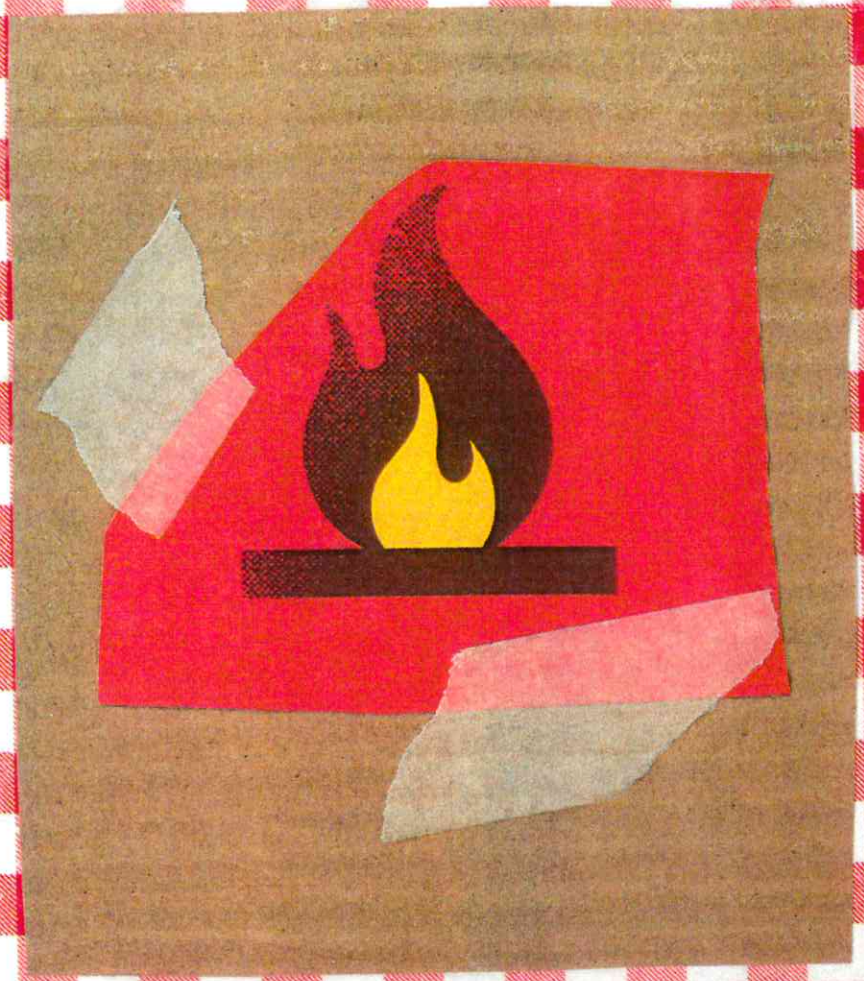


CuiNDAR

FAnzine

2026

Ajuntament de Pineda de Mar



RECEPTES

del Grup de Dones del

SIAD

de Pineda de Mar

En format de carta, les dones del Taller SiArt hem fet aquest Fanzine per donar valor a la cuina i al cuidar, com una manera que les dones hem trobat d'ajudar-nos les unes a les altres i a les nostres famílies, amb ingredients i trucs que passen de generació en generació. Bon Profit!!

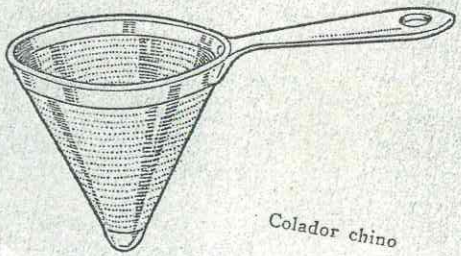
SALMOREJO



14 ENERO 2026

Querida amiga te
mando esta carta para
recordar lo salmorejos
que nos emos comido
juntas supongo que tu
tambien lo aras me
gustaria que algun berano
pudieramos comerlo
otra bes
Carmen Guerrero

Salmorejo andaluz
1 Kilo de tomates de pera
maduros pelados
y medio buso de aceite de
oliba un troso de pan
duro remojado en agua
y al al gusto vinagre al gusto
se pasa todo por el minipimer
y se sirbe muy frio
y se pasa todo por el chino

