



**RECETAS DE COCINA**  
**ALUMNADO DE**  
**1º ESO**

**SES DE**  
**MONTANEJOS**



# INTRODUCCIÓN

La interacción del ser humano con el medio ambiente, concretamente con el mundo vegetal, fomentada durante siglos, ha supuesto una acumulación extraordinaria de experiencias empíricas que le han servido para proveerse de alimentos de temporada, que complementaban las plantas que ellos mismos cultivaban.

Todo este conocimiento tradicional que se almacenó en la memoria individual y colectiva de forma natural, en los productores rurales y que se transmitía oralmente de generación en generación, se va perdiendo en función de la merma de la población, hasta volverse invisible. Este conjunto de conocimientos locales es llamado ecosaberes o etnosaberes y engloban una serie de conocimientos relacionados con la naturaleza de la cual sacaban provecho, creando una diversidad cultural inmensa.

La finalidad del proyecto era conocer alguno de estos ecosaberes, en particular alguna de las recetas culinarias con las plantas silvestres de nuestra comarca, que los padres y abuelos de nuestros alumnos pudieran conservar.

Algunas especies comestibles como el espárrago triguero, las moras, (entre otras muchas) son comunes en gran parte del territorio y se aprecian allá donde viven. En otros casos como el orégano o el romero se usan en toda su área de distribución; y es tan generalizada su apreciación que, en caso de no disponer de ellas, se cultivan en el huerto.

Dado que muchas de las plantas empleadas son abundantes, en general su uso no ha supuesto una sobreexplotación. Además, es frecuente que la población local que utiliza determinadas plantas haya desarrollado estrategias que favorecen su utilización sostenible. Algunas plantas se cultivan en los huertos de las casas, evitando así la explotación de sus poblaciones silvestres. En línea con lo anterior, también se encuentran estrategias de explotación que permiten la regeneración natural de las especies, como dejar algunos ejemplares en flor sin recolectar o recoger únicamente la parte aérea en las plantas leñosas sin arrancarlas de raíz para que no se pierdan.

En algunas ocasiones sí se han dado efectos perniciosos sobre determinadas especies, relacionados directamente con su recolección.

## Objetivos

Como ya se ha dicho anteriormente, el objetivo de nuestro trabajo era recopilar una serie de recetas de cocina, que nos permitieran el desarrollo de las competencias básicas, siendo la primera de ella la comunicación lingüística al compartir la información y luego plasmarla en un trabajo escrito con una cierta consistencia, ya que era necesario utilizar un vocabulario científico, propio de la biología, y a la vez utilizando un vocabulario técnico propio de la cocina.

También se ha fomentado la competencia digital, pues los alumnos han debido buscar información en Internet para confirmar aquella que les proporcionaban sus familiares y a la vez encontrar fotografías que les sirvieran para sus trabajos.

Igualmente se ha desarrollado la competencia en conciencia y expresiones culturales a través del conocimiento del patrimonio cultural, valorando la necesidad de concienciación ciudadana para respetarlo, conservarlo y protegerlo.

Por último, en las competencias básicas en ciencia y tecnología se han recopilado y elaborado diferentes informaciones relacionadas con la flora, empleando diferentes fuentes de consulta y las tecnologías de la información y la comunicación para reelaborar conocimientos adecuados al nivel del alumnado.

## **Desarrollo**

Inicialmente la actividad consistía en la elaboración de una serie de fichas de cocina, por parte de los 16 alumnos de 1º ESO, en las que se recogieran recetas en las que se emplearan plantas silvestres de la Comarca del Alto Mijares.

Ya desde el inicio nos dimos cuenta que este objetivo era bastante difícil de cumplir, debido a la presencia en nuestra aula de cuatro alumnos de origen ucraniano, recién llegados a nuestro país, debido a la situación bélica en Ucrania. Su dominio del español es muy precario, por lo que se han visto abocados a buscar las recetas de su país usando nuestro idioma, con las dificultades que esto conlleva.

Además, tenemos otras tres alumnas que, siendo españolas por nacimiento, su origen es rumano, por lo que las recetas que obtuvieron de sus padres, tienen esta procedencia. Aunque es de destacar que alguna de ellas se ha atrevido a traducir sus recetas al rumano, ya que alguna lo habla, pero ya no lo escribe

Otro alumno más emprendedor se ha atrevido a traer recetas en los tres idiomas que se imparten en el Centro: castellano, valenciano e inglés

Por último, una vez corregidas y comentadas las fichas, se han unido en un documento único que se imprimirá y aparte se subirá a la página web del Centro, donde quedará a disposición de todos los miembros de la comunidad educativa.

