

Escuelas de Idiomas  
OBRA SOCIAL **CAJA MADRID**

[www.obrasocialcajamadrid.es](http://www.obrasocialcajamadrid.es)

OBRA SOCIAL

Cómete el mundo Recetario Intercultural

## Cómete el mundo Recetario Intercultural Escuelas de idiomas

 Cruz Roja Española  
Corredor del Mensaje

  
CAJA MADRID  
OBRA SOCIAL



Cómete el mundo  
Recetario Intercultural  
Escuelas de idiomas

# Índice

<b>Agradecimientos</b>	5	· Pollo con mejillones	36
<b>Prólogo</b>	7	· Ajiaco santandareño	38
<b>1 Platos únicos</b>		· Merluza con gambas y almendras	40
· Pita	8	· Pastel de pescado	42
· Feijoada	10	· Cordero con ciruelas	44
· Cuscus con ternera y verdura	12	· Pastela de pollo	46
		· Plátanos maduros con huevo	48
		· Pollo con fideos	50
<b>2 Primeros platos</b>		· Pastelón de plátano maduro	52
· Arroz a la milanesa	14	· Bistec caraqueño	54
· Pimientos rellenos	16		
· Receta de cazuela	18	<b>4 Postres</b>	
· Sancocho de gallina	20	· Batido tropical	56
· Llapingachos	22	· Postre de piña	58
· Costillas de cerdo al horno con patatas fritas	24	· Flan casero	60
· Timbal mallorquin	26	· Pudín casero	62
· Ensalada de patatas	28	· Queso de leche	64
· Envuelto de carne picada en repollo	30	· Leche frita	66
		· Tarta de queso	68
<b>3 Segundos platos</b>		· Dulce (Chebakía)	70
· Bollos de carne picada	32	· Postre con cacao	72
· Carne empanada	34	· Torta dulce	74
		· Creps (Troffy)	76
		· Torta de auyama	78

Ilustraciones: Luis Fernández Sanz y Diego Blanco  
Diseño y maquetación: **bolaextra**  
Impresión: V.A. Impresores

© 2006 OBRA SOCIAL CAJA MADRID

Depósito legal: ○○○○○○○○○○○○○○○○○○

# Agradecimientos

---

Queremos agradecer la desinteresada colaboración de todos aquellos que han participado en la creación de este recetario intercultural, sin cuyo entusiasmo y esfuerzo este proyecto no hubiera sido posible.

A todos los alumnos del proyecto de Español para inmigrantes de la Escuela de idiomas de Obra Social **CAJA MADRID** de Alcalá de Henares y a los alumnos del programa de cursos de español de **Cruz Roja** en el Corredor del Henares que participaron en la actividad.

# Prólogo

---

En los diez últimos años, **nuestro país ha pasado de ser un punto de partida de flujos migratorios a convertirse en un destino**. Especialmente en los últimos años, España se ha convertido en un país receptor de población inmigrante.

La estrecha relación existente entre vulnerabilidad y riesgo de exclusión es indudable en el caso de la población inmigrante, por ello es fundamental desarrollar programas que garanticen su integración y sentimiento de pertenencia al país de acogida. El rechazo social parece darse, precisamente, cuanto mayor es la percepción de la diferencia étnica, cuanto mayores son las diferencias culturales identificadas.

La integración y el respeto por la diversidad cultural se convierten en dos de los elementos claves que favorecen la convivencia pacífica de las sociedades maduras. La comunicación es la principal motivación y el conocimiento del idioma se convierte en el vehículo que propicia la integración social.

Obra Social **CAJA MADRID** y **Cruz Roja**, poseen una larga experiencia en desarrollar programas cuyo objetivo es favorecer la inserción socio-laboral de los colectivos menos favorecidos. Ambas Entidades cuentan entre sus proyectos con programas educativos, que garantizan una formación sólida, no sólo en conocimientos, sino también en valores y habilidades sociales que fomentan la interculturalidad como un valor a potenciar.

Con la misma voluntad de hacer un pequeño homenaje a aquellos que han pasado por sus aulas de idiomas, hemos decidido colaborar en la publicación de este recetario intercultural. Las recetas que en este libro se recopilan aparecen en el idioma original del autor y su traducción al español, para que con el buen hacer de estos platos seamos conscientes de que en sí en la mesa la pluralidad puede resultar suculenta, en la vida cotidiana también tiene Buen provecho...!



## Pita

خبز

طارق إسلام. المملكة العربية السعودية / Arabia Saudi. Tarek Islam.

### Ingredientes

- 325 gr de harina de maíz
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua templada

المقادير  
325 غ من دقيق الذرة  
1 بيضة  
1 فنجان من الحليب  
1 ملعقة صغيرة من الملح  
1 فنجان من الماء الدافئ

### Preparación

1. Ponga a hervir agua con sal y cuando esté templada apáguela.
2. Haga un montón con la harina y vaya añadiendo los ingredientes poco a poco y amasando toda la mezcla.
3. Haga una bola con la masa, envuélvala en trapos y déjela reposar.
4. Precaliente el horno antes de cocer el pan.
5. Amase de nuevo y forme pequeñas bolas. Estírelas hasta hacer unas tortillas de unos 15 cm.
6. Póngalas en una bandeja de horno previamente engrasada y enharinada.
7. Cueza las pitas durante 10/20 minutos.

### طريقة التحضير

يوضع الماء و الملح فوق النار حتى يصبح دافئاً ثم تطفأ النار.  
يوضع الدقيق على شكل بركان ثم تضاف إليه جميع العناصر شيئاً فشيئاً و تعجن مع بعضها.  
يكور العجين و يلف في قطعة من الثوب و يترك ليرتاح.  
يشعل الفرن ليكون ساخناً قبل وضع الخبز.  
يعجن مرة أخرى ثم تقطع العجينة و تفرد على شكل أقراص دائرية (15 سمتر تقريبا).  
توضع أقراص الخبز في صينية الفرن مدهونة و مرشوشة بالدقيق سابقاً.  
تطهى أقراص الخبز لمدة 10 إلى 20 دقيقة.



## Feijoada Feijoada

**Clezilda Alaves do Nascimento. Brasil**

### Ingredientes

½ kg. de judías negras  
3 clases de chorizos distintos  
2 patas de cerdo  
1 oreja de cerdo  
½ kg. de costilla  
200gr. de bacon  
4 hojas de laurel  
cilantro picado  
tomate picado  
pimientos picados  
4 dientes ajos picados  
pimienta negra  
sal  
aceite  
1 cebolla grande picada

### Que presia ter

½ quilo de feijao preto  
3 clases de chorizos (carne seca) distintos.  
2 Pè de Porco  
1 Orella de Porco  
½ Kg. de Costellas  
200gr. de Toucinho defumado  
4 follas de louro  
Coento picado  
Tomate picado  
1 Pimentao picado  
4 dente de Allo machucado  
Un poqueiro de pimienta negra  
Sal a gosto  
Aceite  
Agua  
1 Cebola picada

### Preparación

1. En una olla a presión, colocamos las judías, previamente en remojo, junto con la carne y las 4 hojas de laurel y se deja cocinar a fuego normal, hasta que esté hecho.
2. Por otro lado, en una sartén con aceite, hacemos un sofrito de cebolla, ajo, cilantro, pimiento y tomate. Se le añade por último la sal y la pimienta.
3. Una vez realizado el sofrito, se deposita encima de las judías, y se deja cocer todo junto unos minutos más, removiendo bien.

### Presentación

Se sirve acompañado de arroz blanco a modo de guarnición.

