

Los del

RECREO

Número 5 – MAYO 2019



EN ESTE NÚMERO:

El restaurante más viejo del mundo

Zumba

México

Rafael Nadal

Emma Stone

y mucho más: cine, música, recetas, humor...

Si deseas ponerte en contacto con el equipo de redacción contáctanos en la siguiente dirección de correo:

periodico.celioroccati@gmail.com

Responderemos a todas vuestras necesidades.



MÉXICO



México está ubicado en la parte meridional de América del Norte. Su capital es la Ciudad de México y políticamente es una república. México es el undécimo país más poblado del mundo, con una población estimada en más de 124 millones de personas en 2018 y la lengua oficial es el español.

HISTORIA

La historia de México es la serie de sucesos que ocurrieron en el territorio de la actual nación mexicana desde la aparición de las primeras civilizaciones de la región, hace casi 4000 años. A continuación, haremos un resumen completo de los principales eventos de la historia de este país.

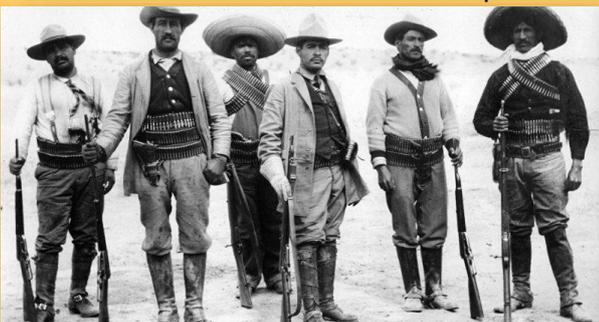
Los primeros habitantes de la zona, que datan de 20.000 años a. C., eran nómadas, cazadores y recolectores, hasta el establecimiento de una cultura agrícola sedentaria en Mesoamérica. La civilización mesoamericana se extendió por Centroamérica y, en dicha región, se podían encontrar varias tribus, como por ejemplo: Olmecas, Teotihuacanos, Mayas, Mixtecas, Huastecas, Purépechas y Aztecas. Muchas de estas culturas dejaron importantes restos arqueológicos y estilos arquitectónicos piramidales. En el siglo XVI la capital azteca, Tenochtitlán, era una ciudad-isla floreciente donde majestuosos templos se elevaban entre los jardines flotantes, concurridos mercados y extensos puentes.



Al poco tiempo de su llegada, los conquistadores españoles destruyeron la mayor parte de la ciudad, preparando así las bases de lo que más adelante sería la actual Ciudad de México. A la llegada de los europeos, México era un mosaico de pueblos y culturas. Después de la conquista, durante 300 años de virreinato, se fue constituyendo un país con cierto grado de homogeneidad y rasgos comunes.



En los albores del siglo XIX con la independencia que se alcanza del imperio español, se inicia el proceso de integración definitivo que da lugar al México contemporáneo. En 1824 se proclamó la Constitución Federal de los Estados Unidos Mexicanos y inició la vida republicana de la nación. A lo largo del siglo XIX se suceden guerras y disputas intestinas, además de varios intentos de avasallamiento por parte de potencias extranjeras. En ese entonces México perdió cerca de la mitad de su territorio, después de lo cual empezó su consolidación como nación libre y soberana. Vino, al iniciarse el siglo XX, un cruento movimiento social que sentó bases políticas, jurídicas y sociales del México actual. La Revolución fue un período de 10 años de conflictos y adhesiones entre fuerzas y líderes de todos los tintes políticos. Los conservadores fueron descartados bastante pronto, pero los reformistas y revolucionarios que se habían unido contra ellos no se ponían de acuerdo. Los sucesivos intentos de crear Gobiernos estables se vieron frustrados por nuevos estallidos de luchas devastadoras. En total, uno de cada ocho mexicanos perdió la vida.



