

# OBRADORIO DE COCINA

## DIETA MEDITERRÁNEA: GAZPACHO ANDALUZ

### SOPA DE LETRAS

A	C	R	T	P	P	P
C	E	B	O	L	A	E
E	M	I	M	X	L	M
I	B	S	A	L	L	E
T	I	S	T	N	O	N
E	Z	Q	E	F	S	T
O	N	I	P	E	P	O
W	P	A	N	E	U	S

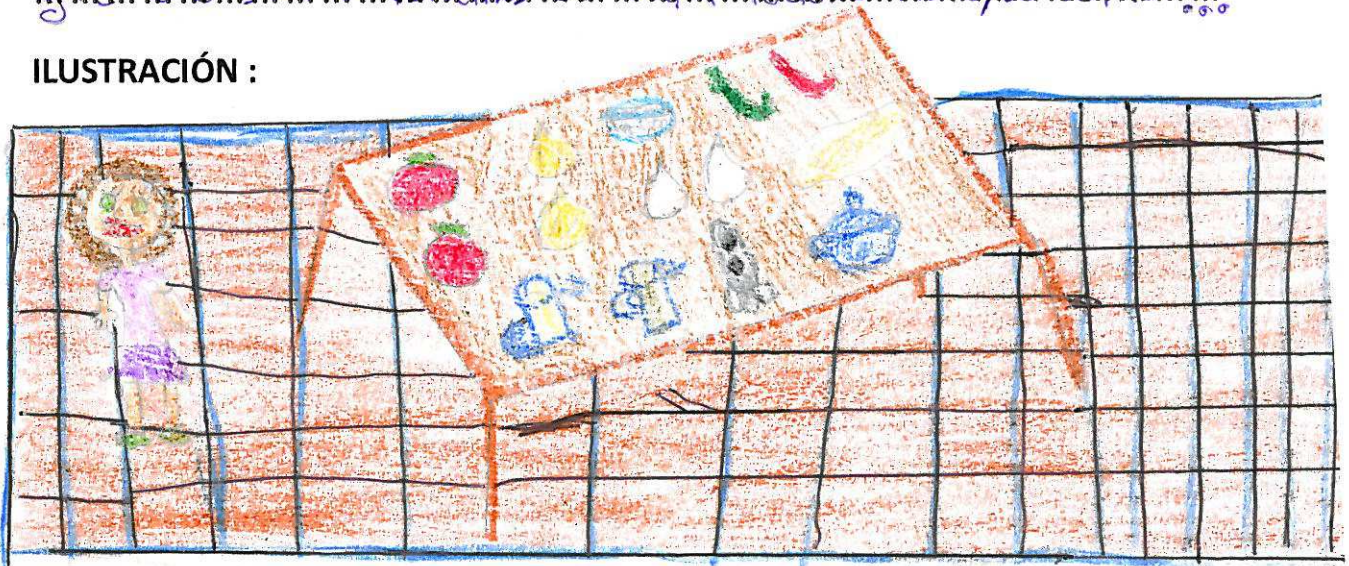
### INGREDIENTES

- tomate
- cebolla
- sal
- aplos
- pementos
- pan
- aceite

### ELABORACIÓN:

O...mércores... empezamos a... preparación... do... gazpacho  
 Andaluz. Empezamos... traendo... os... ingredientes... como... toma-  
 tes... pementos... etc. A continuación... traeseamos... os... ingredientes...  
 Unha... vez... traeseados... os... engadimos... a... un... bol. Por...  
 último... o... batemos... todo... ata... que... non... quede nin-  
 gún... ingrediente... e... xa... ao... final... voltamoste... o... aceite... o... vina-  
 gre... e... o... sal... e... volvemos... a... bater... todo... E... listo, a... comer!!!

### ILUSTRACIÓN :





## Receta de gazpacho

O día 4 de outubro realizamos unha actividade dun obradoiro de cociña, que consistía en facer unha receita de gazpacho.