### Como se faz

1. Colocase-de molho o feijao por 30 minutos.
2. Coloque as carnes junto con o feijao e as 4 follas de louro e coloque para cozinhar em fogo normal. Depois que estiver subido a presao da panela, abre a panela.
3. Faz um sofrito de coento, cebola, tomate, pimentao, alho, pimienta negra y o sal.
4. Quando estiver ben frito, coloca dentro da panela de presoo, apos todo junto ferver por mais 5 minutos.

### Como se come

Com arroz branco caseiro.

Momé apelido: Clezilda Alaves do Nascimento

País de Origen: Brasil



## Cuscus con ternera y verdura

### كسكس باللحم والخضر

سميرة الباكي. المغرب / Samira Baki. Marruecos

#### Ingredientes

- 1/4 kg. de zanahoria
- 1/4 kg. de calabacín
- 1/4 kg. de nabos
- 1/2 kg. de tomates
- 2 kg. de carne de ternera con hueso
- 2 kg. de cuscus (sémola)
- medio repollo
- un puñado de garbanzos en remojo.
- sal
- jengibre
- pimienta
- azafrán ó colorante
- aceite
- 1 cebolla grande

- المقادير
- ربع كغ من الجزر
- ربع كغ من القرعة
- ربع كغ من اللفت
- نصف كغ من الطماطم
- 2 كغ من لحم البقر بالعظم
- 2 كغ من الكسكس
- 2/1 من الملفوف (الكرومب)
- قليل من الحمص المنقوع في الماء
- الملح
- زنجبير
- إبزار
- زعفران
- الزيت
- 1 بصلة كبيرة

#### Preparación

1. Se rehoga la cebolla y el tomate con aceite, después se echa la carne troceada y se añaden las especias, los garbanzos y el agua hasta cubrir. Se deja cocer todo hasta que la carne esté casi tierna.
2. Se echan las verduras peladas, lavadas y troceadas, excepto el calabacín que se incorporará más tarde. A falta de los últimos 10 minutos, se le añade el agua hasta cubrir, y se deja cocer a fuego medio unos 30' o 40'.
3. En una bandeja, se deposita el cuscus, se le añade agua para hasta que doble su volumen, al mismo tiempo que se va removiendo. Posteriormente, se deposita en la cuscusera (bol con asa y agujeros para cocinar al vapor) que se coloca encima de la olla y se deja unos 10 minutos hasta que se evapore el agua del cuscus, entonces se retira, se añade el calabacín a la olla y nuevamente se remoja el cuscus con agua y se le añade sal. Nuevamente se remueve y se vuelve a poner al vapor otros 10'. Por último se retira y se mezcla con un poco de aceite.

#### Presentación

Se pone el cuscus en un plato grande y hondo en forma de volcán, la carne en el centro y las verduras encima, por ultimo se rocía con el caldo sobrante.

#### طريقة التحضير

يوضع الزيت، البصل المفروم و الطماطم في طنجرة (برمة) و يقلى الكل قليلا، ثم يضاف قطع اللحم، ثم التوابل و الحمص، ثم يضاف الماء حتى أن تغطي جميع العناصر بعد أن يتقل الكل و يترك لينضج. تنقى الخضر و تقطع، بعد ذلك تضاف جميع الخضر ما عدا القرعة و يضاف قليل من الماء لإتمام الطهي (30 إلى 40 دقيقة تقريبا)

يوضع الكسكس في قصعة و يرش بالماء حتى يزداد حجمه و يطلق باليدين في خفة لفصل الحبات بغضنها عن بعض، بعد ذلك يوضع في الكسكاس الذي يوضع بدوره فوق طنجرة اللحم و الخضر، عندما يصعد البخار بكثافة فوق الكسكس، يرفع الكسكاس من على الطنجرة و التي نضيف فيها القرعة ثم يصب الكسكس في قصعة و يرش بالماء المالح مع قتله بخفة من أجل فصل الحبات بعضها عن بعض بعد وضع الكسكس في الكسكاس مرة ثانية و عندما يتبخر جيدا يرفع من على الطنجرة.

#### طريقة التقديم

يوضع الكسكس في قصعة مستديرة مع دهنه يشئ من الزيت و يجوف وسطه، ثم نوضع قطع من اللحم و تغطي بالخضر و يسقى الكل بالرق.



## Arroz a la milanese

### Arroz a milaneza

Nilvaneide C. Da Cruz. Brasil

#### Ingredientes

200 gr. de arroz  
100 gr de mantequilla o margarina  
100 gr de bacon  
15 gr de champiñones laminados  
½ cucharadita de azafrán  
100 gr de queso parmesano rallado  
Caldo de pollo o gallina (al gusto)  
Sal y pimienta

#### Ingredientes

200 gr. de arroz  
100 gr de manteiga  
100 gr de bacon  
15 gr de champignons fatiados  
½ colher de café de açafrao  
100 gr de queijo parmesao ralado  
Caldo de galinha a gusto  
Sal e pimienta

#### Preparación

1. Pique el bacon pequeñito y fríalo en la mantequilla.
2. Eche el arroz, cúbralo con el caldo y añada el azafrán, la sal y la pimienta. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
3. Derrita una cucharada sopera de mantequilla y rehogue los champiñones.
4. Cuando el arroz esté cocinado, agréguele los champiñones.

#### Presentación

Sirva el arroz en un plato caliente con unas gotas de mantequilla y el queso rallado. Puede añadir salsa de tomate caliente por encima.

#### Modo de preparo

1. Pique o bacon bem miúdos e frite o na manteiga.
2. Adicione o arroz, cubra com caldo de galinha, adicione o açafrao, sal e pimenta e tampe, deixando o fogo bem baiho 20 minutos
3. Derreta una colher de sopa de manteiga e refogue os champignons.
4. Assim que o arroz estiver cozido, gunte os champignons.

#### Apresentação

Sirva o risoto num platô, espalhe por cima um pingo de manteiga e o queijo ralado. Goste de adicionar molho de tomate bem temperado quente por cima.



## Pimientos rellenos Pimentao recheado

Severina Vania da Silva. Brasil

### Ingredientes

4 pimientos (2 rojos y 2 verdes)  
2 zanahorias  
100gr de atún  
½ tomate maduro  
1 cebolla  
100gr de queso parmesano rallado  
Una pizca de orégano  
Aceite  
Sal  
Pimienta

### Devemos ter

4 pimentao (2 rojos y 2 verdes)  
2 senoras  
100gr de atún  
½ tomate maduro  
1 cebola  
100gr de queijo ralado  
Un poquinho de orégano  
Un poquinho de coento  
Oleo  
Sal  
Pimienta

### Preparación

1. Se limpian los pimientos, y se cortan por la mitad, quitándole la grana del interior.
2. Se pelan y pican los tomates, la cebolla y la zanahorias, añadiéndole la sal y la pimienta.
3. Seguidamente en una sartén con aceite se sofríen las verduras, y se añade el atún y el perejil, dejando todo a fuego lento unos 10 minutos.
4. Una vez terminado el sofrito rellenamos las mitades de los pimientos, que previamente estarán colocados.
5. Por último, espolvoreamos los pimientos con el queso rallado y los metemos al horno unos 10 minutos para que se gratinen.

### Presentación

Se sirven calientes y acompañados con la guarnición o decoración que más guste.

### Como se faz

1. Corta as 4 pimentao, pela metade e retira as sementes de dentro.
2. Tira a peledas tomates e corta junto com a cebola, la senora, e o atun e o coento.
3. En una frigidera com oleo frita as verduras e bota o sal a pimenta deixa, fritar tudo por mais on menos 15 minutos,
4. Rechera as pimentas pela canda metade com orecheio.
5. Coloca-se por cima de cada o queijo ralado e bota-se para dora-los forno por uns 10 minutos.