De 1920 al 2000, en México gobernaron los reformistas que salieron victoriosos de la Revolución y sus sucesores. La nación moderna de México ha sido desde 1940 hasta nuestros días republicana.

LAS FIESTAS

- ***la feria nacional de San Marcos***

La Feria Nacional de San Marcos (conocida también como "La Feria de México") es un evento anual, que se celebra entre los meses de abril y mayo en la ciudad de Aguascalientes en el centro del País. Es una de las más importantes y una de las fiestas más antiguas de México. La Feria Nacional de San Marcos cuenta con 190 años de historia, convirtiéndola en una de las más antiguas; y en la actualidad una de las de mayor prestigio internacional. Con más de 90 hectáreas de perímetro ferial, la Feria Nacional de San Marcos tiene zonas especialmente adaptadas para cada una de las actividades que se realizan.



- ***el carnaval de Veracruz***

El Carnaval de Veracruz se realiza en la Ciudad y en el puerto de Veracruz en México. Es uno de los carnavales más reconocidos de México y del mundo. Característico por su gran tradición y diversión, es considerado el más Alegre del Mundo. Antes de que naciera el Carnaval, en los albores de la civilización los pueblos antiguos ya usaban las máscaras, los atuendos y el concepto de festividad en los diferentes períodos del año. Durante nueve días, los nueve anteriores al Miércoles de ceniza se realizan desfiles llenos de color que inundan sus calles con un ambiente musical y festivo. Durante los festejos se organizan grandes bailes y fiestas de máscaras, y se interpreta el danzón tradicional del folclore de Veracruz. Su música a partir de arpas, marimbas y guitarras inunda toda la festividad, siendo ésta la más popular del lugar. Actualmente, el carnaval veracruzano se innova año con año; es decir, presenta su tema y propaganda oficiales.



LA COCINA

En 2005, México presentó la candidatura de su gastronomía para Patrimonio de la Humanidad de la Unesco, siendo la primera ocasión en que un país había presentado su tradición gastronómica para tal efecto.

El 16 de noviembre de 2010 la gastronomía mexicana fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

El origen de la actual cocina mexicana se establece durante la colonización española, siendo una mezcla de las comidas de España y los indios nativos. De origen indígena es el maíz, el chile, los frijoles, calabazas, aguacates, camote, jitomates, cacao, el guajolote y muchas frutas y condimentos más. Con los españoles llegaron las carnes de puerco, res y pollo; la pimienta, el azúcar, la leche y todos sus derivados, el trigo y el arroz, los cítricos y otra constelación de ingredientes que forman parte de la dieta cotidiana de los mexicanos.

Los platos principales de la gastronomía mexicana suelen ir acompañados de salsas, ya sea picantes o con otros ingredientes más suaves como el aguacate. Por su parte, la carne tanto de ternera como de pollo están muy presentes, al igual que los famosos frijoles y las tortillas.

- **los tacos**

Un taco es una preparación mexicana que consiste en una tortilla de maíz que contiene algún alimento encima.

Es considerado como uno de los platillos más representativos de la comida mexicana.

Los tacos pueden ser hechos en casa para sostener los alimentos preparados en el momento, una simple tortilla enrollada, una tortilla espolvoreada con sal o también salsas picantes.

Estos tacos se acompañan con diferentes elementos que pueden ser verduras, salsas, quesos rallados, cremas y limón dependiendo del tipo de taco y el gusto de la persona.

En la actualidad los tacos están extendidos mundialmente como un tipo de comida rápida. Sin embargo, lo que se conoce como taco a nivel internacional son los tacos de influencia estadounidense que difieren bastante en ingredientes y preparación de los mexicanos y provienen de la comida Tex-Mex, esto influye en la forma de preparación y sabor.



- **cochinita pibil**

La cochinita pibil es un plato típico de la región de Yucatán en México. Antiguamente los mayas lo cocinaban en un horno subterráneo, ahora se puede preparar en un horno convencional dejando marinar toda la noche.