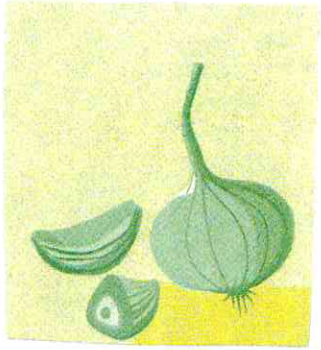


Colador chino

calAMaRS farcits

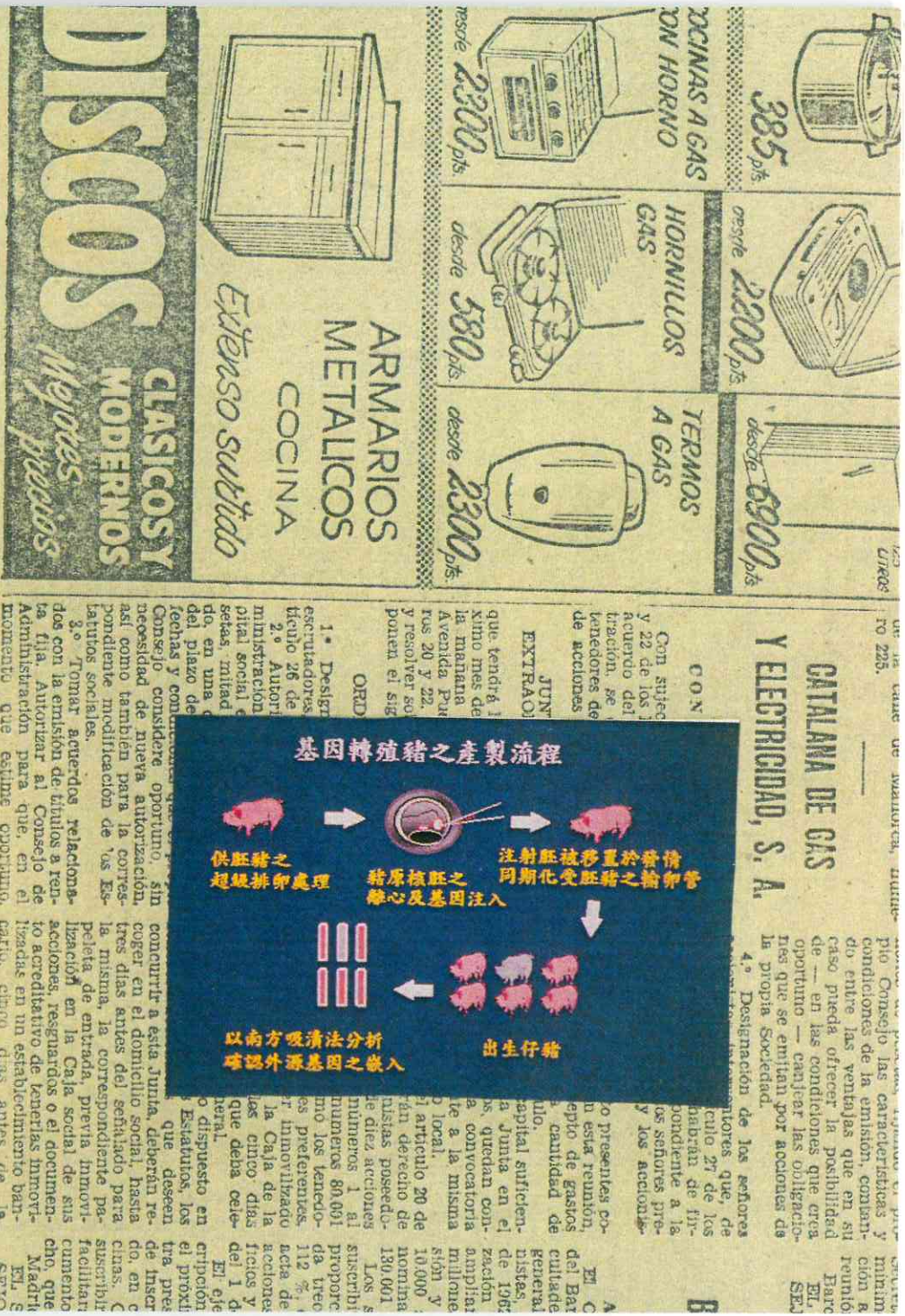
INGREDIENTS
(4 PERSONES)