### Como se come

Servir quentinho.



## Receta de cazuela

Mónica del Pilar Álvarez. Chile

### Ingredientes

1 kg. de carne de ternera  
1 hoja de apio  
1 cebolla  
½ kg., de calabaza  
1 zanahoria  
½ kg. de judías verdes  
1 ajo  
1 kg. de patatas  
Medio pimiento rojo  
1 Taza de arroz  
Perejil  
Sal  
1 Mazorca de maíz  
Aceite  
Orégano

### Preparación

1. Ponga a cocer en una olla la carne, la cebolla, la zanahoria, el ajo, el pimiento, el perejil, el apio y el orégano con bastante agua durante unos 30 minutos.
2. Cuando esté todo bien cocido agregue la mazorca cortada en trozos, las patatas, la calabaza y las judías verdes.
3. Añada el arroz y agregue agua a la cazuela hasta que cubra.
4. Deje cocer durante 20 minutos



## Sancocho de gallina

M<sup>a</sup> Janett Rojas. Valle, Colombia

### Ingredientes

- 1 gallina
- 2 ajos
- 2 plátanos verdes para freír
- 1 pastilla de caldo concentrado
- ½ kg. de yuca
- Sal al gusto
- 2 mazorcas
- Cilantro al gusto
- 1 cebolla mediana
- Colorante
- 1 pimiento pequeño
- 1 rama de tomillo fresco
- 1 rama de orégano fresco

### Preparación

1. Trocee la gallina y se adóbelala el día anterior con ajos, cebolla, pimiento, orégano y tomillo.
2. A continuación eche los trozos en una olla con suficiente agua (que los cubra), sazonando al gusto. Déjelo hervir hasta que la gallina esté cocida.
3. Pique el plátano con los dedos en trozos pequeños, parta la yuca y la mazorca.
4. Pique finamente la cebolla y el pimiento, machaque el ajo y proceda a mezclar los ingredientes en la olla que está hirviendo junto con la pastilla de caldo.
5. Deje hervir hasta que todo esté blando y el caldo haya espesado un poco, aproximadamente 30 o 40 minutos.
6. Retire del fuego y sirva.

### Presentación

Se presenta espolvoreando el cilantro finamente picado en cada plato.



## Llapingachos

M<sup>a</sup> Elena Manzano. Quito, Ecuador

### Ingredientes

2.5 kg de papas  
1 cebolla blanca finamente picada  
4 cucharadas de aceite con achiote (se puede sustituir por azafrán)  
¼ de queso rallado  
2 yemas de huevo  
Sal al gusto

### Preparación

1. Haga un refrito con la cebolla y el aceite.
2. Hierva las papas con sal y cuando estén suaves aplástelas hasta formar un puré.
3. Agregue las papas al refrito y déjelo enfriar un poco.
4. Con la masa forme pequeñas bolitas. Haga un hueco en las bolitas y meta en él el queso.
5. Cierre hasta que tomen la forma de unas gruesas tortillas y póngalas en una sartén hasta que se doren.

### Presentación

Servir con lechuga y tomate, y si es posible con aguacate.



## Costillas de cerdo al horno con patatas fritas

Josefa Fernández. España

### Ingredientes

- 1 kg. de costillas de cerdo en trozo
- 1 kg. de patatas
- ½ cabeza de ajos
- Sal
- Aceite
- Orégano
- ½ vaso de vino blanco

### Preparación

1. Ponga las costillas en la bandeja de horno sazonándolas previamente
2. Añada el vino blanco.
3. Introdúzcalo en el horno previamente calentado durante una hora a horno medio.
4. Pele las patatas, córtelas en tiras y fríalas junto con los ajos enteros, el perejil picado y el orégano.

### Presentación

Sirva las costillas acompañadas de las patatas



## Timbal mallorquin

Juan E. Díaz. España

### Ingredientes

Patata  
Berenjena  
Cebolla  
Calabacín  
Pimiento verde  
Tomate  
1 tarrina de queso crema  
Lonchas de queso para fundir  
Jamón york o bacon  
Aceite y sal

No se indican cantidades ya que depende del molde que se utilice.

### Preparación

1. Utilice, como soporte para la elaboración, la bandeja del horno y ponga unas gotas de aceite en el fondo.
2. Pele las cebollas y las patatas, y lave bien todas las verduras.
3. Corte en rodajas finas las patatas y cubra el fondo de la bandeja con una capa, añada sal al gusto y ponga un poco de queso crema distribuido en pequeñas porciones entre las patatas. Corte en rodajas la cebolla y haga la misma operación, añadiendo sal y porciones de queso crema.
4. A continuación, forme una nueva capa con el jamón o con el bacon (en este caso tendríamos que quitarle previamente la corteza lateral que tiene).
5. Corte la berenjena en rodajas y forme una nueva capa a la que debe añadir sal y queso crema. Y proceda de la misma manera con el calabacín y el pimiento. Para finalizar ponga la última capa con el tomate la sal y el queso crema.
6. Meta la bandeja al horno previamente precalentado a 150/160° durante 25/30 minutos.
7. Cuando vea que le falta poco para estar todo bien asado (unos 5 minutos) saque la bandeja del horno y coloque una capa de lonchas de queso encima de los tomates.
8. Vuelva a meter en el horno para que termine el asado de las verduras, para que se funda el queso y todo quede bien gratinado.

Todas las verduras han de cortarse a grosores diferentes, según el tiempo que cada una necesita, para que todas estén bien asadas a la vez.



## Ensalada de patatas Potato salad

James C. Wymes Jr. Estados Unidos

### Ingredientes

½ kg. de patatas  
1 cebolla pequeña  
2 huevos  
½ de apio  
Sal  
Pimienta negra  
Pimentón  
Mahonesa  
Agua

### Ingredients

½ kilo of potatoes  
1 small onion  
2 eggs  
½ cup of celery  
Salt  
Black pepper  
Mayonnaise  
Paprika  
Water

### Preparación

1. Se pelan y cortan las patatas, después se colocan en una olla con agua y se dejan cocer hasta que estén tiernas.
2. Una vez cocidas se apartan, se les añade la sal, la pimienta y se reservan.
3. En otro recipiente se cuecen los huevos, y después se pican en trocitos.
4. El apio y la cebolla se corta finito y se mezcla con el huevo.
5. Por último, en una fuente se van mezclando, las patatas, con el apio, la cebolla y el huevo, al mismo tiempo que con la mahonesa.

### Presentación

Se sirven en una fuente rociándolas con pimentón (si se quiere) y adornado con perejil o menta y, ¡a disfrutar!

### Preparation

1. Boil the potatoes until they get soft
2. Let them cool
3. Cut up the potatoes
4. Add salt and pepper to your taste
5. Chop celery, onion and the boiled eggs
7. Mix them with the potatoes
8. Cover with a layer of mayonnaise
9. Sprinkle the salad with paprika
10. Enjoy.

### Presentation

Put them in a bowl and garnish with parsley or mint.