## INDICE

1	Ajo de oso	6
2	Borsch (Plato nacional ucraniano)	8
3	Cordero lechal al romero	10
4	Draniki o Tortitas de patata	12
5	Ensalada de dientes de león	14
6	Guisado de pollo con acedera	16
7	Lomo de cerdo a la sal, con hierbas, acompañado de patatas asadas	18
8	Mermelada de arándanos	20
9	Omelette de radicheta y queso	22
10	Patatas rellenas de borrajas	24
11	Pollo con romero, soja y miel	26
12	Primavera rebozada	28
13	Revuelto de espárragos trigueros, ajos tiernos y gambas	30
14	Rollitos de repollo con carne picada	32
15	Salad of flowers	34
16	Sopa d'esperrecs amb taronja	36
17	Tortilla de espárragos	38
18	Varenyki (Plato estrella de la cocina ucraniana)	40



## AJO DE OSO



El ajo de oso, *Allium ursinum*, es una especie de planta bulbosa y herbácea perteneciente a la familia de las amarilidáceas, y que se considera medicinal y comestible. Su fuerte olor recuerda inevitablemente al de su pariente, el ajo común.

### **Ingredientes** (para 4 personas)

- 60 g de mantequilla sin sal
- Un poco de sal
- 2 cebollas troceadas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 600 ml de leche integral
- Un sobre de nuez moscada
- Una cucharadita de eneldo troceado
- 300 g de ajo de oso lavado y troceado al gusto
- Pimienta negra recién molida

### **Preparación**

- Se cocina la cebolla con la mantequilla y la sal, a fuego lento, aproximadamente 20-25 minutos.
- Se pone la harina, se remueve y se deja un minuto.
- Después se añade la leche y nuez moscada, se remueve hasta que quede espeso.
- Se pone el ajo de oso y se deja 4-5 minutos a fuego lento.
- Luego se aparta, se ponen los condimentos y se sirve con un huevo frito y tocino opcional.



## LEURDĂ SCAZUTĂ CU OU (RUMANO)

### **Ingrediente** (pentru patru partii)

- 60 g unt nesărat
- Un praf de sare
- 2 cepe tăiate mărunt
- 2 linguri de făina de grâu albă
- 600 ml lapte integral
- Un prafmic de nucsoară
- 1 linguriță de mărar verde tăiat mărunt
- 300 g de leurdă spalată si tăiata după plac
- Piper negru proaspăt măcinat

### **Preparare**

- Să căleste ceapa în unt cu praful de sare, la foc mix, aproximativ 20-25 de minute.
- Să pune făina, se amestecă, si se lasa un minut.
- Să turnă laptele, punenucsoara si mărarul. Dupaia să amestecă continuu până sosul îngroase, atuncea să adaugă leurdă si să lasă la foc mic 4-5 minute.
- Apoi să ia laoparte.
- Se ajustă asezonarea si să serveste cu ou prăjit si optional slanina.

*Otilia Iacob  
Montanejos*



# BORSCH

(Plato nacional ucraniano)



## **Ingredientes**

- 1,5-2L de agua
- 400g de cerdo o ternera con hueso
- 4 patatas de tamaño medio
- 2 remolachas pequeñas
- 1 zanahoria
- 3 cebollas de tamaño medio
- 300g de repollo blanco fresco
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 4-5 cucharadas de aceite de girasol
- Un poco de zumo de limón
- Sal, laurel y otras hierbas aromáticas al gusto

## **Preparación**

### Caldo

- Vertemos entre 1,5-2L de agua en una cacerola.
- Agregamos la carne y lo ponemos a fuego medio.
- Antes de hervir, quitar la espuma.
- Tan pronto como hierva el caldo, tapar y cocinar a fuego lento durante una hora a hora y media.

### Asado

- Limpiamos las remolachas, zanahorias y cebollas.