### Ingredientes:

- Tomates.
- Pepinos.
- Pementos verdes.
- Cebolas.
- Allos.
- Pementos de piquillo.
- Migas de pan.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.

### Preparación:

Para preparar o gazpacho cada alumno traxo distintos ingredientes, O día seguinte puxéronos por grupos e troceamos os diversos alimentos botámolos nunha fonte e batemos todo sin quedar ningún trociño. Finalmente deixámo-lo enfriar e o terceiro día xa o podemos probar.



Alba Calderón Díaz 4ºA  
2.013-2.014





## Pastas de té

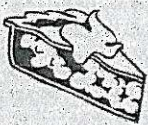
### INGREDIENTES:

- 2 ovos e unha xema.
- 500 g de farinha.
- 200 g de azucre.
- 1 sobre de fermento en polvo.
- 200 g de margarina.
- 1 clara para pintar as pastas

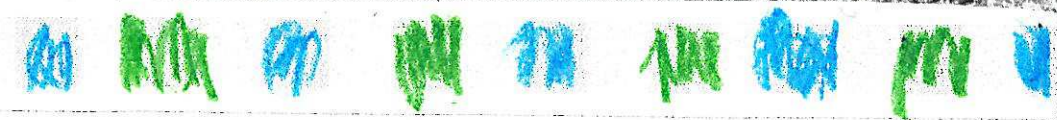
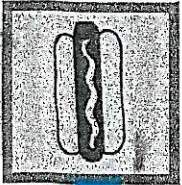
### PREPARACIÓN:

Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, izemos engadindo o azucre pouco a pouco a medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas) a mesturando. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

Deixaremos repousar a masa tapada con papel «film» na nevera durante 1 hora aproximadamente. Transcorrido este tempo, estizaremos a masa có rolo encima da mesa espolvoreada coa farinha. Faremos as pastas axudándonos de moldes colocándoas sobre papel de cocina, nunha placa do forno. Pintaremos as pastas con espuma da clara batida.



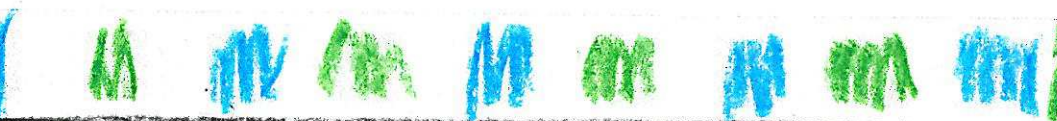
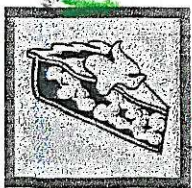




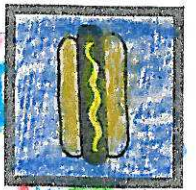
Prequentar o forno a 180°, Sacar as pastas do forno cando estean dazarrías.

Se queremos podemos facer masa de chocolate.

Se temos que espolverar cacao en pó sobre a masa e amasar enriba del.







## PASTAS DE TÉ

### INGREDIENTES

- 2 ovos e unha xema.
- 200 g de azucre.
- 200 g de margarina.
- 500g de fariña.
- 1 sobre de fermento en pó.



### PREPARACIÓN:

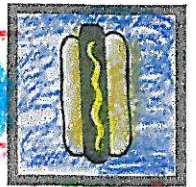
- Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco a medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), a mesturamos. Por último, incorporaremos a fariña e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue as maíns.