## Envuelto de carne picada en repollo Sarmalute in foi de varza

Mihaela C. Stanciu. Rumania

### Ingredientes

500 gr. de carne picada de cerdo  
Orégano  
1 vaso de arroz  
Pimienta  
1 cebolla mediana  
Sal  
200 gr. tomate frito  
1 repollo

### Ingrediente

500 gr.carne tocata de porc  
Cimbru  
1 pahar de orez  
Piper si sare  
1 ceapa  
200 gr.bulion  
O varza

### Preparación

1. Fría la cebolla picada con el vaso de arroz. Agregue el tomate frito
2. Después de que todo esté frito, mézclelo con la carne picada y agregue sal y pimienta al gusto.
3. En cada hoja de repollo eche tres o cuatro cucharadas de la mezcla.
4. Envuelva doblando todas las puntas con cuidado para que la mezcla no se salga.
5. Coloque los envueltos en una olla con agua y el orégano y deje que hierva aproximadamente una hora hasta que el arroz esté blando.
6. Retírelo del fuego.

Antes de hacer el relleno pase las hojas de repollo por agua hirviendo para poderlas manejar más fácilmente.

### Presentación

Sírvalo con nata o yogurt.

### Mod de preparare

1. Se caleste ceapa,tocata marunt,impreuna cu orezul,dupa care se adauga bulionul.
2. Se lasa sa se raceasca aceasta compozitie si se adauga carnea tocata,sare si piper,dupa gust.
3. Se ia cate o foaie de varza si se pun 3-4 linguri de compozitie.
4. Se infasoara,cu atentie,sa nu iasa compozitia.
5. Se aseaza sarmalele intr-o oala(pe fundul oalei se pune putina varza tocata ca sa nu se lipeasca sarmalele),se adauga apa si cimbru si se pun la fiert aproximativ o ora,pana cand orezul se inmoaie.

Inainte de a pune compozitie pe foi de varza,acestea(foile) se pun cateva minute in apa fiarta ca sa se inmoaie pentru a putea fi modelate cu usurinta.

### Prezentare

Se servesc cu smantana sau iaurt



## Bollos de carne picada

### Bolos de carne moida

Severina Vania da Silva. Brasil

#### Ingredientes

¼ kg. de harina  
2 cucharadas de levadura  
1 de sal  
Aceite  
Agua  
Cebolla  
Para el relleno:  
250 gr. de carne picada  
Repollo  
Perejil  
Tomate  
Aceite para freír

#### Ingredientes

¼ kg. de farinha  
2 collers de fermento  
1 coller de chá de sal  
2 collers de oleo  
Ponco de agua  
1 cebola  
Para oreheio:  
250 gr. de carne moida  
¼ repollo  
Coento  
2 tomates  
Oleo para fritar

#### Preparación

1. En un bol ponemos la harina, la levadura, el aceite y la sal y añadimos agua en la cantidad que admita. Con todo ello hacemos una masa, que dejamos reposar un poco.
2. Por otro lado, en una sartén con aceite y a fuego lento salteamos la carne picada, junto con el repollo previamente partido en juliana, el tomate, la cebolla y el perejil.
3. Se extiende la masa muy fina y se corta a modo de rectángulos, después se rellena con el sofrito de carne y se enrolla.
4. Por último, en aceite caliente y abundante se fríen bien por ambos lados los rollos de carne, hasta que queden crujiente.

#### Presentación

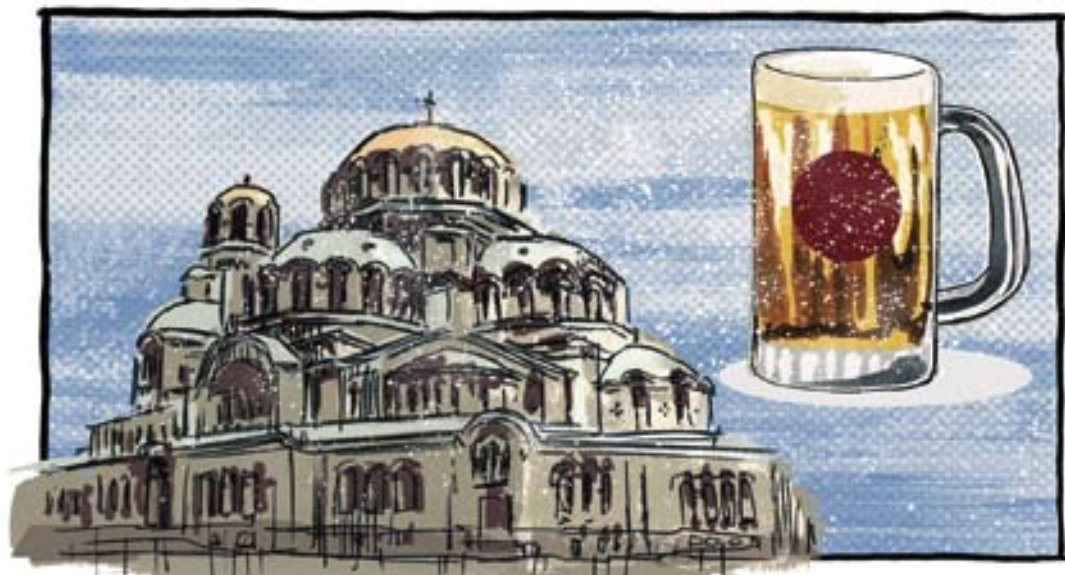
Se sirve acompañado de ensalada y salsa rosa.

#### Como fazer

1. Faz uma massa coma farinha e o fermento e o oleo, tambien bota o sal e a agua, tudo como para que fique a massa para botar dentro o recheio.
2. Coloca o oleo para fritar a fogo lento a carne moida, o repollo, (corta en tiras fena), tanben o tomate, cebola e o coento.
3. Espalla a massa que quefique be fina apois corta en forma de triangulo.
4. Bota en cada pedaco da massa un ponco do recheio, depois enrola bein os bolinhos.
5. Bota para fritar en bastante oleo apois esta dorado tiralos.

#### Podemos comer com

Se come com salada y una mistura de maionese con ketchu.  
Fica müito gastaso.



## Carne empanada

### Шницел

Stefka Ilieva. Bulgaria / Стефка Илиева. България

#### Ingredientes

500 gr. carne picada de cerdo  
4 huevos  
150 gr. harina  
200 cl. cerveza  
1 cebolla pequeña  
2 dientes de ajo  
Una pizca de pimienta negra y comino molido  
Sal y aceite

#### Продукти

500 gr. кайма свинска  
4 бр, яйца  
150 gr брашно  
200 gr бира  
1 малка глава кромид и 2 скелитки  
чесън  
1 щипка сол, чер пипер и кимеон

#### Preparación

En un bol, se mezclan todos los ingredientes,  
En una sartén se pone aceite y se deja calentar.  
Con una cuchara se coje un poco de la mezcla a modo de bolas y se frie por los dos lados.

#### Presentación

La carne se sirve acompañada de patata fritas, bravas, u otra guarnición.

#### Приготвяне

Смесваме всичките продукти.  
В тиган запържваме олио и с голяма лажица вземаме от сместта и пържим от двете. страни, Сервираме шницелите със пържени картофи.