- 4 CALAMARS, GRANS I NETS
- CARN PICADA 500 GR.
- 6 OUS
- TOMAQUETS MADURS 6
- 1 CEBA RATLLADA.
- FUMET DE PEIX 0,5 L
- OLI D'OLIVA
- SAL



BON DIA ANICA,
INTENTARE EXPLICARTE LO MILLOR POSSIBLE
ESTIC UNA NICA TOTLOA! PERQUE EM VAIG
TRENCAR EL BRAÇ DRET
AQUESTA RECEPTE LA FEIA LA NEVA MARE
I JO VAIG COMENÇAR A FERHO PER
OCASSIONS ESPECIALLS..

MARIA DOLORS



EMPANADAS DE PINO CHILENAS

Ingredientes para la masa

- 1kilo de harina
- 250grs. de margarina o mantequilla
- 1/2litro de agua tibia

Con una cucharada de sal

- 1 sobre de polvos de hornear
- jugo de 1/2 limón

Ingredientes del relleno

- 1kilo de carne picada de ternera
- 5 cebollas grandes
- 6 huevos
- 1/2 tasa de pasas
- 1 lata de Olivas negras
- 1 cucharadita de oregano
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimiento rojo
- sal y pimienta



Preparación

MASA:

Mezclar los ingred
mantequilla a temp
con sal, amasarlo
envuelto en un tra

RELLENO :

Cortar la cebolla
esté cristalina le
condimentos y la s
caselora dejamos r
Los huevos los coc

Volvemos a la Masa
hacemos redonda Re
colocamos 1 oliva
el centro y luego
180 grados ,
Ponemos papel veget
agujero en el centr
Las dejamos en el
temperatura de 200g
Las sacaremos cuand
Acompañeras con un

ientes de la masa en este orden en un bol, harina, margarina o
eratura ambiente, polvos de hornear, jugo de limón y el agua templada
suavemente hasta incorporar todos los ingredientes dejar reposar
po.

y los ajos a cuadros, sofreir con aceite de oliva cuando la cebolla
agregamos la carne picada la revolvemos , le agregamos los
al , cuando esté cocinada la carne le agregamos las pasas, tapamos la
eposar.
inamos hasta que queden duros. Y los cortamos a cuartos.

, se estira , sacamos porciones del puño de nuestra mano , la
llenamos la masa con el pino (relleno), un trozo de huevo y le
negra, le doblamos a la mitad y la cerramos le hacemos un dobles en
las esquinas pegamos la masa con agua, ponemos a calentar el horno a

tal en las bandejas de horno las colocamos en orden le hacemos un
ro de la empanada y luego la pintamos con huevo o leche.
horno durante 25 minutos con la cocción arriba y abajo con
grados .
do esten doradas y a disfrutar!!
buen vino tinto!!!



MIRTA

POLLO A LA FRANCESA

ó pollo a los cuarenta ajos (4 p.)



- Pollo entero (1 y ½ Kg)
- 2 cabezas de ajo sin pelar
- 1 vaso de aceite de oliva d'4.
- 1 Rama de Romero
- 1 hoja de laurel
- masa para borde tapa (harina y agua)
- olla grande con tapa

"Es delicioso! el ajo queda suave si lo haces con invitados querrán volver siempre a tu casa."

Rafael Franco

Querida Verina,

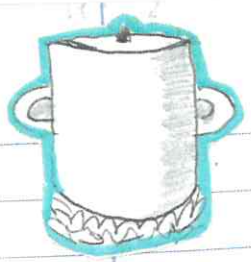
Esta receta francesa, me la enseñó un amigo en Alemania que sabía muchas recetas internacionales y esta me gustó especialmente.