Se sirve con cebolla encurtida con chile habanero.

Según la tradición, consiste en envolver en hojas de plátano carne de cerdo adobada con achiote, ese fruto utilizado hace siglos en América Central y del Sur cuyo tono rojizo lo hace ideal para diversos usos, incluyendo el gastronómico.

Una vez envuelta la carne se pone a cocinar en un horno de tierra y, al momento de servirla, se acompaña con una salsa de cebolla morada curtida en jugo de naranja agria y chile habanero.

La presentación de este plato es muy atractiva, ya que se mantiene siempre la gran hoja platanera como base y el color que la carne ha absorbido del achiote salta a la vista.



DE: GIULIA PICCOLO, SARA MORETTO, GIORGIA PASQUALIN

DÍA DE SAN JORGE

El 23 de abril se celebra el día internacional del libro y la festividad de San Jorge en Cataluña.

Esto porque el 23 de abril de 1616 la humanidad perdió a dos de sus mejores escritores, William Shakespeare y Miguel de Cervantes, así como uno de los mejores poetas, Garcilaso de la Vega.

El propósito de esta celebración, considerada importante también para el UNESCO, es dar a conocer a los jóvenes los beneficios de la lectura en el enriquecimiento cultural, ayudando a conocer diferentes formas de pensar.

Pero el 23 de abril es también la festividad de San Jorge en Cataluña porque el 23 de abril del año 303 falleció San Jorge. Según narra la leyenda, al sur de Cataluña habitaba un dragón, los habitantes eran terrorizados y así sacrificaban corderos para calmar el hambre de la bestia. Un día, por votación popular, una mujer debía ser seleccionada como sacrificio humano, para evitar los actos terribles que pudiera hacer el dragón a los habitantes. La votación popular seleccionó a la princesa. San Jorge, un valeroso caballero, no pudo tolerar tal acto y decidió luchar contra el dragón. Tras una dura batalla con la bestia, San Jorge se proclamó victorioso.

Cuenta la leyenda que con la sangre del dragón se formó una rosa, que San Jorge entregó a la princesa. Como muestra de agradecimiento por la valentía de San Jorge, la princesa le escribió un poema (de ahí la tradición de regalar una rosa y un libro).



SOBRINO DE BOTÍN

El restaurante más viejo del mundo

DE: ELENA PELIZZA

¿Qué opina de una cena en el restaurante más antiguo del mundo?

Se considera como uno de los mejores y era el favorito por Ernest Hemingway.

Ernest Hemingway en su Primera novela “El sol también se levanta” escribió: “**Comimos en el comedor de arriba. Es uno de los mejores restaurante del mundo...**”.

¿Qué se puede encontrar en el menú? Los platos de la **cocina rústica castellana**: jamón ibérico, asado de cerdito, gazpacho, sopa de ajo...

En el camino que divide el mercado de **San Miguel** con **Plaza Mayor**, en el centro de la capital Española, se encuentra por exactamente 292 años el **Restaurante Sobrino de Botín**, el más antiguo del mundo, récord que fue certificado por el Guinness de los Records. De hecho queda como testimonio la fecha grabada en el original horno del leña.

La historia cuenta que esta, que antes era una posada, fue fundada por el cocinero francés **Jean Botín** y su mujer. El nombre en el cartel fue cambiado de Casa Botín a Sobrino de Botín. Cuando, en el 1725, la mujer Botín murió la actividad recayó en su sobrino.

Hoy la propiedad es de la **familia González**. Hay también una leyenda que dice que el famoso **pintor Goya**, cuando tenía solo veinte años trabajo allá como lavaplatos.

La especialidad es el **cochinillo asado**, cocinado al calor del viejo horno de leña de casi trescientos años. Estos cerdos de primavera llegan personalmente desde Segovia.