- Las remolachas se rallan con un rallador grueso, y las zanahorias en un rallador mediano.
- La cebolla se corta en cubos.
- Se calienta aceite en una sartén a fuego medio y se agrega la cebolla y la zanahoria, sofriéndolo durante unos 5 minutos.
- Se agrega la remolacha, que se puede aderezar con ácido cítrico o zumo de limón. De esta manera el borsch quedará muy rojo. Se fríe durante otros 5 minutos.
- Se agrega el tomate triturado, se mezcla y se termina de freír otros 5-7 minutos.



*Daniel Komar  
Montanejos*

## CORDERO LECHAL AL ROMERO



*Rosmarinus officinalis*, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.

### **Ingredientes**

- ½ cordero lechal
- 2 patatas
- 3 dientes de ajo
- Agua
- Harina de maíz
- Aceite de oliva
- Sal
- Romero

### **Preparación**

- Corta el cordero y colócalo en una bandeja que se introducirá en el horno a 200 °C durante 30 minutos.
- Pela los ajos y pícalos con un poco de sal, añádele un chorrito de aceite y mézclalo. Abre el horno y añade esta mezcla al cordero y vuélvelo a meter al horno 15 minutos más.
- Pela unas patatas y agrégalas al horno con el cordero durante 20 minutos más.
- Cuela la salsa del cordero y ponle harina de maíz diluida en agua fría, después viértela

al cordero y añádele romero



*Adriana Gallén Rodríguez  
Castillo de Villamalefa*

## DRANIKI O TORTITAS DE PATATA



El perejil, *Petroselinum crispum*, es una planta herbácea de la familia Apiaceae nativa de la zona central de la región mediterránea e introducida y naturalizada en el resto de Europa y distribuida ampliamente por todo el mundo. Se cultiva generalmente como condimento.

### **Ingredientes**

- 1 huevo
- 5 patatas grandes
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de harina
- Sal y pimienta molida al gusto
- Perejil
- Aceite vegetal para freír

### **Preparación**

- Ralla las patatas, y sécalas con papel de cocina.
- Colócalas en un bol, agrega la harina y mézclalas despacio tratando de que no se formen grumos.
- Agrega el huevo y mezcla bien.
- Agrega la sal y la pimienta.
- Calienta el aceite en una sartén y agrega dos a tres cucharadas de la mezcla, haciendo pequeñas tortitas. Cocina de ambos lados y verifica que este cocida.

- Sirve de inmediato, cubierto de crema fresca o salsa de champiñones.
- Puedes agregar perejil picado a la crema fresca, para darle un toque diferente.



*Varvara Buratsova  
Villahermosa del Río*

## ENSALADA DE DIENTES DE LEÓN



*Taraxacum officinale*, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas. Es considerada una «maleza», aunque es comestible en su totalidad y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales.

### **Ingredientes**

- Hojas de diente de león
- Lechuga
- Nueces
- Queso de cabra (opcional)
- Vinagreta (aceite de oliva, vinagre, mostaza, sal y pimienta al gusto)

### **Preparación**

- Lavar el diente de león y la lechuga.
- Colocar el diente de león y la lechuga en un bol y añadir las nueces.
- Desmenuzar un poco el queso de cabra y añadirlo a la ensalada.
- En un recipiente aparte, mezclar los ingredientes para hacer la vinagreta.
- Echar la vinagreta sobre la ensalada y mezclar todos los ingredientes.
- Sírvete y disfruta.



*Martín Marcos Palanca  
Montanejos*



## GUISADO DE POLLO CON ACEDERA



La acedera romana, *Rumex scutatus*, es una especie de plantas de la familia de las poligonáceas.

### **Ingredientes**

- 500 g de pechuga de pollo
- 3 manojos de acedera
- Una cebolla
- 4 dientes de ajo
- Dos cucharadas de menta
- Tres cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimentón al gusto

### **Preparación**

- Se corta la acedera en trozos grandes y la cebolla en trozos pequeños. La pechuga de pollo se corta en cubitos.
- Se calienta el aceite de oliva en una sartén y se pone la pechuga, cuando esté hecha se aparta.
- En el mismo aceite se añade la cebolla y el ajo hasta que se pongan blandos.
- Se pone la acedera y cuando comience a disminuir se añade el pollo, 100 ml de agua y la menta.
- Se deja hervir a fuego lento, y cuando la carne esté hecha se ponen las especias.