1. Se coje un pollo entero dentro de la olla y se dora en el aceite por los dos lados unos 5 min.
2. Luego se añaden el resto de ingredientes, la rama de romero, los 40 dientes de ajo, sin pelar, laurel

El secreto de esta receta es que se haga en su jugo, para ello hacemos una masa con harina y agua y se pone en el borde de la tapa para que al cerrar quede sellada, esto evita que salga el vapor y se haga el pollo en su propio jugo

Después se cocina durante 1 hora a fuego medio o en el horno a 160°.

Al servirlo, se pone con tostadas de pan donde se untan los dientes suaves



Sopa de partera

Estimada veïna,
Et vull explicar com es fa la sopa de partera. Me la feia la meva mare... Quan vaig donar a llum a la meva filla i al meu fill, venia a casa meva amb tots els ingredients i me la feia. Una olla enorme perquè em durés molts dies. Em deia que aquella sopa curava el cos i l'ànima, que m'ajudaria a recuperar-me del part i donar bona llet al bebè. Es posen tots els ingredients en una olla gran i es deixa que bulli, a foc lent, durant dues hores. Després s'hi afegeix pasta de "pinyons" o la que tinguis, uns minuts més. Se serveix amb julivert fresc a sobre. Després de fer-me la seva sopa, va tenir un ictus. Va ser l'últim cop que em va cuidar. Era la seva manera d'estimar-me.

INGREDIENTS

- Mig pollastre
- 1 porro
- 1 ceba gran
- 1 pastanaga
- 1 patata grossa
- 1 os blanc salat de caldo
- 100 gr. de cigrons cuits
- Oli d'oliva
- Julivert
- 1 olla gran amb aigua
- Pasta de "pinyons"

Es tallen tots els ingredients a trossos petits i es posen dins de l'olla. Aquesta sopa encara la faig a vegades quan algú està malalt a casa, o quan la trobo molt a faltar.
Espero que a tu també et curi l'ànima.
Amb cariño: Neus

POLLO A LA FRANCESA

ó

pollo a los cuarenta ajos (4 p.)



- Pollo entero (1 y ½ Kg)
- 2 cabezas de ajo sin pelar
- 1 vaso de aceite de oliva d'4.
- 1 Rama de Romero
- 1 hoja de laurel
- masa para borde tapa (harina y agua)
- olla grande con tapa

"Es delicioso! el ajo queda suave si lo haces con invitados querrán volver siempre a tu casa."

Rafael Franco

Querida Vecina,

Esta receta francesa, me la enseñó un amigo en Alemania que sabía muchas recetas internacionales y esta me gustó especialmente.

1. Se coje un pollo entero dentro de la olla y se dora en el aceite por los dos lados unos 5 min.
2. Luego se añaden el resto de ingredientes, la rama de romero, los 40 dientes de ajo, sin pelar, laurel

El secreto de esta receta es que se haga en su jugo, para ello hacemos una masa con harina y agua y se pone en el borde de la tapa para que al cerrar quede sellada, esto evita que salga el vapor y se haga el pollo en su propio jugo

Después se cocina durante 1 hora a fuego medio o en el horno a 160°.

