutos, comprobar que el pastel esté cocido con una aguja o cuchillo limpio. Desmoldar una vez frío.*



FLAN DE MANZANA EN MICROONDAS

Ingredientes:

*2 huevos
8 cucharadas azúcar
200 de leche
150 gr azúcar
8 galletas María
2 manzanas
caramelo líquido*

Preparación:

Hacer el caramelo casero o añadir sirope de caramelo al molde de silicona para microondas y extender con ayuda de un pincel o un papel de cocina.

Triturar y mezclar todos los ingredientes en una batidora manual. Añadir la mezcla al molde caramelizado.

Meter el molde en el microondas durante 7 minutos a máxima potencia. Sacar y dejar enfriar. Desmoldar y meter en el frigorífico hasta la hora de servirlo.

BUDIN DE MANZANA EN MICROONDAS

Ingredientes:

magdalenas o bizcochos duros

3 manzanas

3 huevos

6 cucharadas azúcar

1 vaso leche

caramelo líquido

Preparación:

Echar el caramelo en un molde de silicona.

Pelar las manzanas y cortar en rodajas.

Trocear las magdalenas.

Poner un lecho de magdalenas y manzanas en el molde.

Batir los huevos con el azúcar y la leche y lo verterlos en el molde, empapando bien las capas.

Meter en el microondas 8 minutos a máxima potencia.

Dejar enfriar y desmoldar.

TARTA DE MANZANA CON PAN DE MOLDE

Ingredientes:

400 ml leche
7 cucharadas azúcar
2 manzanas
3 huevos
Pan de molde sin corteza
Para la decoración
4 manzanas pequeñas
Mermelada de naranja
Miel
Canela

Preparación:

Precalentar el horno y forrar con papel de horno la bandeja.

Preparar en un bol la mezcla de huevos leche azúcar y 2 manzanas peladas y triturar con la batidora, después mojar las rebanadas de pan y las ponerlas en la bandeja del horno.

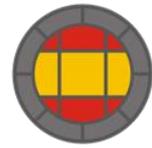
Pelar y cortar las manzanas en gajos. Colocarlas y añadir la mezcla sin empapar demasiado.

Meter en el horno 40 minutos a 180°C

Preparar la mermelada de naranja amarga la poner al fuego, añadir miel, un poco de agua y un poco de canela, dejar que hierva un poco, colar.

Variante con pan de molde:

Poner manzana previamente pelada y cortada en dados pequeños y ablandada en el microondas en un pan de molde sin bordes, tapar con otra rebanada, amasar con las manos haciendo una bola, rebozar y freír como si fueran buñuelos. Espolvorear con azúcar y canela.



CROISSANT DE MANZANA

Ingredientes:

*1 hoja hojaldre fresco o congelado redonda
4 cucharadas soperas azúcar moreno
1 cucharada pequeña canela en polvo
2 manzanas
1 vaso agua pequeño
1 cucharada mantequilla*

Preparación:

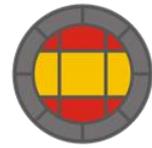
Pelar las manzanas cortar en daditos pequeños, echar en un cazo el agua, el azúcar y la canela dejar 8 minutos aproximadamente hasta que parezca una crema.

Extender el hojaldre y cortar en triángulos no muy pequeños.

Una vez enfriadas las manzanas. Echamos una cucharada pequeña en la parte ancha del triángulo y enrollamos sellando los bordes con la mano o un tenedor.

Precalentar el horno a 180°C

Pintar con mantequilla derretida y hornear hasta que se doren.



COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes:

4 manzanas
1 poco agua, para cubrir el fondo de un cazo
2 cucharadas soperas azúcar moreno

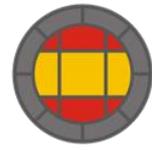
Preparación:

Pelar y cortar las manzanas en láminas de tamaño medio.

Poner el agua y el azúcar en un cazo, añadir las láminas de manzana, dejar cocer a fuego bajo unos 15 minutos aproximadamente, tapar el cazo con la tapadera, para que se hagan antes, mover con mucho cuidado para no romper las láminas.

Cuando ya estén cocidas apagar el fuego y dejar enfriar.

Repartir las láminas en dos cuencos, verter sobre ellas el jugo de la cocción, que es un almíbar, espolvorear azúcar moreno por encima.



