

RECETAS

“INTERNATIONAL LUNCH”

FACULTAT D'INFERMERIA

I PODOLOGIA

UNIVERSITAT DE

VALÈNCIA

2 de abril de 2019

RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Greek Pastitsio

Vasiliki Dritsa, University of West Attica, Greece



For ground meat

- 750 g ground beef
- 2 onions, finely chopped
- 1 clove of garlic, minced
- 2 beef bouillon cubes
- 1 can chopped tomatoes (400 g)
- 2 tablespoons tomato paste
- 1 tablespoon sugar
- 100 ml red wine
- fresh thyme
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 2 tablespoons olive oil, for the onion
- 2 tablespoons olive oil, for the ground meat
- 2 bay leaves
- ½ bunch of parsley, finely chopped

For béchamel sauce

- 100 g gruyere cheese, grated
- 1 liter milk
- 100 g butter
- 3 egg yolks
- 100 g all-purpose flour
- ½ teaspoon ground nutmeg
- salt
- pepper



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Greek Pastitsio

Vasiliki Dritsa, University of West Attica, Greece



For the ground meat

Place a pan over high heat.

Add 2 tablespoons of olive oil, the finely chopped onions, 1 tablespoon granulated sugar and finely chopped thyme.

Sauté for 3-4 minutes, until the onions caramelize nicely.

Add the garlic and continue to sauté.

Add the tomato paste and sauté for at least 2 minutes. It is important to sauté the tomato paste to give it a more intense flavor.

Add the ground meat. Break it up with a wooden spoon and brown for 4-5 minutes. At this point you may need to add another 2 tablespoons of olive oil.

Add the wine and let the alcohol evaporate.

Add the canned tomatoes, cinnamon, sugar, bouillon cubes and bay leaves.

Turn the heat down to low and simmer for 10-20 minutes, until the sauce reduces and the ground meat is cooked.

When ready, remove from heat. Discard the bay leaves and set aside until needed.



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Greek Pastitsio

Vasiliki Dritsa, University of West Attica, Greece



For the béchamel sauce

Heat the butter in a pot over medium heat. As soon as it melts (do not let it burn), add the flour. Beat with a hand whisk and sauté the flour for a few minutes.

Scrape down the sides of the pot to release any flour, so it doesn't burn.

Add the milk, in small batches, whisking continuously so that no lumps form in the mixture.

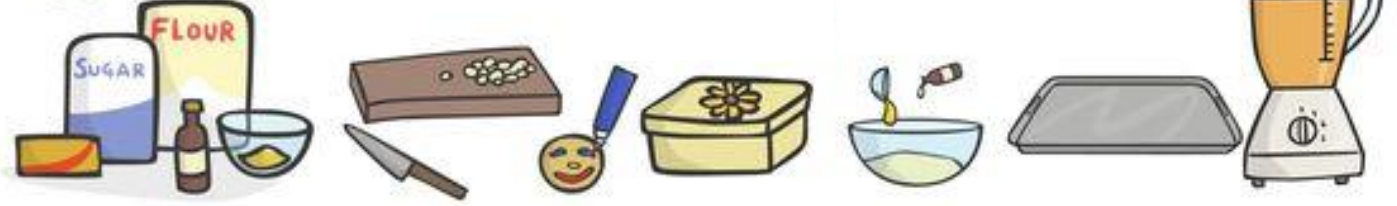
The mixture will be quite thick at first. You need to be persistent and patient. As you add more and more of the milk, you will see how the béchamel sauce will start to become nice and creamy.

When the béchamel sauce starts to thicken, you have to be very careful not to let it burn on the bottom. Whisk continuously to avoid this.

When ready, remove from heat and add salt, pepper, nutmeg and all of the grated gruyere, apart from 1 tablespoon which will be added at the end of the recipe.

To complete, add the 3 egg yolks and whisk to incorporate.

Set aside until needed.



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Greek Pastitsio

Vasiliki Dritsa, University of West Attica, Greece



To assemble

Preheat oven to 180* C (350* F) Fan.

Bring back the baking pan containing the pasta mixture.

To the ground meat, add a ladleful of the béchamel sauce. Mix until completely incorporated.

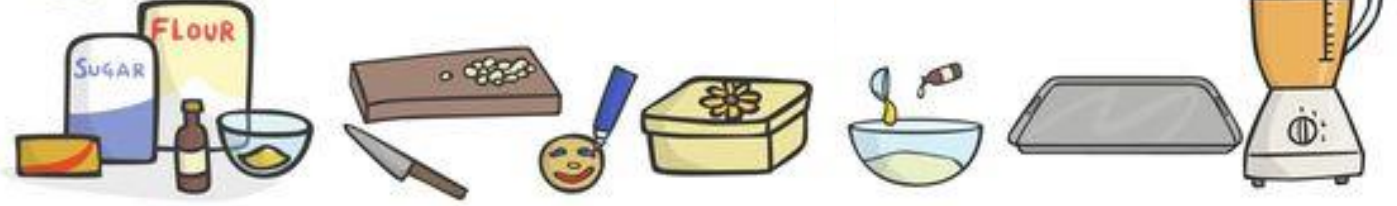
The béchamel sauce will make the ground meat mixture hold together better when serving.

Spread the ground meat mixture over the pasta in the baking pan.

Pour the remaining béchamel sauce over the ground meat.

Last, sprinkle the reserved grated gruyere over the top. You can also add some small cubes of butter.