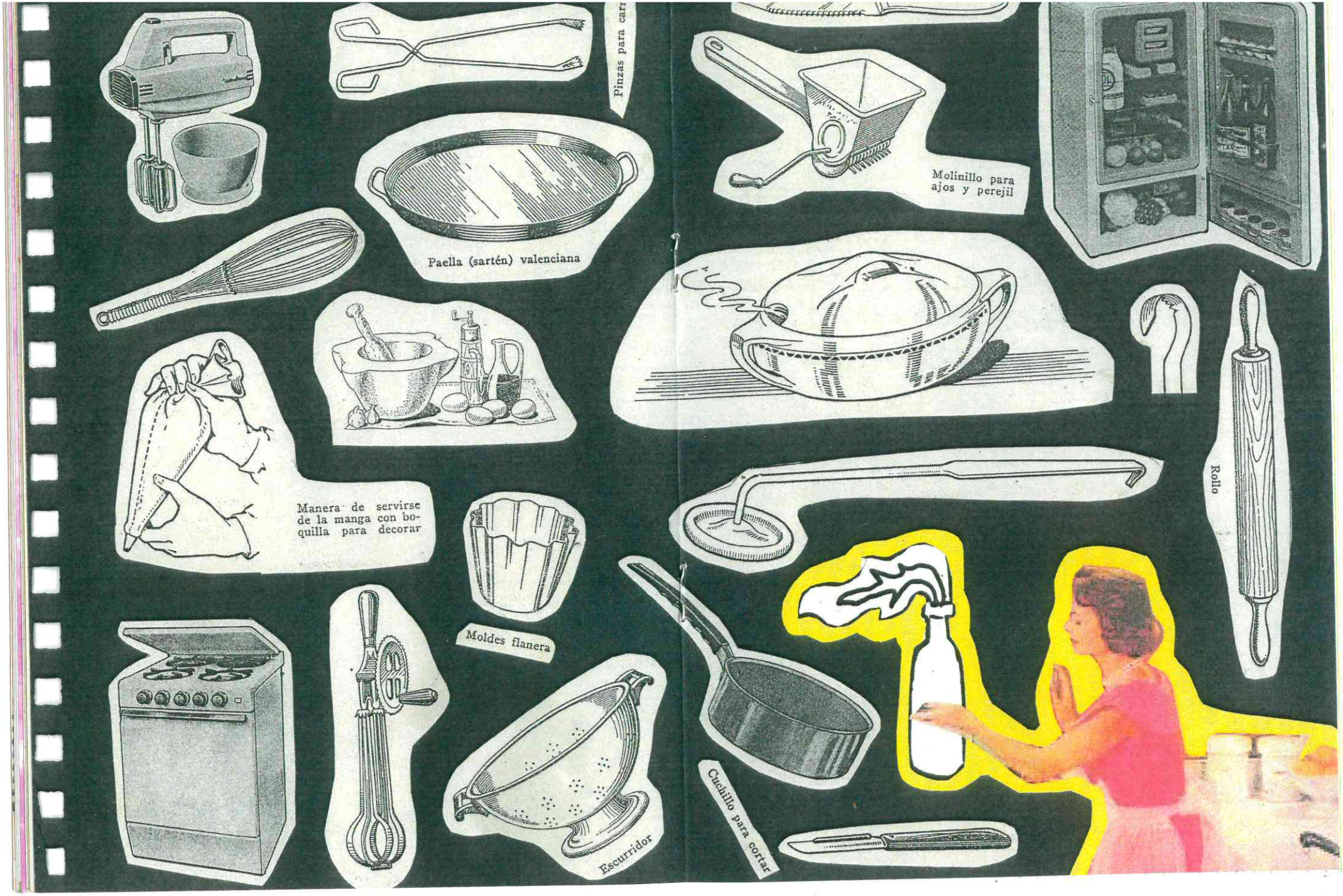
Al servirlo, se pone con tostadas de pan donde se untan los dientes suaves

Conejo en salsa de almendras

Hola prima te mando el conejo que comite en casa de mi madre que tanto te gusto Aquel dia Lo pasamos de maravilla espero que te salga Bien i me imbito A comer. conejo en salsa de Almendras Trasea el conejo lo sofrie en Aceite de Holiva una poco de tomillo Laurel un Basito de Vino Banco Acer un sofrito con Tomate se Bolla pimiento Rojo dos dientes de Ajo un Almendra sin piel

dos Rebanadas de pan frito triturar todos los ingredientes sacar el tomillo y el Laurel y Agrega Al conejo. coser Afuego lento se puede poner unos seta y que Buen cimas La Receta la Aprendi de mi madre




Pinzas para carne
Molinillo para ajos y perejil
Paella (sartén) valenciana
Manera de servirse de la manga con boquilla para decorar
Moldes flanera
Escurridor
Cuchillo para cortar
Rollo

EMPANADA GALLEGA

INGREDIENTES

- 2 láminas de masa
- 2 cebollas grandes
- 1/2 pimiento rojo
- 3 latas de atun (en oliva)
- 2 huevos cocidos
- 1 chorito de tomate frito

Querida amiga

Te envio esta carta para que puedas hacer la empanada gallega que tanto nos gusta. Espero volver a verte pronto y poder comerla juntas en Chile, mientras nos explicamos nuestras batallas cotidianas y arreglamos el mundo.