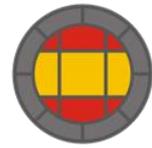
MANZANA CAMELIZADA

Ingredientes:

*4 manzanas
560 gr azúcar normal
250 ml agua
125 ml sirope de maíz
unas gotitas de esencia de fresa
colorante rojo*

Preparación:

*Lavar y secar bien las manzanas.
Poner en una ollita el azúcar, el agua y el sirope, y lo poner a fuego medio bajo.
Mientras tanto insertar unos palitos de madera en las manzanas y reservar.
Agregar la esencia a la mezcla y poner el termómetro para controlar la temperatura.
Cuando la mezcla empiece a hervir añadir el colorante rojo hasta conseguir un tono intenso.
Hay que dejar que alcance los 150°C y retirar del fuego, esperar unos segundos a que las burbujas paren y bañar las manzanas en el caramelo con mucho cuidado.
También se puede cambiar el color del caramelo, con colorante comestible.*



CREMA FRÍA DE MANZANA Y KIWI

Ingredientes:

- 1 manzana*
- 3 kiwis*
- 2 cucharadas azúcar moreno*
- 1 yogur natural azucarado*

Preparación:

Poner toda la fruta cortada en trocitos en el vaso de la batidora, dejar un par de rodajas de kiwi para decorar
Agregar el azúcar y el yogur natural
Triturar todo muy bien con la batidora hasta hacer una crema fina
Servir en copas, y meter en la nevera hasta que esté totalmente fría.
Adornar con la rodaja de kiwi.

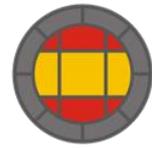
MERMELADA DE MANZANA 1

Ingredientes:

*1 kg manzanas
750 gr azúcar moreno de caña
jugo de 1/2 limón*

Preparación:

*Pelar las manzanas y quitar el corazón
Poner las manzanas a cocer con un poco de agua en la olla, no es necesario cubrir. Remover de vez en cuando.
Se pueden añadir los corazones de la manzana con las pepitas. La pectina que contiene servirá de espesante. Más tarde podemos retirarlas o dejarlas.
Cuando la manzana esté prácticamente deshecha, añadir el zumo de limón y el azúcar poco a poco y mezclándolo bien.
Cuando adquiera la consistencia adecuada (cuanto más lo dejemos, más espesará), podemos retirarlo del fuego. Quitar pepitas. Para conseguir una textura suave, triturar con la batidora para eliminar los grumos.
Rellenar frascos de cristal.*



MERMELADA DE MANZANA 2

Ingredientes:

*1 kilo manzanas o 5 piezas
3 mandarinas, zumo y pulpa opcional
1 rama canela o 1 cucharada de canela en polvo
250 gr azúcar
100 gr azúcar moreno*

Preparación:

*Las manzanas se pelan y se trocean o cortan en láminas o dados. En una cacerola se ponen las manzanas y se rehogan en agua.
Se añaden el azúcar blanco y la canela. Se pone a hervir junto con los corazones de la manzana que se han metido en un pequeño paquete o hatillo de gasa., se liberará la pectina y hará espesar la mermelada. Si se utiliza la mandarina, se mete en el cazo a la vez.
Se deja reducir el líquido unos 15 minutos de cocción, pero puede ser algo más, y cuando ya estén más o menos blandas las manzanas se añade el azúcar moreno. Y se quita la gasa Se deja unos cinco minutos más y luego se pasa por el pasapuré sin el líquido. Se mete en un recipiente y al frigorífico.*

FLAN DE CALABAZA Y MANZANA

Ingredientes:

*250 gr manzanas peladas
250 gr calabaza pelada
1 ó 2 cucharadas azúcar vainillado
2 cucharadas escasas de Maicena
250 ml zumo de naranja
6 cucharadas abundantes de azúcar moreno
gotas limón para el caramelo*

Preparación:

Asar la calabaza a unos 200°- 250° C, durante unos quince minutos, hasta que esté blandita, depende del horno, estaremos atentos para que no se dore demasiado.

Mientras tanto preparar el caramelo. Verter el azúcar moreno en un recipiente y lo poner al fuego con unas gotitas de limón, dejar que se vaya fundiendo el azúcar, cuando esté totalmente fundido verterlo en los moldes, cubriendo el fondo y las paredes.

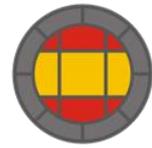
Poner a cocer las manzanas troceadas en otro recipiente con el zumo de naranja, hasta que estén un poco blanditas, reservando un poco del zumo de naranja para disolver después la Maicena.

Cuando estén listas las manzanas y la calabaza, añadir ésta última al recipiente con las manzanas y con el azúcar vainillado, dejar cocer un poquito más y trituramos con la batidora.

Dejar cocer unos cinco minutos.

Disolver la maicena en el zumo de naranja que se reservó previamente y lo agregar al puré, dejar cocer 1 ó 2 minutos a fuego suave.

Verter esta mezcla en los moldes, 6 pequeños, y dejar enfriar primero a temperatura ambiente y luego en la nevera.



FLAN DE MANZANA

Ingredientes:

4 huevos
6 cucharadas azúcar
1/2 litro leche
4 manzanas
1 rama canela
2 cucharadas azúcar
1 clara batida
1 poco corteza de limón

Preparación:

En un cazo poner a hervir la leche con la canela y un poco de corteza de limón unos 5 minutos, dejar enfriar.