Deixaremos repasar a masa tapada con papel "film" na neveira durante unha hora aproximadamente. Transcorrido este tempo, estiraremos a masa co rolo encima da mesa espolvoreada coa fariña. Faremos as pastas axudándonos de moldes,



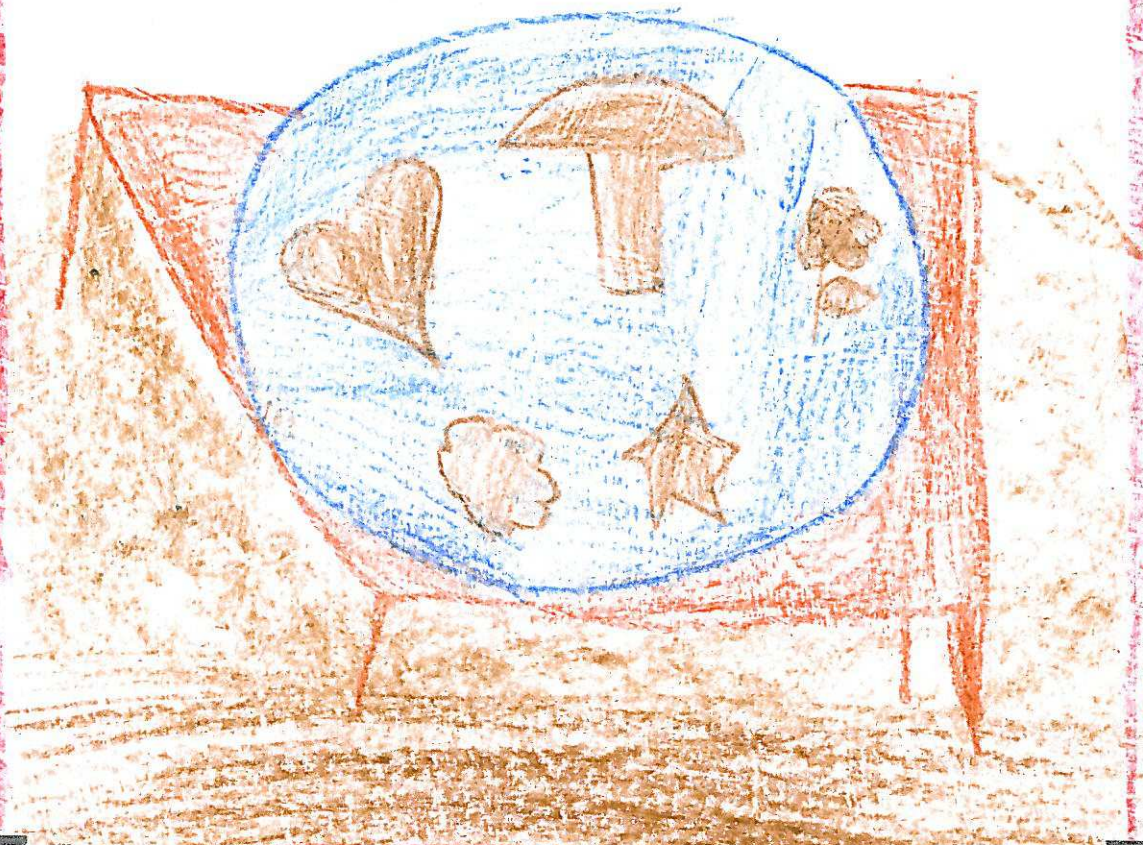
Icía Becerra González.





colocándose sobre papel de cocina, nunha  
plata do forno. Pintaremos as pastas coa  
escuma da clara batida. Prequentar o forno  
a 180°. Sacar as pastas do forno cando estean  
doradiñas.

Se queremos podemos facer masa de chocolate.  
Só temos que espolvorear cacao en pó sobre  
a mesa e amasar enriba del

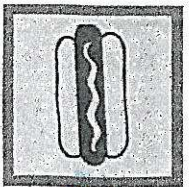


Tía Berra González.



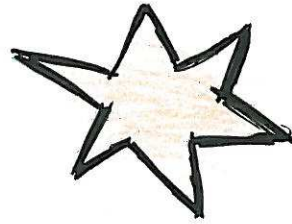


# Pastas de té



## INGREDIENTES

- 2 ovos e unha xema
- 200 g de azucre
- 200 g de margarida.
- 500 g de faríña.
- 1 sobre de fermento en polvo.
- 1 clara para pintar as pastas.



