RECETAS DE AUTOR

Los primeros “B” y “C” de la ESO tienen el gusto de invitaros a descubrir y explorar el siguiente recetario, preparado por los más eximios, vanguardistas y atrevidos *Chefs* de Marchena. Esperamos que os sorprendan y que os atreváis a preparar estos deliciosos y mágicos platos. Ya nos contaréis... ¡A cocinar, a soñar y a deleitarse!

Agradezco a todo 1º C la ayuda en la edición de los textos; y en especial a Irene D., Pablo D., Alicia M., Mónica R. Rocío O., Rocío J. (prodigiosas cocineras y prodigioso cocinero de este grupo).

RECETAS DE 1º B

SOPA PARA QUE TUS PADRES TE DEJEN SALIR
Chefs: Carmen María O., Clara R., Natalia S. y José Miguel C.

Ingredientes:

- 500 g de inteligencia
- 100 g de mentiras
- 200 g de zanahorias
- 60 g de complicidad de las amigas
- 300 g de WhatsApp de amigas
- 250 g de peloteo
- 1 pastillita de avecrem

Modo de preparación

- Se coge una olla, se echa agua y 100 g de mentiras.
- Cuando hierva, se añaden 200 g de zanahorias y 500 g de inteligencia.
- A continuación, se vierte una pastillita de avecrem, 300 g de WhatsApp de amigas y 60 g de complicidad.
- Por último, se incorporan 250 g de peloteo a tus padres.

Advertencia: a veces los WhatsApp de amigas pueden complicar la situación (por ejemplo, que te quiten el móvil).

MACARRONES PARA AYUDAR A UN AMIGO
Chefs: Lucía M., Alba L., Miguel V. y Fran G.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de compañerismo
- 20 g de alegría
- 100 g de amistad
- 4 cucharadas de aceite
- 1 olla llena de agua
- 1 kg de macarrones
- 2 latas de tomate triturado

Modo de preparación:

- Coge la olla llena de agua y échale el aceite. Luego, ponlo a hervir.
- Añádele 4 cucharadas de compañerismo y el tomate.
- Cuando esté hervido, añade 100 g de amistad.
- A continuación, incorpora lo macarrones.
- Tan pronto como estén cocinados, apártalos y agrégales 20 g de alegría.
- ¡Y disfruta del plato!

SAN JACOBO PARA GANAR LA LOTERÍA
Chefs: Alberto P., Adrián G., Mario R., Pablo Nicolás y Fernando S.

Ingredientes:

- ½ kg de jamón de York
- ¼ kg de queso
- 1 kg de pan rallado
- 1 kg de positividad
- 3 kg de suerte
- ½ kg de paciencia
- 1 billete de Lotería
- 1 trébol de cuatro hojas

Modo de preparación:

- Mezclamos el jamón de York con el queso y el billete.
- A continuación, lo freímos con el pan rallado "por lo alto".
- Después, batimos la suerte y la paciencia. Cuando logremos una capa suave, se la echamos al San Jacobo.
- Al final, podemos añadir algo de positividad picada en rodajas finas.
- Por último, troceamos el trébol y lo esparcimos por encima.

GAZPACHO PARA SER BUENA PERSONA
Chefs: Alberto P., Adrián G., Mario R., Pablo Nicolás y Fernando S.

Ingredientes:

- 4 tomates
- 1 pepino
- 1 pimiento
- una pizca de sal
- ½ kg cebolla
- 100 g de bondad
- ½ kg de amor
- ¼ kg de *sempitaquía* (sólo se consigue en Marchena)
- 500 g de amistad
- 1 kg de compañerismo

Modo de preparación:

- Bate los tomates, el pimiento y el pepino. Mientras lo haces, añádele los 500 g de amistad y medio litro de amor.
- Corta la cebolla en trozos pequeños e incorpórala a la mezcla. También una pizca de sal.
- Cuando esté todo batido, agrega 1 kg de compañerismo y el cuarto de *sempitaquía*.
- Por último, añádele los 100 g de bondad. Disuélvelos bien.
- Sírvelo frío, con jamón curado.