En una flanera hacer un caramelo con unas cucharadas de azúcar.

En un cazo poner las manzanas peladas con 5 cucharadas de agua a cocer, cuando estén blandas dejarlas enfriar y pasarlas por el pasapuré.

En un bol batir los huevos y echar la leche y el azúcar como si se hiciera un flan, a continuación añadir el puré de manzanas y lo mezclar bien, se echa dentro de la flanera forrada del caramelo y se mete al horno media hora.

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

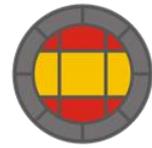
*4 manzanas
180 gr de harina
½ sobre de levadura
100 gr de azúcar moreno
175 ml de leche
canela opcional
frutos rojos para adornar
mermelada de albaricoque
mantequilla y harina para preparar el molde
hojas de menta*

Preparación:

Colocar la harina, la levadura, los huevos, el azúcar, la leche y dos manzanas peladas y cortadas en dados en un vaso batidor. Triturar hasta que quede una masa homogénea. Se vierte la mezcla en el molde preparado. Se pelan las otras 2 manzanas y se cortan en láminas que se colocan sobre la superficie de la tarta.

Precalentar el horno y hornear a 180°C durante 45 minutos. Desmoldar y dejar enfriar, después pintar con un pincel la superficie con un poco de mermelada de albaricoque.

Se adorna con los frutos rojos y unas hojas de menta.



KUCHEN DE MANZANA

Ingredientes:

*500 gr harina
1 sobre levadura
100 gr margarina
2 huevos
125 gr azúcar
5 manzanas
Canela*

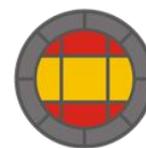
Preparación:

Mezclar la harina con la levadura el azúcar y poner la margarina y los huevos para formar una masa suave, reservar un poco de masa para adornar con tiras encima de la tarta

Poner la masa en el molde y pinchar con el tenedor. Meter en el horno durante 8 min a 150° C.

Sacar la masa y ponerla por encima la manzana cortada en rebanadas previamente cocida en agua con azúcar y canela.

Poner masa en tiras por encima y espolvorear con azúcar y canela y se vuelve a meter al horno para que se dore con el grill.



VOLOVANT RELLENO DE MANZANA

Ingredientes:

*1 manzana golden
queso camembert
miel*

Preparación:

*Se pela y corta la manzana muy pequeña y se mete unos minutos en el microondas para ablandarla. Se escurre y enfría.
Se rellenan los volovants con manzana, queso y miel y se meten al horno para darles un golpe de calor.*

Variante: en lugar de queso se puede hacer con sobrasada, con morcilla, o carne de cerdo y en lugar de miel se le puede utilizar azúcar morena.

Dulces y fríos: manzana asada, canela y nata montada.

ROSAS DE MANZANA

Ingredientes:

*1 lámina de hojaldre extendido
3 manzanas rojas
4 cucharadas de azúcar
zum de 1 limón
2 vasos de agua
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de azúcar molida y canela
caramelo líquido o toffe si no se hace casero*

Preparación:

Las manzanas se cortan en gajos sin pelar. Se meten con el agua, el limón y el azúcar en un cazo y se llevan a ebullición no más de dos minutos. Escurrir. Cortar en tiras el hojaldre y espolvorear con azúcar y canela, y con ayuda de un pincel, pintar por el centro con el toffe o caramelo líquido. Colocar los gajos de manzana a lo largo una detrás de la otra sobre el caramelo, de manera que los gajos de manzana finos sobresalgan un poco del hojaldre como pétalos. Enrollar cada tira y colocarlas con cuidado en un molde de cup cakes previamente engrasado para evitar que se peguen. Hornear las rosas a 180°C durante 20-25 minutos o cuando los bordes tomen un ligero color dorado, dejar enfriar por completo. Antes de servir espolvorear por encima las rosas con azúcar glass.

MILHOJAS DE MANZANA

Ingredientes:

*6 hojas pasta filo o masa de hojaldre de milhojas
3 manzanas rojas
400 ml nata para montar
Canela en polvo
Azúcar vainillado
Azúcar glass
Mantequilla.*

Preparación:

*Precalentar el horno a 180°C, y fundir la mantequilla en él microondas.
Lavar las manzanas, cortar en cuartos sin corazón y luego en láminas muy finas. Dorar en una sartén con una cucharada de mantequilla. Añadir una cucharada de azúcar, y si hace falta unas cucharadas de agua. Cuando esté blandita la manzana (si le hemos echado agua, esta se haya evaporado) se sacan.
Extender las hojas de pasta filo, cortarlas en cuadrados o rectángulos de la misma medida. Pintar con un pincel con mantequilla y superponer de dos en dos. Meter al horno 4-5 minutos y se dejar templar antes de espolvorear con azúcar glass. Si se utiliza masa de hojaldre se deja en el horno 15 minutos aprox.
Montar la nata con 2 cucharadas de azúcar glass.
Formar el milhojas alternando la pasta filo con la nata y la manzana. Por encima espolvoreamos azúcar glass, canela.*

Variante con crema pastelera en lugar de con nata: se pone a hervir 3/4l de leche con 100 gr de azúcar glass. Se ponen las yemas con otros 100 gr de azúcar glass y batir hasta que blanqueen. Añadir 30 gr de harina y 20 gr de maicena e incorporar la leche poco a poco sin dejar de batir, después cocer a fuego lento 2 ó 3 minutos. Se puede espolvorear con chocolate en polvo o con canela.