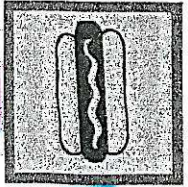
## PREPARACIÓN

Nunha cunca botemos o dou ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco a medida que imos botando. De seguido, engadimos a margarida (derretida previamente no microondas) e mesturamos. Por último incorporaremos a faríña e o fermento pouco a pouco, ata que a masa non se pege ás

Alba Couce Insua





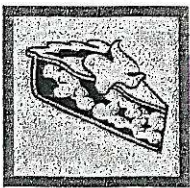


mans.

Deixaremos repousar a masa tapada  
papel "flim" na neveira durante  
1 hora aproximadamente.

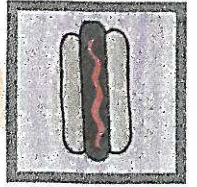
Transcurrido este tempo, estiraremos a  
masa co rolo encima da mesa  
espolvereada coa farinha. Faremos as  
pastas axudandonos de moldes  
colocandoas sobre papel de coñia,  
nunha placa do forno pintaremos  
as pastas coa espuma da clara.  
Prequento o forno a 180 °. Sacas  
as pastas do forno cando esten  
doradiñas. Se queremos podemos facer  
mais masa de chocolate. So temos  
que expolvorear coco e no sobre  
a masa e amasa enriba del.

Alba Couce Insua





Alba Calderón Díaz



## PASTAS DE TÉ

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
- 200 g de azucar.
- 200 g de margarina.
- 500 g de farinha.
- 1 sobre en fermeta en polvo.
- 1 clara para pintar as pastas.

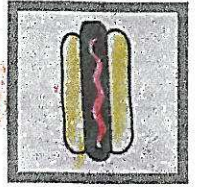
### Preparación:

Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremoso. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco azucre a medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), e menturamos. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

Deixaremos repausar a masa tapada con papel "film" na neveira durante 1 hora aproximadamente. Transcorrido este tempo, estiraremos a masa cósido encima da mesa empolvoreada coa farinha. Faremos



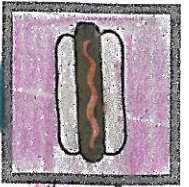




as pastas auxiliándose de cocina, en unha placa de forno. Pintaremos as pastas coa espuma de clara batida. Prequentar no forno a 180°. Sacar as pastas do forno están douradiñas. Se queremos podemos facer masa de chocolate. Se temos que espolvorear cacao en po sobre a masa e amasar encima del.







## PASTAS DE TÉ

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema
- 500 g de farinha
- 200 g de azucre
- 1 sobre de levadura en polvo
- 200 g de margarina
- 1 clara para pintar

(Pódese facer dobre cantidade)

### Preparación:

Nun bol, batemos os 2 ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación iremos añadindo o azucre pouco a pouco a





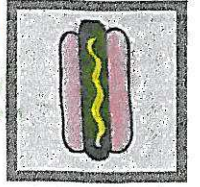
de cocinã, nunha bandesca de forno. Pintar as pastas coa espuma da clara batida. Prequentar o forno a 180°. Sacar as pastas cando estén doradiñas.

Opcional: Poder facer masa de chocolate espolvoreando cacao sobre a mesa e amasando un trociño de pasta sobre el.

Sara Rey Corral

4°C





## Pastas de Té

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
  - 200 g de azúcar.
  - 200 g de margarina.
  - 500 g de farina.
  - 1 sobre de leudura
  - 1 clara para pintar as pastas.
- (pódese facer dobre cantidade).

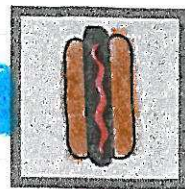
### Preparación:

Nun bol, batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos aña-  
dindo o azúcre pouco a pou-  
co a medida que vamos ba-  
tindo. Seguidamente, aña-  
dimos a mar-  
garina (derretida previamente no  
microondas), e mezclamos.