FLAN DE GALLETA PARA QUE TU MADRE TE DEJE IR AL CENTRO COMERCIAL CON TU AMIGA
Chefs: Blanca M. y Ainhoa P.

Ingredientes:

- 150 g de estudio
- 100 g de cara de pena
- 55 g de besos y abrazos
- 80 g de hacer la pelota
- 70 g de ser bueno o buena

Modo de preparación:

- Se echan los 150 g de estudio en un bol.
- Se añaden los 55 g de besos y abrazos, mezclándolo todo bien.
- Al obtener una masa compacta, se le agregan los 80 g de hacer la pelota.
- A continuación, se le espolvorean los 100 g de cara de pena.
- Cuando esté espeso, se le incorporan los 70 g de ser buena o bueno.
- Se pone la masa a fuego moderado hasta que cuaje.
- Se saca del horno y se deja reposar en el frigorífico.
- ¡Y a disfrutar todos el flan!

Advertencia: se evita echar ni un gramo de hermano cómplice si antes no se le ha hecho convenientemente la pelota.

TARTA DE CHOCOLATE PARA CONQUISTAR AL AMOR DE TU VIDA
Chefs: Ismael M., Carmen L. y Eva L.

Ingredientes:

- 500 g de amor
- 200 g de pasión
- 300 g de cariño
- 100 g de paciencia
- 250 g de chocolate
- 50 g de nata
- 2 fresas
- virutas de vainilla

Modo de preparación:

- Mezcle el amor con el chocolate. Cuando esté listo, añada la pasión con la nata y remueva hasta que todo quede espeso.
- Vierta la mezcla en un molde y añada el cariño por el borde. Métalo en el horno durante 30 minutos.
- Tan pronto como suba la masa, saque del horno la tarta, retírela del molde y colóquela en una bandeja donde se pueda servir correctamente.
- Decore la tarta espolvoreando los 100 g de paciencia sobre la superficie. Incorpore las virutas de vainilla sobre ella. Sitúe las fresas en lo alto de la tarta, justo en el centro.

Advertencia: si no quiere a esa persona de verdad, esta tarta no funcionará.

CHULETA PARA APROBAR EXÁMENES
Chefs: Juan Manuel G., Guillermo C., Francisco Javier M. y Manuel Iván T.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 100 g de chuletas
- 50 g de sitio para esconder la chuleta
- 280 g de valor
- 5 g de estudio (opcional)
- 20 g de letra chica
- 60 g de disimulo
- 1 hoja de papel, pequeña.

Modo de preparación:

- Coja la hoja de papel (pequeña) y mézclela con los dos huevos y los 280 g de valor.
- Pique los 100 g de chuletas y revuélvalos con los 60 g de disimulo.
- A continuación, espolvoree los 20 g de letra chica.
- Meta todo lo anterior en el horno, junto a los 50 g de un sitio para esconder la chuleta (de miradas indiscretas).
- Cuando se termine, decore el plato con los 5 g de estudio.

Advertencia: si no tiene tiempo o no le quedan ganas, los 5 g de estudio son opcionales.

PAN DE PIPAS PARA QUE EL INSTITUTO SE PASE VOLANDO
Chefs: Ismael L., Juan Antonio M. y José Alberto R.
(observador: Curro)

Ingredientes:

- 200 g de masa
- 100 g de pipas
- 1 Dumbo
- 1 montura completa

Modo de preparación:

- Estiramos la masa, después agregamos las pipas.
- Calentamos la masa en el horno. Al cabo de un rato, ya tenemos el pan de pipas.
- Buscamos un Dumbo y lo capturamos. Durante un tiempo, lo amaestramos con el pan de pipas que hemos preparado.
- Insertamos la montura en Dumbo y... ¡A disfrutar y a volar!

Advertencia: si a Dumbo le parece un poco dulce la masa, le podemos echar 5 g de sal fina.

RECETAS DE 1º C

TARTA PARA CONSEGUIR LOS SUEÑOS
Chefs: Rocío J., Rocío O. Irene D., Pablo D.