## Pollo con mejillones

### 鸡肉和贻贝

Chi Yu Chen. Taiwan, China

#### Ingredientes

- 1/2 pollo
- 150 g de carne de mejillones
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 cebolla
- 1/2 tazón de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de licor de arroz
- 1 1/2 de azúcar

#### 配料

- 1/2 鸡肉
- 150g 贻贝肉
- 1 份新鲜姜片
- 1 个洋葱
- 1/2 大杯水
- 3 大勺酱油
- 1 勺米酒
- 1 1/2 的糖

#### Preparación

1. Lave el pollo y escúrralo. A continuación, trocéelo en cuatro o cinco pedazos.
2. Ponga en remojo con agua caliente la carne de los mejillones durante 30 minutos y separe las partes con pelo o impurezas.
3. Ponga el pollo y los mejillones en una olla. Añada el jengibre, la cebolla y un condimento elaborado con la soja, el licor y el azúcar.
4. Añada 1 vaso de agua
5. Manténgalo a fuego alto hasta que hierva, después baje el fuego y cueza durante 10-20 minutos

#### Presentación

Sirva el pollo acompañado del condimento servido en una salsera

#### 准备工作:

1. 将鸡肉洗净擦干，切成小块。
2. 将贻贝放入开水中30分钟，之后将其杂物去掉。
3. 将鸡肉和贻贝倒入炒锅中，加入姜、洋葱，并加入由酱油、米酒和糖翻制成的调料翻炒。
4. 加一勺水
5. 大火将其烧开，之后转为小火炖至10-20分钟。

#### 展示:

酱油、米酒和糖制成的调料装杯，与炒好的鸡肉同时摆上桌。



## Ajiaco santandareño

Mónica Rendón. Colombia

### Ingredientes

1 kilo de patata criolla  
4 pechugas de pollo  
3 mazorcas de maíz  
1 racimo de guasca (hierba sustituible por perejil o cilantro)  
½ frasco de alcaparras  
crema de leche  
2 cucharadas de aceite  
Sal

### Preparación

1. Caliente agua en una olla y agregue la sal y el aceite.
2. Cuando esté hirviendo añada las 4 pechugas de pollo junto con las mazorcas partidas en trozos. Espere 20 o 25 minutos a que todo esté cocido.
3. Añada la patata criolla y el racimo de guasca atado con un hilo y retire las pechugas de pollo. Mantenga el resto al fuego durante 30 minutos. Esto es lo que le dará espesor.
4. Desmenuce las pechugas en tiras muy finas.

Plato típico de Santafé de Bogotá (Colombia), completo y nutricionalmente equilibrado.

### Presentación

Sirva el plato en cazuelas de barro, añadiendo el pollo desmenuzado con un poco de crema de leche y unas cuantas alcaparras.

Segundo plato



## Merluza con gambas y almendras

Clara Calcerrada. España

### Ingredientes

8 rodajas de merluza

Gambas y almejas

Perejil

1 pastilla de caldo concentrado

1 vasito de vino

Almendra picada

### Preparación

1. Fría las rodajas de merluza y resérvelas aparte.
2. Cueza a fuego lento las gambas, las almejas el perejil picado, el vino y las almendras, y añade la pastilla de caldo.
3. Después de un rato de estar cociendo, añade la merluza y déle un hervor para que adquiera el sabor del resto de los ingredientes.



## Pastel de pescado

Guadalupe Parra. España

### Ingredientes

½ kg de salmón  
3 huevos  
½ litro de nata líquida  
Pimienta blanca  
Sal  
Ketchup  
Mantequilla  
Pan rallado

### Preparación

1. Limpie bien el pescado y desmenúcelo. Añádale la sal y la pimienta blanca.
2. Mezcle en un recipiente los huevos con la nata y el ketchup, y agréguele el pescado.
3. Unte un molde con mantequilla y pan rallado y póngale toda la mezcla. Hornéelo en el baño maría de 30 a 40 minutos.
4. A mitad de la cocción póngale un papel transparente para que mantenga el calor.
5. Cuando esté listo desmóldelo para presentar.

### Presentación

Puede servirlo frío acompañado de salsa rosa, mayonesa, y lechuga u otra verdura como la lombarda.



## Cordero con ciruelas

### لحم الغنم بالبرقوق

Abdelkbir Zaimi. Marruecos / عبد الكبير زعائمي، المغرب

#### Ingredientes

2 kg. de cordero  
400 gr. de ciruelas  
Sésamo  
Perejil  
Cilantro  
Aceite  
Agua  
10 gr. azúcar  
Sal  
Jengibre  
Pimienta  
Azafrán ó colorante  
Canela  
2 cebollas

المقادير  
2 كغ من لحم الخروف  
400 غ من البرقوق  
قليل من الجنجلان للتزيين  
مقدونس  
قزبور  
زيت  
ماء  
10 غ من السكر  
ملح  
زنجبير  
إبيزار  
زعفران  
قرفة  
بصلتان

#### Preparación

1. En una olla con aceite caliente, se echa el cordero troceado y previamente salado, dejando que se rehogue por ambos lados. Posteriormente, se deposita el resto de las especias, junto con una cebolla picada muy fina y la otra en juliana.
2. Se deja todo que se haga un poco sin quemar, y se añade el agua caliente dejando todo a fuego fuerte para que reduzca. Posteriormente, se añade más agua y se baja el fuego y se mantiene así hasta que se reduzca nuevamente.
3. En una cazuela se colocan las ciruelas, la canela, el azúcar y el agua, se pone todo ello al fuego y sin quemar hasta que se forme un caramelo.

#### Presentación

Se sirve el cordero en una fuente mezclado y adornado con las ciruelas, y rociado por encima con el sésamo un poco tostado.

#### طريقة التحضير

يوضع الزيت، قطع اللحم و الملح في طنجرة فوق نار معتدلة لينتقي شيئا ثم تضاف التوابل و البصل مفروم.  
بعدها يتلقى الكل شيئا يضاف قليل من الماء الساخن، و يترك فوق نار معتدلة حتى يتبخر الماء كله و بالتالي نضيف الماء مرة أخرى حتى يتغلى اللحم و يترك يطهى فوق نار معتدلة. في طنجرة أخرى يوضع البرقوق، السكر، القرفة و قليل من الماء فوق ناء هادئة لكي يتعسل البرقوق.

#### طريقة التقديم

في صحن التقديم توضع قطع اللحم و يوضع فوقها البرقوق ثم يسقى الكل بالمرق و يرش بالجنجلان المحمص.



## Pastela de pollo

### بسطيلة بالدجاج

Sellamia Bayoud. Marruecos / سلامية بيوض. المغرب

#### Ingredientes

1 pollo  
1/2 kg. de almendras  
1/2 kg. de cebollas  
1 cucharilla de canela  
3 cucharillas de azúcar glass  
4 huevos  
Pimienta  
Azafrán  
Masa Brick

المقادير  
1 دجاجة  
1/2 كلغ من اللوز  
1/2 كلغ من البصل  
ملعقة صغيرة من القرفة  
3 ملاعق صغيرة من السكر الصقيل  
4 بيضات  
إبزار  
زعفران  
ورقة البسطيلة

#### Preparación

1. Introduzca el pollo en una olla con un poco de aceite junto con la cebolla cortada en juliana, la pimienta, el azafrán y un poco de canela. Déjelo dorar a fuego lento, después eche agua hasta que cubra y cierre la olla durante media hora.
2. Una vez cocido el pollo sáquelo y deshuéselo. El resto de los ingredientes déjelos reducir en la olla. Una vez reducida la cebolla añádala 3 huevos y bátalo todo.
3. Ponga la masa en la bandeja del horno y proceda a rellenar: primero una capa de pollo, después almendras, cebolla-huevo y otra capa de pastela; pollo, almendras, cebolla-huevo, azúcar glass y canela. Cierre con una capa de pastela, barnice con huevo y cúbralo de azúcar glass.
4. Introduzca la pastela en el horno durante media hora a fuego medio.