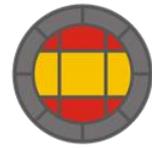
GALLETAS DE MANZANA

Ingredientes:

*100 gr copos avena
50 gr almendra molida
1 manzana verde golden
1 cucharada canela
1 cucharada semilla de amapola
100 gr almendra laminada cruda
1 pizca sal
1 cucharada de azúcar*

Preparación:

*Trocear la manzana y cocerla con un fondito de agua en la olla. Mientras tostar ligeramente las almendras laminadas en la sartén.
Mezclar todo empezando por la compota y canela hasta conseguir una masa manejable. Se pueden añadir otros tipos de semillas (sésamo tostado o pipas de girasol). Hacer bolitas con los dedos y colocarlas sobre una bandeja con papel de horno aplastándolas finas o más anchitas.
Con el horno precalentado a 180° C metemos las galletas sobre 15 minutos con ventilador, dependiendo del espesor.
Variación: añadir una cucharadita de cacao puro.*



BIZCOCHO DE YOGUR Y MANZANA

Ingredientes:

*3 huevos
1 yogur de pera con trocitos
1 envase de yogur lleno de aceite suave
2 envase de yogur de azúcar
3 envase de yogur de harina
1 sobre levadura Royal
1/2 manzana en láminas finas*

Preparación:

*Batir los huevos con la batidora, le echar el azúcar, el aceite y seguir batiendo.
Añadir el yogur con trocitos de pera y mover con una varilla de mano.
Añadir la harina tamizada y la levadura, mezclar bien.
Poner en un molde desmontable preparado: untado con aceite y un poco de harina, y echar en él la mezcla.
Cortar la manzana en láminas finas y las poner encima. Hornear a 170°C, con calor arriba y abajo en la bandeja a media altura unos 60 minutos aproximadamente, vigilando para controlar en qué momento estará hecho.*

BIZCOCHO DE QUESO CON MANZANA

Ingredientes:

300 gr queso de untar
250 gr azúcar
150 gr harina
4 huevos
2 manzanas
1 limón
1 cucharadita levadura en polvo y sal

Para el crumble:

40 gr mantequilla
25 gr azúcar
90 gr harina

Preparación:

Preparar lo primero el crumble: cortar la mantequilla en dados y con las manos mezclar con la harina y el azúcar hasta que quede una mezcla arenosa.

Reservar.

Pelar las manzanas y cortarlas en daditos, rociar con el zumo de limón para que no se pongan negras.

Separar las yemas de las claras y montar estas últimas a punto de nieve con un poco de sal. Reservar.

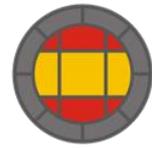
Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen y a continuación añadir el queso de untar, las manzanas troceadas y la harina junto con la levadura.

Por último agregar las claras con movimientos envolventes para que no se nos baje la mezcla.

Meter en el horno precalentado a 180° C durante 40 minutos aproximadamente.

Cuando queden unos quince minutos para que esté listo espolvorear con el crumble y poner el grill para que se dore.

Una vez frío se puede espolvorear con azúcar glass.



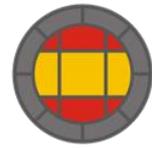
GELATINA DE MANZANA PARA COBERTURA

Ingredientes:

corazones y pieles de manzana verde (cuanto más verde sea, mejor)
azúcar
1 vaso de agua

Preparación:

En una cazuela se ponen los ingredientes y se deja cocer hasta que reduzca y espese. Colar y reservar.
Sirve por ejemplo para cubrir la tarta de hojaldre y manzana.



LIGERO DE MANZANA

Ingredientes:

40 gr copos de avena

3 ó 4 claras

1/2 manzana

canela al gusto

Preparación:

Mezclar la avena y las claras en un vaso y batirlo con la batidora

Echar la 1/2 manzana en trocitos pequeños y la canela y volver a batir todo junto.

Echar todo en un bol pequeño, meterlo 3 minutos al microondas.