## MĂCRIS TOCĂNITĂ DE PUI (RUMANO)

### Ingrediente

- 500 g piept de pui
- 3 legături de măcriș
- 1 ceapă
- 4 căței de usturoi
- Două linguri de mentă
- Trei linguri de ulei de măsline
- Sare și boia după gust

### Preparare

- Primul pas este curățatul și tăiatul măcrișului în bucăți mari iar ceapa și usturoiul mărunt. Pieptul de pui să taie (dezosat) în cubulețe.
- Să încinge uleiul de măsline într-o tigaie și să bagă puiul până rumeneste, după aceea să pună deoparte.
- În aceeași grăsime, să adauge ceapa și usturoiul până să înmoale.
- Adauge măcrișul și când începe să micșoreze adauge carnea de pui în 100 ml apă și mentă.
- Să lase să fiarbă la foc mic, carnea este pregătită și să adauge sare.

*Otilia Iacob  
Montanejos*

## LOMO DE CERDO A LA SAL, CON HIERBAS, ACOMPAÑADO DE PATATAS ASADAS



### **Ingredientes**

- 1 Kg de lomo de cerdo
- 500 g de harina
- 2 Kg de sal gruesa
- 4 patatas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Ramas de hierbas frescas (perejil, tomillo, romero, orégano...)
- Hierbas secas

### **Elaboración**

- Se pone la sal gruesa en un bol grande. Se agrega la harina, una cucharada de tomillo, una de romero y una de orégano.
- Se mezcla a mano.
- Cuando este amasada la mezcla, se cubre la base de un recipiente de horno con la mitad de la mezcla.
- Se pone el lomo encima y se cubre con el resto de la mezcla.
- Se introduce el lomo en el horno, previamente calentado, y se asa a 200 °C, durante 50 minutos.
- Se saca del horno y se deja que se temple un poco, después se retira la costra.
- Se pelan las patatas y se colocan en otra fuente para horno.
- Se sazonan y riegan con un chorrillo de aceite.
- Se introducen en el horno a 200 °C durante 50 minutos.
- Se retiran del horno y se les hacen unos cortes (al gusto) poniendo una en cada plato.
- Se lavan las hierbas aromáticas secas, se pican finamente y se espolvorean las patatas.

- Se corta el lomo en filetes y se ponen tres en cada plato. Se riegan con un chorrito de aceite y se adornan con unas hojas de perejil.
- ¡Qué disfrutes!



*Maria Inés Deftu  
Montanejos*

## MERMELADA DE ARANDANOS



*Vaccinium corymbosum*, arándano, arándano azul o mora azul es una planta que también incluye muchos arbustos silvestres productores de bayas comestibles redondas y con vértices brillantes.

### **Ingredientes**

- 350 g de arándanos
- 150 g de azúcar
- 100 ml de agua

### **Elaboración**

- Limpiar bien los arándanos
- Mezclar en un cazo los arándanos, el azúcar y el agua, removiendo hasta disolver el azúcar.
- Dejar que los ingredientes cuezan. A medida que hierve la mezcla, retirar la espuma que se forma con una cuchara de madera.
- Dejar reducir la mezcla durante unos 30 minutos, hasta que se consiga la textura deseada, siempre teniendo en cuenta que cuando se enfríe se espesará la mezcla.

### **- Truco**

Para saber si la mermelada está en su punto de textura, se coge un poco de mermelada, se coloca en un plato y con una cuchara se separa; si la mezcla permanece separada es que está lista.

### **- Presentación**

La mermelada de arándanos es un buen acompañante para postres, como la tarta de queso. Además de ser un buen ingrediente para nuestros desayunos acompañando a unas tostadas. También se utiliza como contraste en algunos platos salados.

### **Curiosidades**

Los arándanos son ricos en vitamina K, que ayuda en la coagulación de la sangre; funcionan como antiinflamatorio; ayudan a producir LDL (colesterol “bueno”) y por último combaten las agujetas.



*Ariadna Monferrer Torres  
Villahermosa del Río*

## OMELETTE DE RADICHETA Y QUESO



*Cichorium intybus*, llamada comúnmente escarola o achicoria común, es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas; procede originariamente del Viejo Mundo, donde se reproduce de manera silvestre en los prados y campos en barbecho, así como a la vera de los caminos.

### **Ingredientes**

- Un puñado de radicheta
- 1 huevo
- Queso rallado

### **Preparación**

- Picar la radicheta y colocarla en un recipiente, agregar el huevo, el queso y mezclar.
- En una sartén pequeña añadir manteca y calentar; agregar la mezcla anterior y cocinar 5 minutos por cada lado.
- Servir y comer.