#### طريقة التحضير

يوضع الدجاج في طنجرة مع قليلا من الزيت و البصل المفروم، إبزار، زعفران و قليل من القرفة. يترك الكل فوق نار هادئة حتى يتقلّى ثم يضاف الماء حتى يغطي الكل و تغلق الطنجرة ثم يترك لينضج لمدة نصف ساعة.  
لما ينضج الدجاج يخرج من الطنجرة و تنزع منه العظام و يترك الباقي فوق النار ليتقلص البصل ثم توضع إليه 3 بيضات و يخلط الكل  
توضع ورقة البسطيلة في صينية الفرن و تحشى على الشكل التالي: أولا الدجاج ثم اللوز ثم خليط البصل و البيض و بالتالي ورقة البسطيلة و مرة أخرى نعيد نفس العملية الدجاج ثم اللوز ثم خليط البصل و البيض ثم السكر الصقيل و القرفة. و في الأخير يغطي الكل بورقة البسطيلة ثم تدهن بالبيض و تغطي بالسكر الصقيل.  
توضع البسطيلة في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة.



## Plátanos maduros con huevo

### Ripes bananas with egg

Osarugue Edomwony. Nigeria

#### Ingredientes (por persona)

2 plátanos maduros  
2 huevos  
1 tomate  
Cebolla  
Aceite  
Sal  
Guindilla

#### Ingredients (per person)

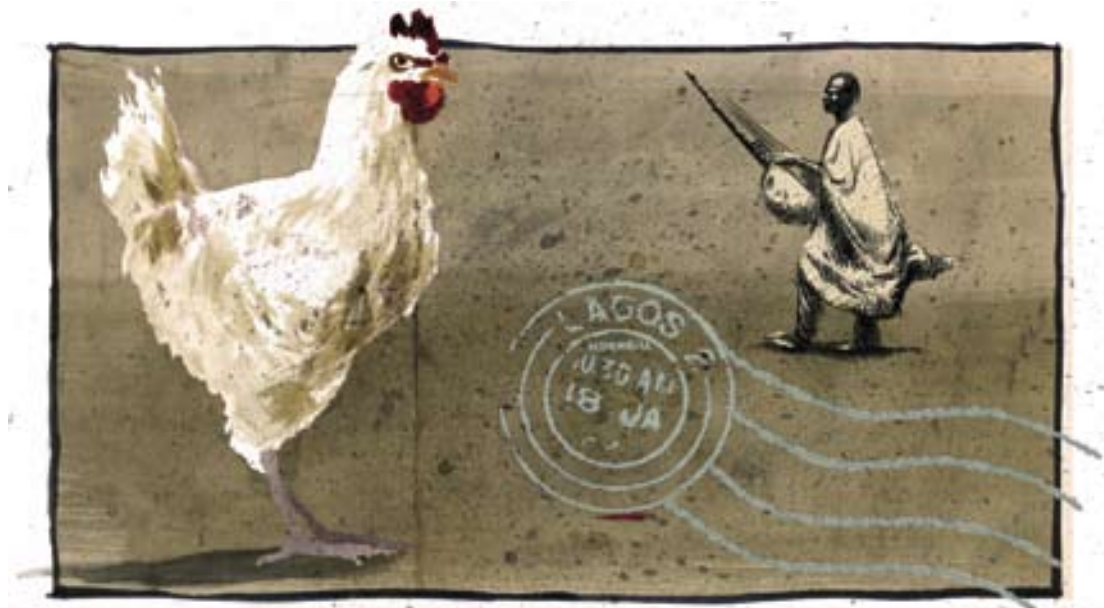
2 ripes banana  
2 eggs  
1 tomato  
Onion  
Oil  
Salt  
Chilli

#### Preparación

1. Corte los plátanos en rodajas y fríalos con un poquito de sal.
2. Corte la cebolla y el tomate en rodajas, ponga un poquito de guindilla y póchelo todo con una pizca de sal.
3. Bata los huevos e incorpórelos al sofrito.

#### Preparation

1. Cut the bananas into slices and fry it with not many salt.
2. Cut the onion and the tomato into slices, put not many chilli and cook all the ingredients with a pinch of salt.
1. Beat the eggs and add them to the fried blend.



## Pollo con fideos

### Chicken with noodles

Risikatu Olaide Gbadegesin. Nigeria

#### Ingredientes

1 kg. de pollo  
1 cebolla grande  
300 g de fideos  
Aceite  
1 pimiento rojo  
3 pastillas de caldo concentrado  
Curry  
Tomillo  
Sal

#### Ingredients

1 kg. chicken  
1 big onion  
300 g noodles  
Oil  
1 red pepper  
3 stock blocs  
Curry  
Thyme  
Salt

#### Preparación

1. Limpie el pollo, trocéelo e introdúzcalo en una olla a fuego medio.
2. Bata la cebolla y el pimiento con un poco de agua, 2 pastillas de caldo, una pizca de tomillo y otra pizca de curry e incorpórelo al pollo.
3. Cocínelo durante unos 20 minutos.
4. En otra cazuela cueza los fideos con una pastilla de caldo y una pizca de sal.

#### Presentación

Sirva los fideos escurridos junto con el pollo.

#### Preparation

1. Clean the chicken, cut up it into pieces and put in a pot on a medium flame.
2. Beat the onion and the red pepper with no many water, 2 stock blocs, a pinch of tomillo and other pinch of curry and add all with the chicken.
3. Cook all the ingredients for 20 minutes.
4. In other pot boil the noodles with a stock bloc and a pinch of salt.

#### Launch

Serve the dry noodles with the chicken.



## Pastelón de plátano maduro

**Sarah Vález.** República Dominicana

### Ingredientes

4 plátanos machos amarillos  
Orégano  
½ kg. de carne picada  
Pimienta negra  
1 cebolla picada  
1 pastilla caldo concentrado  
Un pizca de pimentón  
Queso rayado  
Aceite  
Mantequilla  
2 ajos  
1 cucharada de harina de trigo  
Agua  
2 cucharadas de tomate frito  
Sal  
1 huevo

### Preparación

1. Hierva los plátanos con agua y sal y una vez hervidos macháquelos.
2. En un molde unte mantequilla y ponga la mitad del plátano machacado como base en el molde.
3. Haga el sofrito con la cebolla, la carne, los ajos machacados, el pimentón, el orégano, la pastilla de caldo y la pimienta negra machacada. Mézclelo todo bien y añada la salsa de tomate.
4. Eche el sofrito al molde encima de la base de plátano y luego por encima del sofrito añada el resto del plátano machacado como si fuera un pastel.
5. Bata un huevo junto con la harina disuelta con un poco de agua y échelo por encima del pastel. Añada el queso rayado para gratinar.
6. Mévalo en el horno para gratinar durante unos 10 minutos.



## Bistec caraqueño

**Betzaida Díaz.** Venezuela

### Ingredientes

- 1 ½ de lomo de res cortado en medallones
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- 3 dientes de ajo machacados
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ de taza de aceite para freír
- 1 ½ taza de cebolla en ruedas gruesas
- 8 ruedas de tomate sin semillas pero con piel

### Preparación

1. Golpee los bistecs con un mazo para aplastarlos hasta que tengan 1 cm de grosor.
2. Mezcle bien el vinagre, el aceite, los ajos, la pimienta y la sal; y con la mezcla adobe los bistecs durante ½ hora.
3. En una sartén ponga a calentar el aceite y fría los bistecs hasta que estén dorados. Consérvelos calientes.
4. En el mismo aceite fría las cebollas hasta que comiencen a dorar y distribúyalas encima de los bistecs.
5. Luego dore ligeramente las ruedas de tomate y colóquelas sobre las cebollas.

### Presentación

Sírvalos calientes colocando cada bistec con la cebolla encima y con la rueda de tomate.