Un fuerte abrazo,

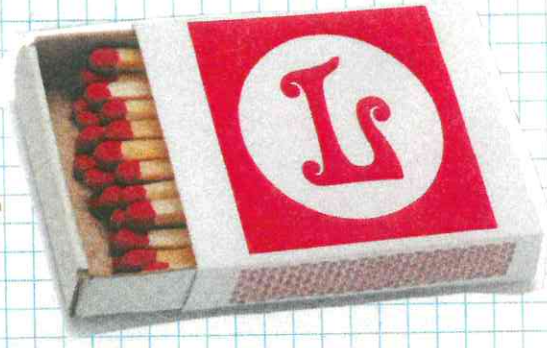
Lili

PREPARACIÓN PASO A PASO

Para hacer el sofrito picaremos la cebolla y el pimiento bien pequeño, lo cocinaremos en una sartén a fuego lento en aceite de oliva, hasta que la cebolla esté blandita. Luego apagaremos el fuego y añadiremos una cucharadita de pimentón dulce. El aceite sobrante de la sartén lo pondremos en un vasito que usaremos luego.

En ese mismo sartén añadiremos el atún escurrido, los huevos picados y un par de cucharadas de tomate frito.

→



Para montar la empanada pondremos una lámina de masa sobre la bandeja del horno, agregamos el relleno encima y lo tapamos con la otra lamina de masa. La vamos apretando con un tenedor y hacemos pliegues con los dedos. No dudarnos de hacer un agujerito en el centro para que no se infle. Pincelar la parte de arriba con un huevo batido o con el aceite que guardamos del sofrito, para que luzca dorada y que brille.
Horneadnos a 200°grados, (horno arriba y abajo) durante 20 o 25 minutos.

QUE APROVECHE !!!





Ingredientes

Roscos Fritos de huebo

ingredientes por cada

huebos Tres cucharadas de

aceite Tres de azucar

Tres de sumo de naranja O

de leche harina la que osmita

se bartte todo muy bien

se deja rreposar 1 hora

y se frien en abundantes

aceite de girasol

y despues se rrebosa

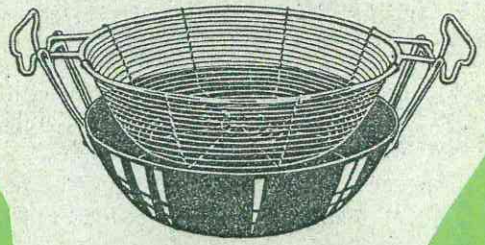
con azucar

C. [illegible]

ROSCOS fritos DE huevo

esta rreseta la aprendi de

mi madre



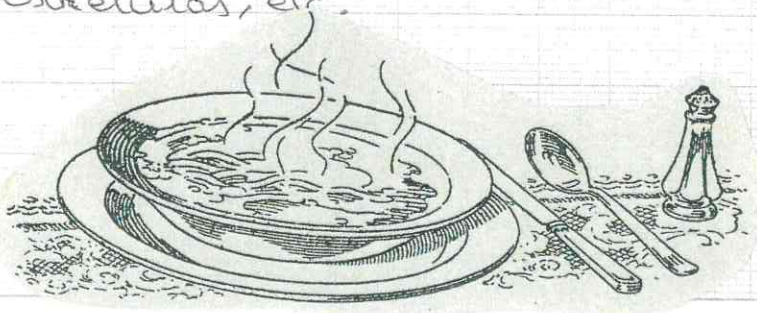
Sartén con rejilla para fritos

Sopa De invierno

Amiga te mando está receta para que la puedas hacer y haber si te gusta, yo la hacia con mi nieta y la sigo haciendo

Ingredientes:

- Caldo de pollo o brik
- verduras, zanahoria, judias, etc
- garbanzos, patatas, pollo -
- huevo duro - pasta de fideos o estrellitas, etc.



En una olla normal, se pone el caldo, la patata, la verdura, garbanzos En otra olla pones un poco de caldo y cueces el pollo sin hueso - pones los huevos a cocer cuando esté todo cocido en la olla grande pones la patata a trozos no muy grande y la verdura, los garbanzos, el pollo a trositos, cuando ya esté todo más o menos tiernos le pones la pasta y el huevo a trozos.