Bake for 40 minutes or until the béchamel turns golden brown.



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Parmigiana

Cristian Sciortino

Haute École Léonard de Vinci
Parnasse ISEI, Bruxelles, Belgium

Ingredientes:

- 4 berenjenas
- Puré de tomate
- 3 mozzarella
- Parmesano
- 2 huevos
- Albahaca
- Ajo
- Aceite de girasol / aceite para freír
- Aceite de oliva

Preparación:

En una sartén, agregue un diente de ajo (sin el alma) y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Freír el ajo y agregar el puré de tomate, llenar la lata de puré de tomate para agregar la misma cantidad de agua.

Añadir la albahaca, el azúcar, la sal y un poco de chile.

Baje el fuego y cocine por 1 o 2 horas hasta que se absorba el agua.

Corte las berenjenas en rodajas del tamaño de un dedo. Remójelos en agua con abundante sal durante 30 minutos, escúrralos bien y fríalos.

RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Parmigiana

Cristian Sciortino

Haute École Léonard de Vinci

Parnasse ISEI, Bruxelles, Belgium



Mientras fríe las berenjenas, coloque la mozzarella cortada en cubitos con un poco de sal en un colador para que el agua desaparezca y la parmigiana no quede acuosa.

Una vez que la salsa de tomate y las berenjenas estén listas, en un recipiente apto para horno, proceda de la siguiente manera: Salsa, berenjena, mozzarella, parmesano. Salsa, berenjena, mozzarella y parmesano, etc. creando una especie de lasaña de berenjena (nunca lo llames "lasaña de berenjena" delante de un italiano, ya que en la lasaña necesitamos pasta y aquí es reemplazada por berenjenas.) 😊

Forme 2/3 capas

En la última capa agregue, huevo batido con abundante queso parmesano, sal, pimienta y un poco de leche. Extienda esta mezcla sobre la preparación anterior y hornear durante 30 minutos y disfrútelo tibio.



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Tarta de naranja

Anna Sancho Sanmartín
Universitat de València, Spain

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 Naranja
- 1 Vaso harina
- 1 Yogurt
- 1 vaso azúcar
- ½ Vaso aceite
- 1 Sobre levadura

Preparación:

Pasar por la batidora una naranja a trozos con el azúcar el aceite, las yemas de los huevos y el yogurt.

Añadir la harina y la levadura, mezclar bien hasta obtener homogeneizar

Batir las claras de los huevos a punto de nieve que se añadirán a la preparación anterior con cuidado.

Hornear a 180°C entre 20-30 minutos



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Tarta salada de calabacín, jamón y queso

Anna Maria Bellini – Ambra Bolognini – Chiara Magalotti
Alma Mater Studiorum – Università di Bologna, Italia



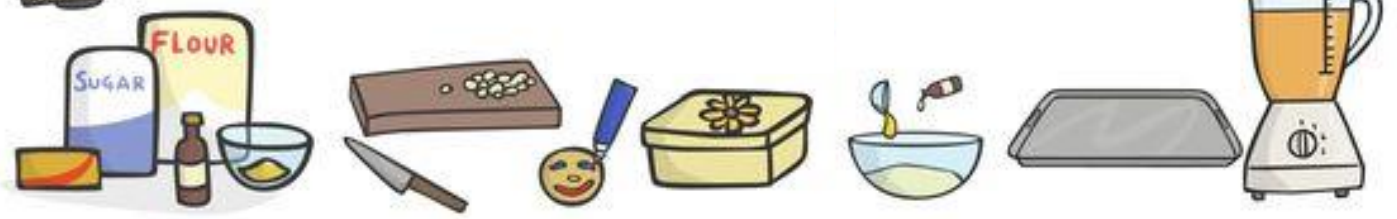
Ingredientes:

- 500 g de calabacín
- 400 g de queso de cabra
- 150 gr de jamón de York en cubitos
- Masa de hojaldre.
- Pimienta negra y sal
- Cebolla
- Aceite de oliva

Preparación:

Cortar el calabacín y la cebolla y ponerlos en una sartén con una cuchara de aceite, medio vaso de agua y la pimienta negra. Dejar que el calabacín se ablande. Cortar el queso de cabra en cubitos y añadir los cubitos de jamón de York. Juntarlos y añadir la sal.

En un recipiente apto para horno, extender la masa de hojaldre y encima repartir la preparación anterior. Hornear 15 minutos a 200º C. Si se desea se puede añadir por encima parmigiano reggiano cortado muy fino.



RECETAS "INTERNATIONAL LUNCH"

Aletria

Eduardo Fernandes de Abreu-Rui Gonçalves Santos-Anabela
Miranda Rodrigues-Soraia Sampaio Cunha

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro-UTAD

Vila-Real, Portugal



Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 500 ml de agua
- 500 g de azúcar
- Canela en polvo
- 1 cáscara de limón
- 1 cucharadita de sal
- 4 yemas de huevo
- 500 g de fideos

Preparación:

En una olla colocar la leche, el agua, el azúcar, la sal, la cáscara de limón y un poco de canela en polvo, hervir 15 minutos.

Retirar la cáscara de limón y añadir los fideos, hervir 10 minutos, hasta ganar consistencia.

Mientras se cuecen los fideos, batir las yemas con un poco de leche.

Añadir las yemas a la preparación de leche y fideos y calentar 5 minutos sin dejar que hierva.

Colocar la aletria en platos o en una fuente y decorar con canela en polvo.