## Batido tropical

## Batido tropical

**Severina Vania da Silva.** Brasil

### Ingredientes

2 zanahorias  
2 rodajas de piña  
1 naranja  
1 cucharada sopera de azúcar  
Hielo picado al gusto

### Ingredientes

2 senoras  
2 rodajas de abacax  
1 laranja  
1 colher de lleva de alucar  
Felo agosto

### Preparación

1. En una Licuadora, colocamos la zanahoria, la piña y la naranja, se tritura bien y se cuela para conseguir una mezcla homogénea.
2. Seguidamente, en un recipiente juntamos el zumo obtenido con el hielo picado y el azúcar, batiéndolo bien y se toma frío.

### Presentación

Se sirve acompañado de pajita y adornado con azúcar o rodajas de fruta.

### Como se faz

1. No- liquidificador bota se a senora mas a roda de abacaxi mas a laranja apos liquidificar.
2. Pasa na perira e tira so todo asuno apos junto o suno con o alucar e o felo.

### Como se bebe com

Un copo com una rodela de laranja e un canudo.



## Postre de piña Sobremesa de abacaxi

Nilvaneide C. Da Cruz. Brasil

### Ingredientes

- 1 piña mediana madura y pelada
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 4 fresones grandes cortados en lonchas
- 9 hojitas de menta (a gusto)

### Ingredientes

- 1 abacaxi (medio) maduro descascado
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 4 morangos grandes cortados em fatias
- 9 folhas de hortela a gosto

### Preparación

1. Corte  $\frac{2}{3}$  de la piña en rodajas y el resto en cubitos.
2. Coloque la piña en cuencos individuales.
3. Añada el azúcar y déjelo dorar durante 2 minutos en el horno con grill.
4. Retírelo cuando empiece a caramelizar.

### Presentación

Sírvalo añadiéndole los fresones y adórnalo con las hojas de menta.

### Modo de preparo

1. Corte  $\frac{2}{3}$  de abacaxi em fatias e o resto em cubinhos.
2. Coloque a fruta em quatro tigelinhas retratarias
3. Acrescente o açúcar e deixe dourar por cerca de 2 minutos embaixo do grill do forno.
4. Retire quando o açúcar començar a caramelizar.

### Apresentação

Junte os morangos e salpique com as folhoas de hortela.



## Flan casero

**Yoleisy García.** Cuba

### Ingredientes

4 huevos

1 taza de azúcar

Leche: 1 taza de leche y 1 taza de leche  
en polvo

½ cucharadita de vainilla

1 pizca de sal

### Preparación

1. Mezcle la leche en polvo y la leche a partes iguales. Después añada los huevos, la sal, el azúcar y la vainilla.
2. Bátalo bien, échelo en un recipiente y cocínelo al baño maría durante 45 minutos.
3. En el recipiente que vaya a utilizar haga un caramelo con azúcar y déjelo que se enfríe para que no se rompa.
4. Después añada la mezcla del flan y colóquela en frío para que se endurezca



## Pudín casero

Leyanny Padrón. Cuba

### Ingredientes

1 taza de leche

½ taza de azúcar

2 panecillos

Vainilla o chocolate al gusto

### Preparación

1. Desmenuce los panes dentro de la leche hasta conseguir que se haga una pasta espesa.
2. Añada los demás ingredientes y colóquelo en un recipiente de metal.
3. Cocínelo al baño maría durante 45 minutos.
4. Una vez cocinado póngalo a enfriar.
5. Sáquelo del molde para servirlo



## Queso de leche

M<sup>a</sup> Elena Manzano. Quito-Ecuador

### Ingredientes

8 huevos  
2 tazas de leche  
2 tarros de leche condensada  
3 cucharadas de esencia de vainilla  
½ cucharada de ron  
Caramelo:  
1 y ½ tazas de azúcar  
1 taza de agua  
½ cucharada de ron

### Preparación

1. Prepare el caramelo y colóquelo en un molde.
2. En un tazón mezcle, con la batidora eléctrica, los huevos y demás ingredientes.
3. Póngalo al horno por 1 h y ½ a 350 grados en baño maría hasta que el cuchillo salga limpio.
4. Deje que se enfríe antes de ponerlo en el refrigerador. Manténgalo ahí por 4 horas.

### Presentación

Sívalo frío.



## Leche frita

Guadalupe Parra. España

### Ingredientes

7 cucharadas colmadas de harina  
14 cucharadas de azúcar  
2 litros de leche  
Huevos para rebozar  
Azúcar y canela

### Preparación

1. Mezcle en un cazo la harina y el azúcar y vaya añadiendo la leche. Póngalo al fuego y vaya moviendo lentamente hasta que empiece a cocer. Es necesario estar removiendo continuamente para que no se pegue, y si esto ocurre apoye el cazo sobre una bayeta mojada y siga moviendo hasta que se despegue.
2. Continúe cocinando hasta que espese, alrededor de 45 minutos.
3. Ponga en una bandeja y deje enfriar.
4. Pártala en trozos y después enhánelos y fríalos pasando previamente por huevo.

### Presentación

Una vez frita espolvoree con azúcar y canela al gusto.



## Tarta de queso

Clara Calcerrada. España

### Ingredientes

½ kg de queso blanco o de requesón  
3 huevos  
1 cucharada de maicena  
10 cucharadas de azúcar  
Pasas de corinto maceradas en coñac  
Mantequilla

### Preparación

1. Bata bien todos los ingredientes, menos las pasas.
2. Unte un molde con mantequilla para que no se pegue, añádale la mezcla y hornéelo.
3. Caliente el coñac, añada las pasas y deje que reduzca el alcohol.
4. Cuando la tarta esté a mitad de la cocción, añádale las pasas calientes con el coñac que haya sobrado por encima y déjelo en el horno hasta que se dore y termine de hacerse.

### Presentación

Sívala fría y puede acompañarse de una salsa dulce o mermelada al gusto.



## Dulce (Chebakía)

### حلوة الشباكية

Souad Guembib. Marruecos / سعاد غنبيبي المغرب

#### Ingredientes

1 cuchara de hinojo  
250gr. de sésamo  
1kg. de harina  
Levadura de panadero  
1 cuchara de vinagre  
1 cuchara de canela  
2 huevos  
mantequilla líquida  
1 ó 2 vasos de agua tibia  
1 vaso de aceite de oliva  
Miel líquida para rebozar  
Aceite para freír

#### المقادير

ملعقة كبيرة من النافع  
250غ من الجبجلان  
1كغ من الدقيق  
قليل من الخميرة المعجونة  
1 ملعقة من الخل  
1 ملعقة من القرفة  
2 من البيض  
قليل من الزبدة المذابة  
1 إلى 2 كؤوس من الماء الدافئ.  
كئس من الزيت الزيتون  
عسل سائل  
زيت للقي

#### Preparación

1. Se coloca la harina en un cuenco, en forma de volcán y dentro se depositan el resto de los ingredientes, mezclando todo, hasta formar una masa homogénea.
2. La masa se deja reposar, y se estira bien con un rodillo, troceándola en cuadrados de unos 10 cm. Cada trozo se divide en seis cortes, sin que estos lleguen al final de los extremos. Con los dedos se separan un poco los bordes sin llegar a romper, sellando los bordes y haga sobresalir las tiras por el medio. Realice lo mismo con el resto de trozos.
3. En una sartén con aceite caliente, se sumergen hasta que estén bien doradas por todos los lados, y se extraen con una espumadera a un cuenco donde previamente habremos depositado la miel líquida, de forma que se empapen bien por todos los lados.
4. A continuación se depositan en un escurridor, y se dejan enfriar.

#### Presentación

Se sirven en bandeja, espolvoreando por encima con el sésamo restante.