Ingredientes:

- 2 gotas de lágrimas.
- 100 g de fantasía.
- 250 g de sabiduría.
- 500 g de felicidad
- 15 g de valentía.
- 50 g de estrellas
- 30 g de personalidad
- 25 g de logros
- 5 g de imaginación
- 5 g de coraje

Modo de preparación:

- En una cazuela hervimos las lágrimas, junto a la personalidad y la imaginación.
- Una vez terminada la cocción, troceamos las estrellas y las freímos a fuego lento.
- Añadimos los 100 g de fantasía poco a poco, hasta lograr una mezcla homogénea.
- Metemos las lágrimas, la personalidad y la imaginación, junto a las estrellas y la fantasía, en el baúl de los recuerdos y los dejamos reposar 30 minutos.
- Después metemos en una brocheta la valentía, la sabiduría y los logros.
- Por último,introducimos todo en el horno y espolvoreamos la mezcla con el coraje y la felicidad y...¡listo!
- ¡Dulces sueños!

Advertencia: la felicidad es optativa.

CIEN SOPAS PARA ALEGRAR A MI ABUELO
Chefs: Marta H.M., María G., Elena M. y Vanesa M.

Esta receta es para cuatro personas y un abuelo.

Utensilios:

- un bol
- unas cucharas
- servilletas
- un cazo
- platos y vasos
- una olla grande
- una sartén

Ingredientes:

- un besito para el abuelo
- un poco de amor
- cien letras
- 1 litro de agua
- 1 pechuga voladora
- 80 g de bromas
- 1 pastilla de avecrem
- 1 rancio
- 10 g de felicidad
- 1 litro de aceite
- 10 ml de vinagre
- una pizca de sal
- una frase cariñosa

Modo de preparación:

- Ponemos en una olla un litro de agua, la calentamos y le echamos el litro de aceite, una pizca de sal y 10 ml de vinagre.
- A continuación, incorporamos en la olla 1 rancio, 1 pastillita de avecrem y las cien letras.
- Cogemos una sartén y echamos la pechuga voladora para freírla. También añadimos 10 g de felicidad.
- Vertemos todo en un bol y le echamos 80 g de bromas, un poco de amor y una pizca de sal para darle sabor.
- Removemos con una cuchara.
- Cogemos un plato y echamos con un cazo la salsa especial *Eres el mejor abuelo del mundo*.
- Por último, servimos la sopa, cuidando que todo esté bien dispuesto. ¡Y damos un besito al abuelo!

PAELLA PARA ALCANZAR LAS NUBES
Chefs: Neiva, María J. y Miranda

Ingredientes:

- 100 g de aire
- 250 g de algodón
- 50 g de cielo azul
- 70 g de cariño
- 50 g de ayuda
- 80 g de paz
- 150 g de esperanza
- 350 g de fe
- 1 kg de arroz
- 1 kg de gambas

Modo de preparación:

- Para preparar esta receta, hay que hacerla con mucho cariño.
- Si es la primera vez que la hacemos, necesitaremos ayuda.
- En primer lugar, tenemos que mezclar el cielo azul con el algodón.
- Luego, añadimos el arroz y le echamos un vistazo para que no se nos queme.
- Cuando esté hecho el arroz, le incorporamos el kg de gambas.
- Al probar el arroz, lo haremos con fe, pensando que nos ha salido bien.
- Para retocar, le agregamos un poco de aire.
- Al servir la paella, no olvidemos la paz y la esperanza.
- Repartimos la comida en los platos y la disfrutamos.

TARTA DE CHOCOLATE PARA QUE LOS MAESTROS NOS APRUEBEN
Chefs: Alicia M., Pilar J., Mónica R.

Ingredientes:

- 50 g de felicidad
- 100 g de simpatía
- 100 g de amabilidad
- 150 g de silencio
- 200 g de responsabilidad
- 50 g de chocolate
- 100 g de positivos

Modo de preparación:

- Bate los 50 g de felicidad con 100 g de simpatía.
- Cuando los hayas mezclado bien, echa los 100 g de amabilidad.
- Por otro lado, pon los 50 g de chocolate junto a los 200 g de responsabilidad (en un plato aparte).
- Añade los 150 g de silencio y dos huevos batidos.
- Incorpora a la mezcla un poco de harina y métela luego en el microondas, durante 15 minutos.
- Deja derretir el chocolate durante 1 hora.
- Para decorarlo, espolvorea los 100 g de positivos.