MANZANAS AL VINO

Ingredientes:

4 manzanas

½ l de vino tinto

canela en rama

4 cucharadas de azúcar y un poco de azúcar vainillado

cáscara de un limón

Preparación:

Lavar y cortar las manzanas, quitar el corazón y cortar en cuartos. Meter las manzanas en un recipiente y verter el vino, la canela en rama y el azúcar y la cáscara de limón. Se deja hervir a fuego lento o se pueden hacer tapadas en el microondas durante 5 a 7 minutos aproximadamente dependiendo del tipo de manzana. Algún tipo de manzana hay que dejarla incluso más tiempo depende de su dureza.

Variante: con agua o con vino blanco también haremos compota de manzana.

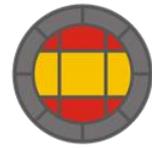


MANZANAS RELLENAS

Las manzanas pueden rellenarse una vez asadas o crudas como si fueran cestos o recipientes y se pueden adornar de muchas maneras.

Pueden hacerse, frías o calientes, dulces o saladas.

Te animamos a que pruebes diferentes combinaciones. Es una receta para que practiques tu creatividad.



DULCE DE MANZANA

Ingredientes:

*1 kg manzanas bien lavadas, sin pelar y cortadas sin miramientos
1 kg azúcar (siempre mismo peso de azúcar que de fruta)
1 litro agua
1 rama de canela*

Preparación:

*Poner agua a hervir y añadir la manzana
Cuando esté tierna, colar (conservar el agua) y triturar la manzana con la
batidora eléctrica
Añadir el azúcar y un chorrito de agua de cocción. Volver a poner al fuego,
añadir la canela y cocer, removiendo, hasta que quede bien homogéneo.
Quitar la canela, triturar con la batidora eléctrica y verter en moldes, reservar en
la nevera hasta que solidifique del todo.*



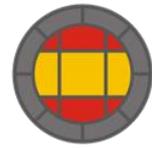
SOUFFLÉ DE MANZANA

Ingredientes:

*500 gr de manzana
500 ml de leche
1 cucharada sopera de maicena
6 cucharadas de agua
250 gr de azúcar y 2 cucharaditas de azúcar vainillado
4 huevos
cáscara de limón
canela en rama*

Preparación:

*Precalentar el horno a 180°C.
Pelar y cortar en gajos finos la manzana, añadir el agua, el azúcar y la canela.
Preparar un molde alto para soufflé, se puede preparar con papel para horno.
Hervir las manzanas, cuando comiencen a hervir, destapar y seguir cociendo hasta que queden en una masa. Pasar por el pasapuré y dejar enfriar.
En 375 ml de leche se pone el limón y cuatro cucharadas de azúcar y se ponen a cocer. Reservar el resto de la leche fría (125 ml) a la que se añaden 4 yemas y la cucharada de maicena. Se añade al resto de leche y se remueve hasta que vuelva a hervir. Bajar el fuego y cocer 2 minutos.
Apagar y verter en una fuente, removiendo hasta que esté fría la mezcla, se le añaden las manzanas.
Se montan las claras a punto de nieve muy firme, con una pizca de sal y un poco de azúcar. Se le añade sin remover mucho las manzanas y se vuelca la mezcla en la fuente para el horno.
Se hornea a 160°C durante 15 minutos, después se sube a 180°C 10 minutos más. Se apaga cuando el soufflé ha subido y se ha dorado.*



RECETAS SALADAS:

ENSALADA WALDORF

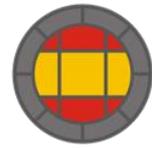
Ingredientes:

*1 pechuga de pollo
Piña natural o en lata
1 manzana
Mayonesa casera*

Preparación:

Se dora la pechuga y se hierve hasta que se desmenuce. También sirve freír filetes de pechuga, dejar enfriar y cortar en daditos muy pequeños. Cortar la piña en trozos pequeños igual que el pollo, y lo mismo con la manzana una vez pelada.

Para integrar los ingredientes se le añade mayonesa casera que se hará muy espesa y se rebajará con un chorrito del líquido de la piña, se mezcla y se deja enfriar en la nevera. No debe quedar líquido.



ENSALADA CON MANZANA

Ingredientes:

*8 anchoas
1 aguacate
1 manzana*

Preparación:

Se pela el aguacate y se deshuesa, se corta en láminas, se dispone manzana cortada en láminas o cortada con la mandolina o picada o rallada y se pone encima una anchoa.



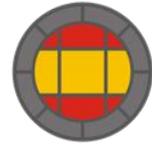
ENSALADA DE ESPINACA Y MANZANA

Ingredientes:

*espinaca cruda
1 manzana
pasas al gusto
nueces al gusto
queso de cabra o manchego curado
apio (opcional)*

Preparación:

Lavar y cortar al gusto los ingredientes y decorar. Aderezar con una vinagreta de miel y mostaza



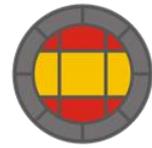
ENSALADA DE APIO Y MANZANA

Ingredientes:

*1 apio
1 manzana granny smith
nueces al gusto
sal
mostaza
vinagre
aceite de oliva virgen extra*

Preparación:

*Pelar y trocear la manzana, añadir el apio limpio cortado en láminas finas.
Desmenuzar las nueces y hacer una vinagreta con la mostaza y resto de
ingredientes.*



ENSALADA FRESCA CON MANZANA

Ingredientes:

*1 lata de atún al natural
½ pepino pequeño
1 manzana
mostaza verde
berros
2 cucharadas de mayonesa*

Preparación:

Se corta la manzana en gajos finos. Se corta el pepino en láminas finísimas. Se mezcla el atún escurrido, con la mayonesa y mostaza al gusto. Se ponen los ingredientes en el plato y se le añaden los berros. Se sirve muy frío, casi helado. Se puede helar la manzana y el pepino antes de cortar o rallar o pasar por la mandolina.

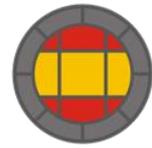
CREMA DE LOMBARDA CON MANZANA

Ingredientes:

*500 gr col lombarda
2 manzanas
1 diente ajo
1 pizca comino molido
1/2 vasito vino blanco
1 cucharada sopera zumo de limón
2 quesitos
pimienta negra molida al gusto
1 cucharada sopera mantequilla
aceite de oliva virgen*

Preparación:

*Picar la lombarda en tiras finas. Pelar y trocear las manzanas.
En una cazuela poner la mantequilla y un poco de aceite de oliva y sofreír el ajo picado. Añadir la lombarda y la manzana y las sofreír.
Añadir sal, la pimienta molida, el zumo de limón, el vino blanco y un poco de agua, hasta cubrir.
Dejar cocer a fuego medio hasta que estén tiernas. Apartar del fuego, añadir los quesitos y triturar todo hasta que no tenga ningún grumo. Si se quiere más fina, pasar por un colador.*



BROCHETA DE MANZANA Y POLLO

Ingredientes:

*pechuga de pollo
manzanas verdes
aceite de oliva
sal y pimienta
un puñado de cacahuets triturado*

Para la salsa:

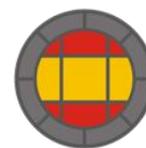
*½ vaso pequeño de yogur
1 cucharada de miel
1 cucharada de zumo de limón fresco
1 cucharadita de jengibre confitado
1 cucharada de mostaza*

Preparación:

Para la salsa, verter lo ingredientes en un bol y mezclar bien. Enfriar en la nevera.

Pelar y cortar las manzanas, cortar cada cuarto en tres. Poner a calentar una sartén con aceite de oliva y dorar la manzana por dos caras. Salpimentar el pollo y freír. Finalmente se preparan pequeñas brochetas intercalando pollo y manzana en los palillos y se vuelven a pasar por la sartén. Se sirven fríos o calientes, se rocía con la salsa y se espolvorean con los cacahuets.

Variante: en lugar de pollo utilizar salmón y eneldo



MANZANA REBOZADA

Ingredientes:

*4 manzanas reineta o golden
3 cucharadas harina
1 huevo
1 chorrito leche
sal
aceite de girasol*

Preparación:

Sacar el corazón de las manzanas, pelarlas y hacerlas rodajas, tipo Donuts (ni muy gruesas, ni muy finas).

En un plato echar la harina y una pizca de sal y añadir un poquito de leche hasta que se forme una pasta espesa.

Añadir la yema del huevo y mezclar.

Añadir la clara a punto de nieve y mezclar.

Rebozar las rodajas de manzana con la mezcla y freír en abundante aceite caliente.

Se pueden rebozar con pan rallado y kikos triturados.

Y se pueden hacer variaciones con añadiendo a la mezcla de rebozo kikos, almendras, sésamo, comino, amapola, anís...

También se pueden hacer croquetas de manzana., manzana y jamón, pollo y manzana, cebolla y manzana.... con una bechamel espesa y la manzana cortada en cuadraditos muy pequeños

MANZANA EN TEMPURA

Ingredientes:

*2 manzanas
1 cucharada harina de maíz y un poco de harina de trigo
½ vaso de agua fría o menos de ½ cuenco de agua
Un chorro de vinagre
½ sobre de levadura
Una pizca de sal
aceite de girasol*

La masa ha de quedar ni muy fina, ni demasiado espesa. El punto está cuando las varillas dejan dibujo.

Para variar la masa, se le puede añadir un poco de azafrán o curry

Preparación:

Pelar las manzanas, cortar en tiras finas. Mezclar los ingredientes y poner el aceite a calentar cuando ha cogido temperatura, mojar cada tira de manzana en la mezcla antes de echarlo en el aceite caliente.

Se puede tomar con diferentes salsas para mojar o solas. Si se mezcla con verduras en tempura, le proporciona al plato un toque diferente.