*Tizziano Agustín Torres  
Montanejos*



## PATATAS RELLENAS DE BORRAJAS



*Borago officinalis*, la borraja, es una especie fanerógama perteneciente a la familia de las boragináceas, nativa de las regiones eurosiberiana y mediterránea.

### **Ingredientes**

- Un manojo de borrajas, también se pueden utilizar malvas, ortigas, dientes de león u otra verdura comestible.
- Tres patatas
- Queso parmesano
- 120 ml de nata líquida o crema vegetal

### **Preparación**

- Lavar bien el manojo de borrajas y separar las hojas del tallo.
- Hervir las patatas, cocerlas al vapor; después pelar y cortar por la mitad.
- Vaciamos el interior de las patatas, procurando no romper la piel.
- Cocinamos las borrajas con una pizca de sal.
- Ponemos las patatas en una bandeja apta para horno, y las rellenamos con las borrajas.
- Gratinar al horno con un poco de crema vegetal o nata líquida, junto con el parmesano espolvoreado por encima.
- Servir como entrante o de acompañamiento de segundos platos.

## CARTOFI UMPLUTI CU BURRAJ (RUMANO)

### Ingrediente

- O grămadă de borage, puteți folosi și nalbe, urzici, păpădie sau altă legumă comestibilă.
- Trei cartofi
- Parmezan
- 120 ml smantana lichida

### Pregătirea

- Se spală bine ciorchinul de borage și se despart frunzele de tulpină.
- Cartofi se fierbe și după aceea se taie pe jumătate.
- Zdrobiti ceea ce este în interiorul cartofului fără a rupea pielea.
- Gătiti boraja cu un praf de sare.
- Adăugați cartofi într-o tavă de copt și puneți boraja în interiorul cartofilor.
- Gratinati la cuptor cu smântână de legume sau smântână lichidă, deasupra pentru o mai multă aromă împreună cu parmezanul.
- Se servește ca aperitiv sau ca acompaniament la felurile principale.



*Miriam Elena Gavrilă  
Montanejos*

## POLLO CON ROMERO, SOJA Y MIEL



*Rosmarinus officinalis*, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.

### **Ingredientes**

- 500 g de pechuga de pollo
- 3 ramas de romero
- Un bote de miel
- Un bote de soja

### **Preparación**

- Se cogen las pechugas de pollo y se ponen en un bol con dos cucharaditas de miel, medio bote de soja y las ramas de romero.
- Se tapa el bol con papel-film y se deja reposar.
- Se encienden las brasas de carbón y se introduce una parrilla para limpiarla.
- Se colocan las pechugas sobre la parrilla hasta que estén al gusto.



*Iker Bazan Cosín  
Montanejos*

## PRIMAVERA REBOZADA



Las primulas (*Primula acaulis*), también conocidas como primaveras o primaveras de jardín, es un género de plantas de la familia de las primuláceas. Es una planta perenne de crecimiento bajo con alrededor de 500 especies. Muchas de las especies de este género se dan espontáneamente en todo el hemisferio norte.

### **Ingredientes**

- Hojas de primavera
- Harina
- Agua
- Aceite de oliva o de girasol alto oleico
- Sal

### **Preparación**

- Lavar bien las hojas de la planta. Asegurarse que se han recogido en un lugar libre de pesticidas y contaminantes.
- Mezclar una parte de harina con un poco de agua hasta que quede un líquido espeso.
- Poner aceite a calentar.
- Rebozar cada hoja y freír cuando el aceite esté caliente.

## PRIMĂVARĂ BATUTĂ (RUMANO)

### Ingrediente

- Frunze de primăvară
- Făină
- Apă
- Ulei de măsline sau fluareasuarelui cu o imare oleică
- Sare

### Pregătirea

- Spălați bine frunzele plantei. Asigurați-vă că acestea au fost colectate într-un loc fără pesticide și contaminanți.
- Amesteca o parte de făina cu puțină apă până abținem un lichid gros.
- Pune ulei la încălzit.
- Se îmbracă fiecare frunză și se prăjește când uleiul este fierbinte.