Otras especialidades son el cordero asado, la sopa castellana y la “sopa al cuarto de hora”, que es una sopa de pescado; la **repostería** también es muy famosa y se fundamenta en recetas clásicas: pestiños, bartolillos y flan de huevo.



LA MASCOTA DEL MES

NOMBRE: *Chloé*

DE: **LUCREZIA BORGATO**

RAZA: *mestizo*

PAÍS DE ORIGEN: *Padua, Italia*

EDAD: *seis meses*

Conoció a su familia cuando tenía solamente dos meses, se acostumbró inmediatamente a la nueva casa y a los nuevos amos.

Chloé es una perra muy cariñosa, ágil y le gusta jugar todo el día aunque a veces molesta con sus idas y vueltas, igual mismo la queremos mucho.

Tiene una hermana que no vive con ella pero no la extraña mucho dado que quiere todos los mimos para ella. Es muy inteligente, activa y traviesa. Hace saltos increíbles cuando sus amos vuelven a casa porque está contenta.

Es una perrita muy dulce y amorosa pero a veces cuando se altera demasiado mientras que está jugando empieza a morder ... pero no hace mal.

¿Os gustaría conocerla?

P.S. Mirad como es dulce y lo “tranquila” que parece



Rafael Nadal

DE: ELENA PELIZZA

Rafael Nadal es un tenista profesional español, nació el 3 de junio de 1986 en Manacor, Mallorca y tiene fuertes vínculos con su ciudad natal.

Es uno de los mejores tenistas de la historia y el mejor de siempre en pistas de tierra batida.

Su juego es una mezcla de talento, despliegue físico y rapidez. Su enorme espíritu ganador dentro de la cancha lo convierte en uno de los tenistas más agresivos.

Hasta ahora ha sido campeón de 17 torneos de Grand Slam, lo que le coloca como el segundo jugador profesional con más títulos en la historia del tenis.

Es un verdadero ejemplo de juego limpio y de buen espíritu deportivo, por eso es visto como un ídolo por niños y jóvenes. Nunca, durante un juego, perdió la cabeza.

Es admirado a nivel mundial no solo por su carrera deportiva sino también por su esfuerzo humanitario.

De hecho el 11 de Octubre de 2018 en Mallorca se produjo una catastrófica inundación y Rafa ofreció las instalaciones de su academia en Manacor para los que necesitaran alojamiento.

Además la tarde después se ha arremangado, y como un voluntario más, se ha sumado en las tareas de limpieza en uno de los pueblos más afectados por las inundaciones. Él se encontraba en su ciudad natal porque tenía una lesión bastante grave y no podía jugar durante un largo periodo, pero no se lo pensó dos veces y en seguida hizo suyo para ayudar a los demás.

Todo esto lo convierte en un verdadero campeón, mucho más aún en la vida de todos los días.



EL DEPORTE DEL MES



Zumba® es una disciplina en la que se realizan ejercicios aeróbicos a ritmo de la música latina(merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. Se puede practicar en cualquier edad y en cualquier momento. Pero, sobre todo, ¡Zumba® es una fiesta!

Etimológicamente “zumbar” es sinónimo de “vibrar” y fue creada por el colombiano **Alberto “Beto” Pérez** a mediados de los años 1990 en Colombia. Al principio no era muy conocida sino solamente en el mundo latino. De 2009 con las canciones de Maluma, Jbalvin, Bad Bunny, Niky Jam, Enrique Iglesias (seguro que conocéis a Julio Iglesias, sobre todo las mujeres 😊). Beto empezó a enseñar al final de los años 80: primero con el estilo de entrenamiento llamado “Slide”, en seguida con las lecciones de step y por final, en el 1990, con aeróbica. Un día se olvidó sus coreografías pues improvisó una lección de salsa y merengue y, sin decirlo a sus alumnos, tuvo una reacción muy buena: estaban entusiasmados! Estaban tan contentos que rehusaron el viejo método y se enamoraron de Zumba!