TARTAR DE MANANZANA

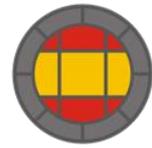
Ingredientes:

*3 ó 4 remolachas cocidas
1 manzana golden
1 manzana de otro tipo
1 aguacate
rábano
aceite de oliva
sal, pimienta y salsa de soja o salsa Perrins*

Preparación:

Pelar las manzanas, cortarlas en dados muy pequeños de 2-3 milímetros. Cortar la remolacha en dados pequeños 3-4 milímetros, trocear el aguacate también pequeños, añadir los rábanos cortados en lámina o rallados, salpimentar y aliñar con el resto de condimentos al gusto.

*Verter la mezcla en un molde redondo/cuadrado de cocina, aplastar con una cuchara, quitar el molde y adornar con unas hojas de berro, loyo rosa, rúcula... según los gustos y un poco de mayonesa.
También le va bien la mezcla con alcaparra, el pepinillo en vinagre o agridulce mejor, la anchoa y el atún*



FRITOS DE MANZANA

Ingredientes:

leche

azúcar

harina (mejor harina de fuerza porque salen más crujientes)

1 sobre levadura

trocitos manzana pelada

Preparación:

En un bol, echar la leche con la harina, el azúcar y la levadura. Mezclar hasta conseguir una mezcla más o menos compacta.

Añadir los trocitos de manzana, reservando unos pocos para el final y mezclar.

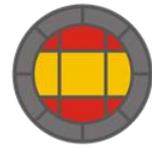
Poner una sartén con aceite y calentar a temperatura para freír.

Con una cuchara echar pequeñas porciones, se inflarán y flotarán, cogiendo un color dorado.

Dorar por ambas partes, cuidando de que no se quemen.

Retirar y espolvorear con azúcar.

Si la mezcla queda líquida, se echa la manzana reservada para aprovechar toda la masa.



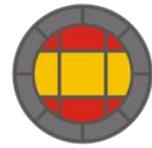
LOMBARDA CON MANZANA

Ingredientes:

*700 gr. lombarda
4 ajos
2 manzanas rojas
aceite
agua
sal
vinagre*

Preparación:

*Lavar y cortar la lombarda en tiras
Poner en la olla rápida, cubrir de agua y cocer durante 10 minutos
Retirar de la olla, escurrir y refrescar con agua fría
Pelar las manzanas y picar en trocitos
Picar los ajos
Poner la sartén al fuego con un chorro de aceite y freír los ajos y las manzanas sin que se quemen, añadir la lombarda, rehogar unos 5 minutos y en el último instante añadir un chorrito de vinagre. Servir caliente.*



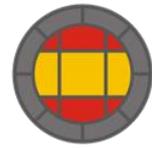
FOIE GRAS CON MANZANA

Ingredientes:

*1 lata o paquete de buen Foie (no necesariamente el más caro)
2 gotas de ron
1/2 cucharada de las de moka de cacao
1/2 cucharada de las de moka sal
pimienta al gusto
1 cucharada de las de moka de azúcar
manzanas golden
mermelada de naranja amarga
pasas y algún fruto seco al gusto*

Preparación:

En un molde pequeño de 'emplatar', se coloca en la base una capa de manzana de manzana asada o una lámina de manzana fina pasada por la plancha o por el microondas, añadimos una capa de Foie, más una capa fina de mermelada de naranja. Quitamos el molde y espolvoreamos trozos pasas cortadas pequeñitas y un fruto secos de un solo tipo desmenuzados por encima. Se acompaña con dos rebanadas de pan tostado, pan crujiente al horno o pan de cristal.



POLLO AL CURRY CON MANZANA

Ingredientes:

*1 kg de pollo
Un vado del caldo del pollo
1 cebolla 60 gr de margarina
Un puñado de pasas
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de curry
2 manzanas
3 rodajas de piña troceadas y un poco de jugo de la piña
1 vaso de los de vino de aceite
Una pizca de sal*

Preparación:

Dorar el pollo en la sartén. Aparte, en una olla baja sofreír la cebolla y añadir la manzana troceada y el resto de los ingredientes. Remover y dejar cocer a fuego lento 15 – 20 minutos, o más al gusto.

EMPANADA CON MANZANA

Ingredientes:

*1 huevo
6 cebollas
1 pizca de sal
1 vaso de agua
½ kg de harina
6 manzanas
aceite de oliva*

Preparación:

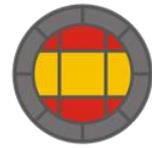
El secreto de la empanada es la abundancia de cebolla. Si se quiere hacer salada. Si se quiere hacer dulce se deja la manzana como base y se le añaden algunas manzanas más y se le añade azúcar y frutos secos: orejones, higos, pasas, canela.... al gusto

Se rehoga la cebolla, se escurre y enfría. Reservar. Se cuele una vez frío y debe quedar un vaso de aceite, que se mezcla con otro de agua no muy lleno, se le añade la pizca de sal. Al líquido se le va añadiendo la harina que admita sin que quede demasiado apelmazado. Se amasa y se divide en dos partes (para molde y tapa). El molde no se prepara porque la masa ya lleva aceite.