*Miriam Elena Gavrilă  
Montanejos*

## REVUELTO DE ESPARRAGOS TRIGUEROS, AJOS TIERNOS Y GAMBAS



*Asparagus acutifolius* es una especie de planta fanerógama de la familia Asparagaceae, Llamamos espárragos trigueros a los brotes más tiernos comestibles. Son alargados y con un tono verdoso más claro y tierno que el del resto de la planta.

El ajo (*Allium sativum*) es una especie tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas, al igual que la cebolla, el puerro y el cebollino, es una especie de importancia económica ampliamente cultivada.

### **Ingredientes**

- Espárragos recogidos del campo
- Ajos tiernos recolectados de la huerta
- Huevos de corral
- Gambas

### **Preparación**

- Lavamos y troceamos los espárragos y los ajos tiernos.
- En una sartén colocamos un chorro de aceite de oliva, añadimos los espárragos y los ajos tiernos.
- A mitad de la cocción incorporamos las gambas.
- Cuando este casi a punto de finalizar la cocción ponemos los huevos batidos y mezclamos.
- Cuando estén los huevos cuajados con los demás ingredientes, lo retiramos del fuego.
- Servimos y listo para comer.



*Lucas Cabedo Ibáñez  
Villahermosa del Río*



## ROLLITOS DE REPOLLO CON CARNE PICADA



El tomillo común, *Thymus vulgaris*, es un arbusto de la familia de las labiadas ampliamente usado en gastronomía y medicina. Se caracteriza por sus aceites esenciales que producen un olor aromático agradable e intenso.

### **Ingredientes**

- 1 repollo mediano
- 1/2 kg de carne picada de cerdo y ternera
- 50 g de arroz redondo
- 100 g de tomate frito
- 1 cebolla mediana
- 50 ml de sal, pimienta, hoja de laurel, perejil picado, tomillo, orégano

### **Preparación**

- Buscamos un repollo que tenga las hojas lisas, no muy arrugadas, para que se puedan abrir bien después de cocerlo y que no se rompan.

En una olla grande echamos agua que cubra el repollo. Añadimos una cucharadita de sal y dejamos que llegue al punto de hervir. Con la ayuda de un cuchillo hacemos un agujero en el medio del repollo donde está el tronco, para que las hojas se abran fácilmente.

- Cuando el agua empiece a hervir introducimos el repollo y dejamos a fuego moderado. A los 5 minutos, con la ayuda de un tenedor empezamos a separar las hojas para que se cueza mejor, hasta que las hojas se pongan blandas para poder hacer los rollitos. Cuando ya tenemos las hojas cocidas las sacamos en un cuenco y dejamos a enfriar.

- El relleno se hace con la carne que echaremos en un cuenco, la mitad del tomate frito, el arroz, la cebolla picada en trozos muy pequeños, la pimienta y sal a gusto. Opcional se puede añadir un poco de tomillo y orégano.

- Se mezcla todo muy bien con la ayuda de un tenedor o simplemente con la mano (es lo mejor).

- Apartamos la mezcla y nos ocupamos de las hojas de repollo. Tenemos que cortar la parte dura, la que estaba arriba con el tallo gordo y dejar la hoja a la medida que queremos hacer los rollitos. Si la hoja es grande se puede cortar en dos.

- Cuando ya tenemos las hojas preparadas empezamos hacer los rollitos y con la ayuda de una cuchara añadimos el relleno que hemos hecho.

- Luego empezamos a envolver la carne con la hoja. Una vez que hemos envuelto la carne tapamos en las dos extremidades del rollito con la ayuda de un dedo metiendo por dentro la hoja sobrante del repollo. Hay que hacerlo suavemente para que no se rompa.

- Cuando ya los tenemos listos empezamos a colocarlo en una olla. Primero vamos a poner unas hojas de repollo que nos ha sobrado en el fondo de la olla y vamos colocando los rollitos en fila, uno al lado del otro.

- En el medio añadimos la otra mitad de tomate frito y la hoja de laurel. Una vez colocados vamos a tapar con una capa de repollo picado, añadimos agua hasta cubrir nuestros rollitos (se puede usar el agua de cocer el repollo anteriormente porque ya tiene sal y el sabor del repollo), añadimos el aceite y se cuece durante una hora y media (desde cuándo empieza a hervir) a fuego lento. Pasado el tiempo de cocción podemos sacar un rollito para probar si están bien cocidos.

- En la olla exprés se cuecen más rápido y salen muy tiernos. Pasado ya el tiempo de cocción se apaga el fuego y listos para servir. Siempre se sirven muy calientes acompañados de forma opcional de un yogurt cremoso o crema agria.