Recuerda que bailar tiene un efecto positivo sobre los sistemas nervioso y cardiovascular; también, actúa como un poderoso antidepresivo. Por eso, aquí te damos 10 beneficios de esta increíble disciplina:

1. Un excelente quemador de calorías;
2. Tonificante corporal;
3. **NO TE ABURRES:** Uno de los beneficios de zumba es que cambia por completo la idea del deporte, gracias a la música que se utiliza para practicarla; mezcla sonidos latinos y actuales como reggaeton, salsa, cumbia, flamenco, merengue, calypso, rumba y samba, entre otros;
4. Hace feliz a la gente;
5. Libera las tensiones;
6. Funciona para todas las edades;
7. Logras resultados sorprendentes en poco tiempo;
8. Sociabilizas ;
9. Aumenta la tolerancia a la acumulación de ácido láctico;

10. Puedes hacerlo en cualquier lugar: Esta disciplina la puedes encontrar en todas las ciudades, por lo que si te vas de vacaciones y extrañas hacer ejercicio, te aseguramos que podrás encontrar una clase sin problemas.

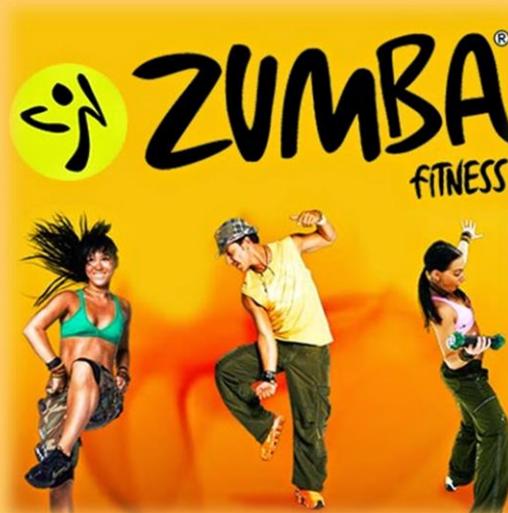
Pero...

¿Quién puede practicar Zumba®? ¿Hay algún tipo de contraindicación?

Zumba® Fitness está dirigido a personas de cualquier edad, sexo y estado de forma física. En Zumba® tú eres quien pone los límites realizando los movimientos más o menos intensos, con más o menos rango y recorrido, saltar muy alto, saltar más suave o sencillamente no saltar y eliminar el impacto si fuese necesario en tu caso. Por eso, existen diferentes variedades de ejercicio en función de los públicos: Zumba® ,Zumba Gold®, Zumba® Toning, Aqua Zumba®, Zumbatomic®, Zumba® in the Circuit, Gold-Toning de Zumba®, Zumba Sentao™ – Zumba Sentao™ .

¿Cuántas veces a la semana es recomendable hacer Zumba?

Depende siempre de tu relación con el mundo del deporte, de como y de cuanto te entrenas. Si tu primera toma de contacto con el mundo de la actividad física y el deporte va a ser con Zumba®, te recomendamos comenzar con dos o tres sesiones a la semana dejando un día de descanso entre sesión y sesión. Mientras que, si ya estás entrenado/a puedes practicar Zumba tantas veces como quieras. La mejor opción es hacer un entrenamiento lo mas variado posible, respetando los tiempos de descanso y de calentamiento.



COMENTARIOS

MATTEO FONTANA

Hola chicos, soy Matteo Fontana de 3CL, me gustaría proponeros que añadáis la canción del mes porque me gusta mucho escuchar música y descubrir nuevas canciones. Os sugiero que hagáis una encuesta entre tres o cuatro canciones para ver cuál es la más votada.

Me gusta mucho la sección "El profe del mes" y os sugiero que entrevistéis a la profesora Gallo. Habéis hecho un buen trabajo, continuad así y buena suerte.