Por último, incorporaremos a fa-  
rina e a leudura pouco a  
pouco hasta que a masa non se  
pegue as mans.







## Pastas de té

### Ingredientes:

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| - 2 ovos e unha xema | 500 g de farinha                 |
| - 200 g de azúcar    | - 1 sobre de levadura en polbo.  |
| - 200 g de margarina | - 1 clara para pintar as pastas. |

(Pódese facer dobre cantidade).

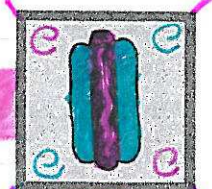
### Preparación:

Nun bol, batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos añadindo o azúcre pouco a pouco a medida que vamos batindo. Seguidamente, añadimos

a margarina (derretida previamente no microondas)







## PASTAS DE TÉ

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
- 200 g de azucre.
- 200 g de margarina.
- 500 g de farinha.
- 1 sobre de fermento en po.
- 1 clara para pintar as pastas.

### Preparación:

Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco a medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), e mesturamos. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

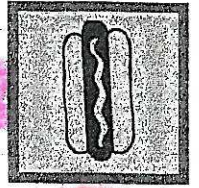
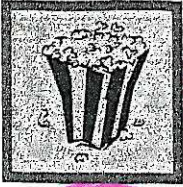
Deixaremos repousar a masa tapada con papel "film" na neveira durante 1 hora aproximadamente.

Transcorrido este tempo, estiraremos a masa co zolo encima da mesa espolvoreada coa farinha. Faremos as pastas axudándonos de

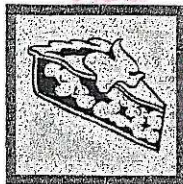




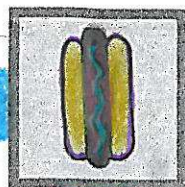
Luis



moldes colocandolos sobre papel de cocina,  
nunha prata do forno. Pintaremos as  
pastas coa espuma da clara batida.  
Prequentar o forno  $180^{\circ}$ . Sacar as  
pastas do forno cando estean doradiñas. Se  
queremos podemos facer masa de chocolate.  
Se temos que espolvorear cacao en  
po. Sobre a masa e amasar enriba de  
el.







## PASTAS DE TÉ

### - Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
- 200g de azúcar.
- 200g de margarina.
- 500g de fariña.
- 1 sobre de fermento (lebadura).
- 1 clara para pintar as pastas.

### - Preparación:

• Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco a medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), e mesturamos. Por último, incorporaremos a fariña e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

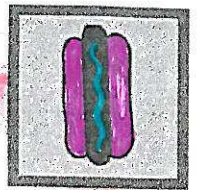
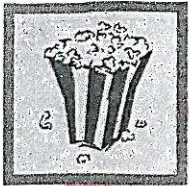
Deixaremos reposar a masa tapada con papel "film" na neveira durante 1 hora aproximadamente.

Transcorrido este tempo estiraremos a masa co rolo (rodillo) encima da mesa espolvoreada co fariña. Faremos as pastas axecándonos de moldes colocándos sobre papel de cociña, nunha placa (bandeixa) do forno. Pintaremos as pastas coa espuma da clara batida. Prequentar o forno a 180°. Quitar as pastas cando doradiñas.

Se queremos podemos facer masa de chocolate. So temos que espolvorear cacao en sobre a mesa e arrasar enriba del.







# PASTAS DE TÊ

## Ingredientes

- 2 ovos e unha scema.
- 500 gramos de farinha.
- 200 gramos de azucar.
- 1 sobre de fermento en po.
- 200 gramos de margarina.
- 1 cloo para pintar as pastas.