#### طريقة التحضير

يوضع الدقيق في قصعة على شكل بركان، ويجوف وسطه باقي المواد، يخلط الكل حتى يصبح عجينة تعجن العجينة جيدا وتترك لترتاح، ثم تطلق بالدلك وتقطع على شكل مربعات (10 سم تقريبا) ويقسم المربع على 6 قطع دون الوصول إلى الهامش، و بالتالي وبمساعدة الأصابع يؤخذ المربع من القطعات بالتناوب و يعطى له شكل وردة و هي الشباكية، وهكذا نكرر العملية على باقي المربعات.  
يوضع الزيت في المقاتل حتى يصبح ساخنا ثم تقلي وتحمز قليلا من الجهتين و بالتالي تغمس في العسل السائل و تعسل جيدا.  
توضع في إناء لكي تستقطر.

#### طريقة التقديم

توضع الشباكية في إناء آخر و ترش بالجبجلان المحمص.



## Postre con cacao Desert cu cacao

**Silvia Pelcutá.** Rumania

### Ingredientes

12 cucharadas de azúcar  
2 huevos  
12 cucharadas de aceite  
2 yogures naturales  
14 cucharadas de harina  
1 cucharadita de bicarbonato  
2 cucharadas de cacao

### Ingrediente

2 linguri de zahar  
2 oua  
12 linguri de ulei  
2 iaurturi naturale  
14 linguri de faina  
1 lingurita de bicarbonat  
2 linguri de cacao

### Preparación

1. Mezcle el azúcar con los huevos hasta que se haga una espuma.
2. Añada la harina, el aceite y el yogur. El bicarbonato debe mezclarse con el yogur antes de añadirlo a la composición. Mézclelo todo bien.
3. A la mitad de la mezcla añádala el cacao. La otra mitad póngala en una fuente untada para que no se pegue. Después ponga encima la mezcla con cacao y métalo en el horno unos 20 minutos a fuego lento

### Modo de preparare

1. Se bat ouale cu zaharul pana devin spuma.
2. Se adauga faina, uleiul si iaurtul. Bicarbonatul se dizolva cu putin iaurt inainte de a fi adaugat in compozitie. Se amesteca totul bine.
3. Compozitia se imparte in doua parti, iar intr-una se adauga cacao. Compozitia alba se toarna intr-o forma rotunda, unsa ca sa nu se lipeasca, iar deasupra se toarna compozitia cu cacao. Se pune la cuptor aproximativ 20 minute, la foc mic.



## Torta dulce

### Tort dulce

Alian-Georgeta Saghin. Rumania

#### Ingredientes

1 ½ taza de azúcar  
1 ½ taza de agua  
½ taza de aceite  
Harina  
½ taza de azúcar  
1 cucharadita de bicarbonato  
Nuez de coco  
Canela  
Miel

#### Ingrediente

o cana jumatate de zahar  
o cana jumatate de apa  
o jumatate de cana de ulei  
Faina  
o jumatate de cana de zahar  
1 lingura de bicarbonat  
Nuca de cocos  
Scortisoara  
Miere

#### Preparación

1. Prepare caramelo: queme el azúcar en una olla y cuando esté listo añada el agua y deje hervir hasta que el azúcar se disuelva. Deje enfriar.
2. Cuando el caramelo esté frío añádale el aceite, ½ taza de azúcar, nuez de coco, canela y el bicarbonato.
3. Después añada harina hasta que la composición quede como la del bizcocho.
4. Cuézalo en una fuente untada y tapada con harina.

#### Presentación

Preséntelo añadiéndole miel y nuez de coco.

#### Mod de preparare

1. Se prepara un sirop de zahar:se arde zaharul intr-o oala si cand esté maro se adauga apa si se lasa sa fiarba pana cand zaharul esté dizolvat,apoi se lasa sa se raceasca.
2. Cand siropul esté rece,se adauga uleiul,nuca de cocos,scortisoara si bicarbonatul.
3. Se adauga faina pana cand compozitia devine ca cea de chec.
4. Se toarna compozitia intr-o forma de tort unsa si apoi tapata cu faina si se pune la cuptor.

#### Prezentare

Se serveste adaudand miere si nuca de cocos,pe deasupra.



## Creps (Troffy) Creps (Trofy)

Ana Nakic. Serbia

### Ingredientes

3 huevos  
250 cl. de leche  
250 cl. de agua mineral  
300gr. de harina  
½ cucharada de sal  
1 cucharada de azúcar  
Aceite  
Para el relleno:  
Crema de cacao  
Avellanas  
Plátanos  
Nata  
Galletas ralladas

### Sastav

3 jaja  
250 gr.mleka  
250 gr.mineralne vode  
300 gr brasno,manje od jedne kasicice  
so,jedna kasicica secera.  
Izlaze puno.Fil:krem,banane,slag,mleveni  
keks

### Preparación

1. Se mezclan los ingredientes y se hace una masa semiliquida.
2. Ponga aceite en una sartén, y con un cazo se coge un poco de la mezcla, que se deposita en la sartén, cuanto mas fina mejor, y se deja hacer por ambos lados.
3. Por otra parte, en un Bol., se mezcla la crema de cacao con las avellanas, el plátano troceado y la galleta rallada, se mezcla bien.
4. Por último, con la mezcla anterior se rellenan los creps y se doblan en forma de triángulo.

### Presentación

Los creps, una vez rellenos se colocan en un plato o bandeja adornándolos con nata por encima u otra crema al gusto.

### Priprema

U tiganj staviti malo ulja.Prziti sa obe strane. Kada su isprzene staviti fil, Fil se stavlja u svaku palacinku.Palacinke premazati kremom,staviti bananu iseckanu na sitne kockice,posoliti mrvljeni keks,i na kraju staviti slag.

### Dekorirati

Kad su premazane presaviti ih u trougao.Dekorirati slagom,nekim prelivom ili po zelji.



## Torta de auyama

**Betzaida Díaz.** Venezuela

### Ingredientes

½ kg de auyama (calabaza) con corteza  
1 cucharadita de sal  
3 tazas de agua  
3 huevos  
1 cucharadita de mantequilla para el molde  
1 taza de agua  
1 cucharadita de canela molida  
125 gr de azúcar  
100 gr de queso blanco duro rallado  
¼ taza de leche  
250 gr de papelón (jugo de caña de azúcar)  
100 gr de pan seco molido

### Preparación

1. Ponga en una olla la auyama con agua fría hasta que le cubra completamente, (unas 3 tazas) y la sal. Tápelos, déle un hervor y deje que se cocine hasta que se ablande durante unos 20 minutos.
2. Saque la auyama, escúrrala y con la pulpa y usando un tenedor haga un puré. Resérvelo aparte.
3. Engrase un molde de unos 20 cm. de diámetro por 7 de alto y precaliente el horno a 350 grados. En el recipiente de una batidora ponga el puré de auyama, los huevos, el queso, el pan, el azúcar y la leche y bátalo a media velocidad por unos minutos.
4. Vierta la mezcla en el molde engrasado, méntala en el horno y hornéelo por 30 minutos. Suba la temperatura del horno a 400 grados y hornéelo por 25 minutos más o hasta que esté dorada y al introducirle una aguja, ésta salga seca.
5. Entretanto prepare un melado de papelón cocinándolo a fuego fuerte por 7 o 8 minutos con la taza de agua y la canela (es como preparar una especie de caramelo líquido).
6. Saque la torta del horno y pásela a una bandeja.

### Presentación

Cuando se vaya a servir báñelo completamente con el melado de papelón caliente.