M. Carmen Martín Ureña

borRaCHuelos

Borrachuelos

ingredientes vino Blanco

1 Baso de vino Blanco

1 Baso de aceite

---

preparacion

Se frie anis y se deja

enfriar a continuacion

se mescla todo bien

y se pone la harina

que asimila y se corta

cuadraditos y se dobla

Bla bien y se frie

despues se pasan por

asucar y canela

esta Receta la aprendi

de la madre de mi amiga

que la probe con 14 años

en me gustaron mucho

y desde entonses los hago

con mi amiga Isabel





C. G

CASTAÑAS PILONGAS

Querida amiga te mando esta receta de mi madre.

Poner en remojo las castañas se compran secas y peladas, con la misma agua que estado en remojo se pone a hervir con cascara de naranja, matalauva, canela en rama cuando ya esten blandas se hecha leche y se vuelve a hervir con la leche 10 minutos más o menos y se añade azucar al gusto.

Aparte se coje un trozo de pan si es de la punta mejor y se frie en aceite y se añade al recipiente que se estan haciendo las castañas que hervir unos minutos este postre lo hacian para semana santa

medio kilo de castañas pilongas
agua, cascara de naranja, matalauva
rama de canela
leche, azúcar
trozo de pan al gusto



Mª Rosa Parada

ROSCOS FRITOS

INGREDIENTES

- 4 huevos
- Raspadura de 1 limón
- 12 cucharadas de azúcar
- 12 cucharadas de aceite
- 12 cucharadas de zumo de naranja
- 2 sobres de levadura Royal
- La harina que admita (menos de 1 Kilo

PREPARACIÓN

Coges los huevos y separas claras de las yemas. Las pones a punto de nieve. En el cacharro donde los vayas a amasar, pues ya lo pones todo junto y lo mueves bien.

Y luego ya, la harina que admita, que se pueda trabajar que no se te pegue en la mano. Si se te pega, te pones aceite en los dedos.
Dejas la masa a reposar 1 hora. Cuando está el aceite caliente, se sabe porque le pones una concha de limón y cuando sube arriba y ya está.



Vas cogiendo trocitos de masa, estiras como un churro con los dedos, lo doblas y lo juntas que quede redondo juntando las puntas. Las fríes. Cuando los sacas, pones un plato con azúcar y canela. Y le pones los roscos dentro.

Hermana, como siempre me llamas para pedirme los ingredientes, te lo mando para que los tengas. Y si los pierdes, me llamas otra vez. Es la receta de la mama y de la abuela. Carmen Esparza

Desitgem que us hagi agradat!
Només falta recordar que les
dones hem tingut molts pocs espais
on poder decidir, on poder crear,
on poder compartir... I la cuina
és un d'aquests llocs. Reivindiquem
aquesta pràctica no com a obligació
de gènere sinó com a espai de
sororitat i apreneantatge mutu. Amiga,
cosina, reïna, fill... si algú cop
ens necessites, estarem aquí per
exaltar-te, cuidar-te i cuinar-te!





AJO ATI ADO



INGREDIENTES

Como la hacía mi madre, era una comida típica de Siles-Jaen

Querida sobrina la yaya Angelines nos hacía esta comida, tu que eres tan cuinetas la bordaras.

Vamos al lío

6 pimientos verdes
1 cebolla
5 dientes ajo
7 patatas
harina
Sal
pimenton
Vino blanco
Agua
1 pastilla avecrem
aceite
laurel



Se coge una cazuela, se echa aceite cortamos cebolla en trozos pequeños se dora y se echan los ajos picados se incorporan los pimientos verdes



la yaya usaba los italianos, cortados a cuadros se echa sal y laurel, se marea y echamos las patatas cortadas a cachos revolvemos bien el guiso y se echa el pimenton dulce y se rectifica de sal se va realzando todo y ponemos el vino blanco, cuando reduce se echa la harina y se va trabajando para dorarla y que no se hagan grumos se va cocinando y echamos el agua y la pastilla de avecrem, se prueba de sal y se va meneando para que no se hagan grumos ni se pegue, va haciendo chup-chup- hasta que esten las patatas blandas. La tieta t'estima

BON PROFIT

Mari Bulfe