Matteo Fontana 3CL



RESPUESTA DE MAITÊ SANTANA

HOLA MATTEO! MUCHAS GRACIAS POR TU MENSAJE, TU IDEA ES VERDADERAMENTE GENIAL Y NO VEMOS LA HORA DE INSERIRLA EN EL PRÓXIMO NÚMERO. TE MANDAMOS UN SALUDO, HASTA LA PRÓXIMA EDICIÓN!

“El libro de mi destino”

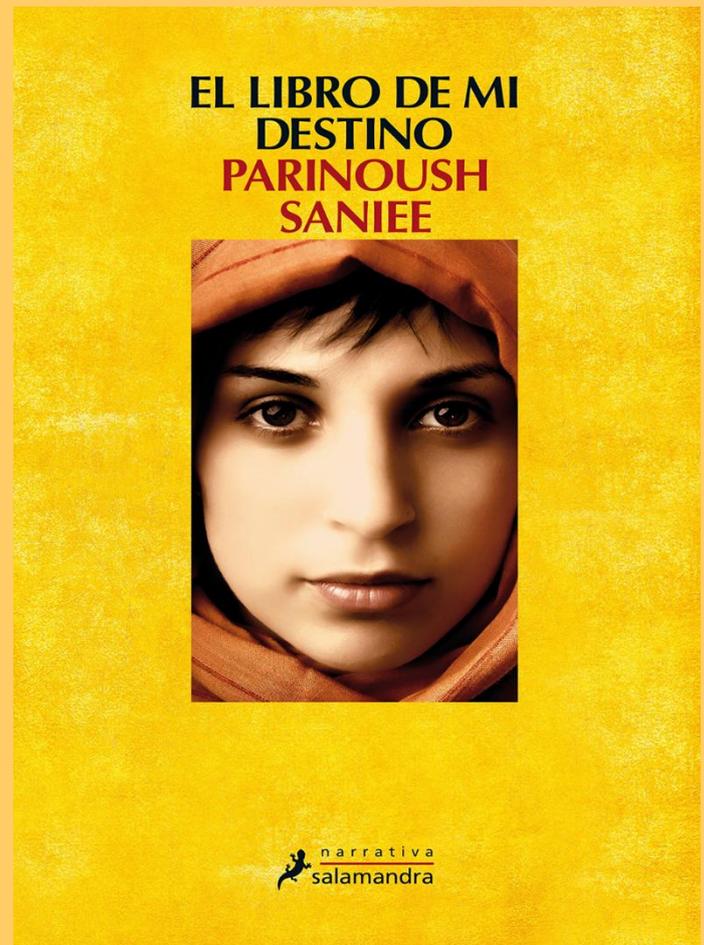
Parinoush Saniee

Prohibida en varias ocasiones en su país, esta novela no sólo detenta el privilegio de ser la más popular en la historia de Irán, sino también la que ha gozado de mayor repercusión internacional. Traducida a veinticinco idiomas, retrata la vida en Teherán desde los años previos a la revolución de 1979 hasta el presente a través de la mirada de Masumeh, una mujer inquieta e inteligente criada en el seno de una familia tradicional iraní.

Masumeh vive sobre su misma piel y a alto precio la transformación de un país chato entre tradición y una religión equivocada como puede ser solo el Islam.

Masumeh tiene quince años cuando conoce a Said, un aprendiz farmacéutico, y entre ambos nace un sentimiento intenso y difícil de esconder. La relación termina saliendo a la luz, lo que provoca una inmensa decepción en su padre y la feroz oposición de sus hermanos. Condenada a recluirse en casa y aislada del mundo exterior, la única vía de escape es un matrimonio concertado.

Mujeres sin hombres, que sufren sin fin por los acontecimientos negativos que tocan a sus familias, pero que caen mostrando su frágil ánimo para luego levantarse más determinadas que nunca.