*Tymur Kiliianov  
Montanejos*

## SALAD OF FLOWERS



### **Ingredients**

- Fresh greens
- Edible flowers (violets, marigold, pansies...)
- Cherry tomatoes
- Cucumber
- Baby carrots
- Olive oil
- Vinegar
- Salt and pepper

### **Preparation**

- Wash and dry the greens and the edible flowers.
- Cut the cherries in half, slice the cucumber and baby carrots.
- In a bowl, combine the greens, cherries, cucumbers and carrots.
- Put the flower on top of the salad.

- Does the salad with virgin olive oil, vinegar, salt and pepper.



*Martin Martos Palanca  
Montanejos*

## SOPA D'ESPARRECS AMB TARONJA



*Asparagus officinalis* o espàrrec comú, és una espècie de la família Asparagaceae. És una planta herbàcia perenne de fullatge molt ramificat i aspecte plomós.

### **Ingredients**

- 2 taronges
- 200 g d'espàrrecs
- Una ceba
- 2 dents d'all
- 1 litre de caldo de verdures
- 2 cullerades d'oli
- Sal y pebre al gust
- Formatge (opcional)

### **Preparación**

- Pelen les taronges y tallen la pell en tires fines i reserven les taronges per a després.
- Escalfen l'oli en una olla a foc mitja i sofregir la ceba i l'all.
- Sofrien les tires de pell de taronja per a que alliberen el seu aroma.
- Afegir els espàrrecs trossets.
- Deixem-ho bullir a foc baix les verdures durant 15-20 minuts.
- Mentrestant, tallen els taronges en rodats fines.
- Serviu la sopa amb els tires de taronja.



*Martín Marcos Palanca  
Montanejos*

## TORTILLA DE ESPARRAGOS



*Asparagus acutifolius* es una especie de planta fanerógama de la familia Asparagaceae, Llamamos espárragos trigueros a los brotes más tiernos comestibles. Son alargados y con un tono verdoso más claro y tierno que el del resto de la planta.

### **Ingredientes** (para dos personas)

- Espárragos
- 1 cebolla (opcional)
- 1 ajo (opcional)
- 2 huevos
- Aceite
- Sal

### **Preparación**

- Se elimina la parte dura de los espárragos.
- Se cortan a trozos los espárragos, se cortan a rodajas las cebollas y a laminas el ajo.
- Se sofríen los espárragos, la cebolla y el ajo; se tapan, removiendo de vez en cuando.
- Cuando los espárragos estén tiernos, se añade el huevo, el aceite y la sal.
- Cuando la tortilla este hecha, por un lado, se le da la vuelta y en poco tiempo la sacamos.



*Lucas Morell Martín  
Montán*



## VARENYKI

(Plato estrella de la cocina ucraniana)



*Anethum graveolens*, de nombre común eneldo, es una planta herbácea anual perteneciente a la familia de las umbelíferas. Se tiene mención de ella desde la antigüedad. Es oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo, donde hoy abunda.

### **Ingredientes**

- Un huevo 360 g queso fresco
- 250 g harina normal (la cantidad puede variar)
- Un poco de sal y pimienta
- Patatas
- Crema agria

### **Preparación**

- Primero hacemos la masa: Batimos un huevo en agua ligeramente caliente y añadimos sal. Agregamos poco a poco la harina y mezclamos bien, para que el resultado sea una masa bastante densa y elástica. Lo envolvemos en un film y los dejamos reposar durante 30-40 minutos.

- Preparamos el relleno: Hervimos las patatas peladas en agua ligeramente salada: Limpiamos y picamos la cebolla, que se debe sofreír ligeramente en aceite vegetal, hasta que está dorada. Se trituran bien las patatas calientes, combinándolas con la cebolla frita y pimienta al gusto.

- Se vuelve a amasar una vez más la masa, y se preparan porciones con la forma que

más nos convenga. Encima se coloca el relleno, ligeramente enfriado. Se unen con cuidado los bordes de las tortitas y se hierven durante 5-7 minutos (hasta que empiecen a flotar) en agua ligeramente salada.

- Se sacan con una espumadera, y muy importante: se sirven hechos al momento con un poco de crema agria y eneldo que le da un sabor especial.



*Varvara Nagorna  
Villahermosa del Río*