## Preparación

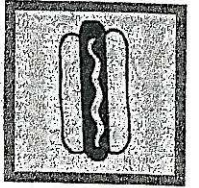
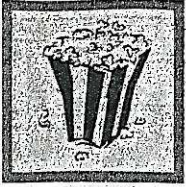
Nunha cunca batemos os dous ovos e a scema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco á medida que irnos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), e mesturamos. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que o maso non se pegue ás mans.

Deixaremos repausar a maso tapada por el "film" no necesaria durante 1 hora aproximadamente.

Trascurrido este tempo, estiraremos a maso co rod encima de mesa espolvoreada coa farinha. Faremos as pastas arredondadas de moitas cabombas sobre papel de cocia, nunha placa do forno pintaremos



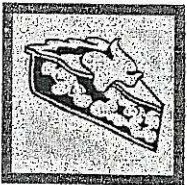




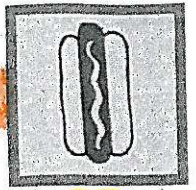
as pastas coa esuma da clara. Prequentar o forno a  
180°. Sacar as pastas do forno como esteon donedriños.  
Se queremos nodemos facer masa de chocolate, só temos  
que espalvacear cacao en po sobre a mesa e  
amasar enriba del.



Dani Novo Carballena







## PASTAS DE TÉ

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
- 500 g de farinha.
- 200 g de azucre.
- 1 sobre de fermento en po.
- 200 g de margarina.
- 1 clara para pintar as pastas.

### Preparación:

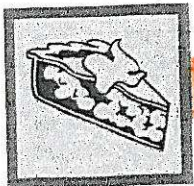
Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que quedan cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco á medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina (derretida previamente no microondas), e mesturamos. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

Deixaremos reposar a masa tapada con papel "film" na nevera durante 1 hora aproximadamente.

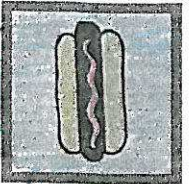
Tras coucido este tempo, estiraremos a masa coí rolo encima da mesa espolvoreada coa farinha. Faremos as pastas arredondadas de moldes cobrándos sobre papel de cocido nunha placa do forno. Pintaremos as pastas coa crema da clara batida. Préqueñan no forno a 180°. Sacar as pastas do forno cando estean douradas.

Se queremos podermos facer masa de chocolate, só temos que espolvorear cacao en po sobre a masa e amasar en riva dela.

Ereca González Hermida 4ºB







## PASTAS DE TÊ

### Ingredientes:

- 2 ovos e unha xema.
- 500 g de farinha.
- 200 g de azucre.
- 1 sobre de fermento en po.
- 200 g de margarina.
- 1 clara para pintar as pastas.

### Preparación:

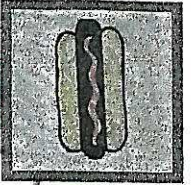
Nunha cunca batemos os dous ovos e a xema ata que queden cremosos. A continuación, iremos engadindo o azucre pouco a pouco á medida que imos batendo. De seguido, engadimos a margarina derretida previamente no microondas, e mesturamos. Por último, incorporaremos a farinha e o fermento pouco a pouco ata que a masa non se pegue ás mans.

Deixaremos repousar a masa tapada con papel "film" na neveira durante 1 hora aproximada mente.

Transcorrido este tempo, estiraremos a masa cō rolo encima da mesa espolvoreada coa farinha. Faremos as pastas axudándonos de moldes colocándoas sobre papel de cociná, nunha plata do forno. Pintaremos as pastas coa escuma da clara batida. Prequentar o forno

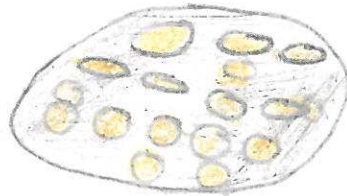






a 180°. Sacar as pastas do forno cando estean donaridas.

Se queremos podemos facer masa de chocolate. So temos que espolvorear cacao en pó sobre a masa e amasar enriba del.



Icía López 4ºB