TARTA DE CHOCOLATE PARA APROBAR LOS EXÁMENES
Chefs: Sebastián P. y Jesús J.

Ingredientes:

- 150 g de chocolate blanco
- 150 g de chocolate con leche
- 150 g de chocolate puro
- 1 paquete de galletas
- 1 paquete de chispitas
- 1 paquete de lacasitos
- 50 g de chuletas
- 50 g de peloteo al profesor
- 50 g de estudio

Modo de preparación:

- Trituramos las galletas, nos saldrá una masa.
- La ponemos en la plataforma de plástico.
- Troceamos el chocolate puro y lo echamos en el recipiente.
- Rallamos el chocolate con leche y lo agregamos encima de todo.
- Finalmente, desmenuzamos el chocolate blanco y lo espolvoreamos encima.
- Nos quedará una tarta de tres capas de chocolate y una de galletas.
- Para terminar, la decoramos con los 50 g de chuletas, mezcladas bien con los 50 g de estudio y los 50 g de peloteo al profesor.

SOPA PARA QUE MIS PADRES ME COMPREN UN MÓVIL
Chef: Ángela María.

Ingredientes:

- 1 litro de sopa
- 200 g de compasión
- 500 g de esperanza
- 2 huevos

Modo de preparación:

- Se pone a hervir la sopa durante diez minutos.
- Se introducen la esperanza y la compasión.
- Se hierven los dos huevos.
- Mientras, se mezclan bien los otros ingredientes (la compasión y la esperanza).
- Una vez que los huevos estén cocidos, se los trocea con un cuchillo para no partirlos demasiado.
- Se mezcla el huevo con la sopa.
- ¡Y a disfrutar!

GOLOSINAS PARA CAMBIAR LAS NOTAS Y EL PENSAMIENTO DE LOS PROFESORES
Chefs: Javier D., Jaime L., Pablo N.

Ingredientes:

- 10 ml de típex
- 50 ml de tinta
- 30 g de rebeldía
- 20 g de valentía
- 100 g de maldad
- 20 g de picardía
- 50 g de “ser vivo”
- 30 g de “ser astuto”

Modo de preparación:

- Batimos el típex en un cuenco y lo metemos en una sartén para freír.
- Añadimos los 50 ml de tinta para escribir la nota que queramos tener.
- Cortamos la rebeldía en trozos para esparcirla luego por encima de la golosina.
- Calentamos la valentía en el horno.
- Camuflamos la maldad echándole el típex y la ligamos con la rebeldía.
- Echamos la picardía por encima del típex para que le dé sabor.
- Trituramos los 50 g de "ser vivo" y cubrimos con este preparado todo el cuenco.
- Por último, rallamos los 30 g de "ser astuto" y lo ponemos en el centro de cada golosina.

Recomendación de uso: primero le damos al Director del Instituto una golosina para que la pruebe. Dejamos el resto en la sala de profesores con el siguiente cartel: "De parte del Director para el profesorado".

PIZZA PARA QUITARLE UNA CAMISA A MI HERMANA
Chefs: Sara M. y Julia L.

Ingredientes:

- 100 g de audacia
- 300 g de ingenio
- 300 g de venganza
- un poco de sigilo
- 500 g de tomate
- una pizca de silencio
- 200 g de pillería

Modo de preparación:

- Picamos los 300 g de venganza en trocitos chicos.
- A esa venganza, le mezclamos los 100 g de audacia.
- Vertemos la mezcla en una base plana y la metemos en un horno.
- La sacamos y le untamos los 500 g de tomate.
- Le añadimos los 200 g de pillería, los 300 g de ingenio y un poco de sigilo.
- Por último, lo metemos en el horno durante 20 minutos.
- Para adornar, le echamos una pizca de silencio.
- ¡Y a saborearla!