Se prepara el horno muy fuerte 300°C

Con el rodillo se extiende y se cubre la bandeja del horno, se suben los bordes y se añade el relleno. Se extiende con el rodillo la otra parte y con ella se tapa la empanada. Se cierran los bordes. Si sobra masa se puede adornar. Se pincha con el tenedor la masa por varios puntos para que no se hinche y se pinta con el huevo batido para que se dore. Dejar hornear durante 30 minutos, no más para que no se reseque demasiado. Si se empieza a quemar de forma irregular se puede tapar la zona más dorada con papel de aluminio.

La masa admite muchas variantes o combinaciones. Con otros ingredientes: o morcilla, o trozos de beicon o lacón, o pavo hervido.



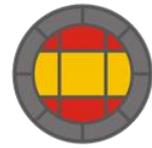
MANZANA A LA PLANCHA

Ingredientes:

2 manzanas

Preparación:

Lavar y quitar el corazón y las pepitas. Cortar en láminas finas. En una sartén con muy poco aceite de girasol se doran y se sirven: caliente o frías, para acompañar carnes de cerdo, aves o caza. Como ingrediente de ensalada. Dulce como postre (con pasas y frutos secos), o solo con azúcar y canela. Si se le añade azúcar en la sartén se caramelizan y aportan un sabor algo diferente.



TORTILLAS DE MANZANA

Ingredientes:

*1 manzana
½ cebolla
2 lonchas de beicon
4 huevos
sal*

Preparación:

Se dora la cebolla en la sartén hasta que esté hecha, se añade el beicon troceado pequeño y la manzana troceada pequeña y se sofríe todo.

Según los gustos, Se hacen dos tortillas francesas con el relleno. Si se prefiere se hace todo como si fuera una tortilla española y se le da la vuelta.

CRUJIENTE DE MANZANA

Ingredientes:

*1 manzana granny Smith
1/2 limón
80 gr de azúcar
200 ml de agua*

Preparación:

Lavar la manzana y cortarla con una mandolina, en láminas muy finas (como patatas fritas inglesas). No se quita ni piel, ni corazón,

El agua y el azúcar se ponen a calentar sin que lleguen a hervir, tan solo hasta que se disuelva el azúcar, después se sube el fuego y se deja hervir 10 minutos a fuego suave para hacer un almíbar.

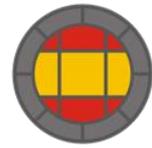
Se vierte el almíbar en un recipiente y se introducen, de una en una, las láminas de manzana. Se deja reposar de 8 a 10 horas en la nevera.

Se escurren y colocan sobre papel de cocina. Se cubren con otro papel y se presionan suavemente para que se sequen.

Precalentamos el horno a 100°C.

Colocar las láminas de manzana sobre la bandeja del horno y hornear durante 1 hora, hasta que se secan. A la media hora se le da la vuelta. Deben quedar crujientes. Se conservan durante mucho tiempo en recipiente hermético.

Sirven para acompañar platos dulces y salados.



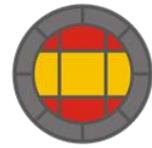
LOMO DE CERDO CON MANZANA

Ingredientes:

*1 lomo de cerdo
2 manzanas
un puñado de pasas
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco
½ vaso de agua
sal y pimienta
aceite de oliva*

Preparación:

Se salpimenta la carne y se dora en la olla para sellarla. Se añaden las manzanas enteras lavadas, la cebolla cortada por la mitad, la hoja de laurel, las pasas, el vino y el agua y se tapa. Una vez que hierva se baja el fuego y se deja hasta que se haga. El tiempo dependerá del tamaño de la carne. En olla express 20 minutos, en olla normal 45 minutos aproximadamente.



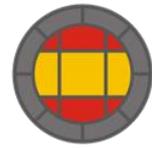
PECHUGA DE PAVO CON MANZANAS

Ingredientes:

*1 kg de pechuga de pavo limpia
1 ó 5 manzanas
sal
aceite de oliva*

Preparación:

En una fuente para horno alta y con tapadera se echa un chorro de aceite de oliva, se coloca la pechuga de pavo y las manzanas lavadas enteras. Con el horno precalentado se hornea a 200°C durante 1 hora. Si la pechuga no se ha dorado, se le quita la cubierta, se retiran las manzanas y se dora con el grill.



BATIDO DE MANZANA Y KIWI

Ingredientes:

*2 kiwis
1 manzana verde
½ limón
500 ml de agua*

Preparación:

Pelar las manzanas y los kiwis y cortar en trozos y meter en un vaso para triturar con la batidora. Añadir el zumo de limón y el agua. Triturar y colar para que quede más fino.



EMBAJADA DE ESPAÑA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



INSTITUTO ESPAÑOL
VICENTE CAÑADA BLANCH