DE: ELISA GELSOMINI

La serie televisiva del mes

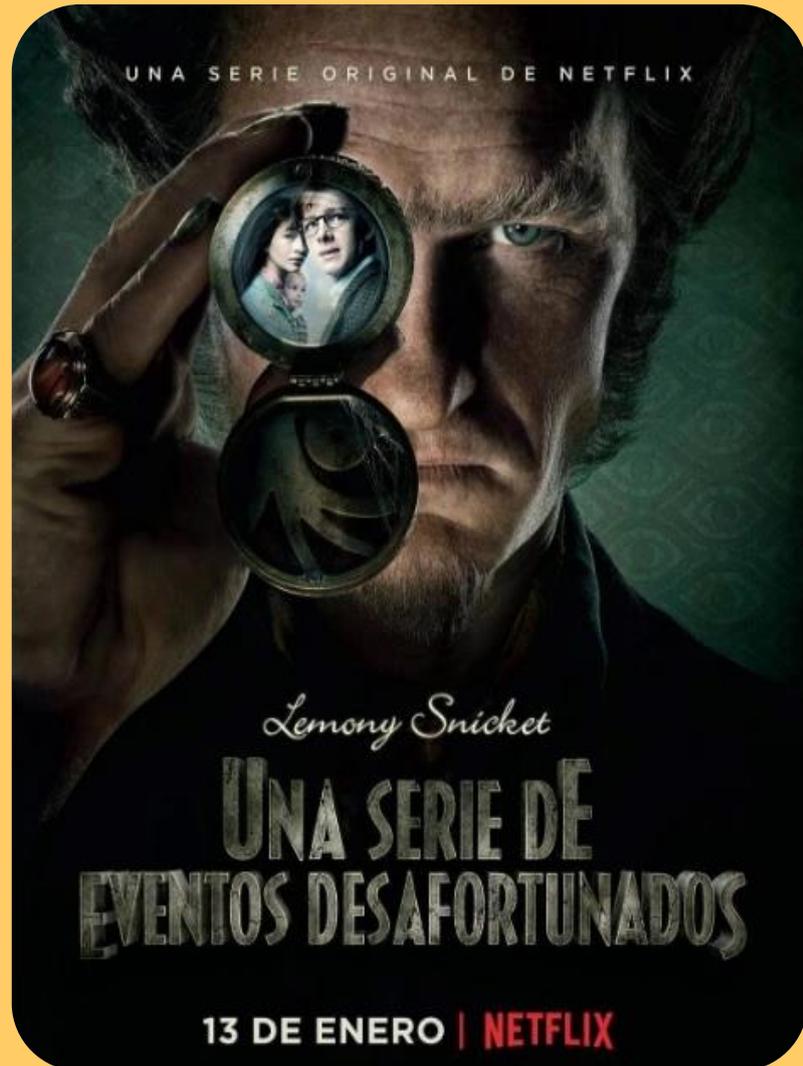
“UNA SERIE DE EVENTOS DESAFORTUNADOS”

Los hermanos Baudelaire, Violeta, Klaus y la pequeña Sunny, quedan huérfanos cuando sus padres mueren en un extraño incendio.

Son enviados a vivir con el Conde Olaf, un pariente lejano y malvado que los persigue a través de diversos lugares, por lo cual los hermanos no logran tranquilidad y están permanentemente enfrentando diversos peligros y por eso deben unirse y utilizar sus distintas habilidades para poder hacer frente al mal.

La película que se basa en los libros recientemente publicados por el escritor Daniel Handler, es la adaptación de los tres primeros libros.

Jim Carrey, en su rol del Conde Olaf realiza lo que mejor sabe hacer: ser despreciable y al mismo tiempo gracioso.



La actriz del mes

EMMA STONE



Emily Jean «Emma» Stone nació el 6 de noviembre de 1988 en Scottsdale, en Arizona.

Ha recibido numerosos premios: un Óscar, un BAFTA, un SAG y un Globo de Oro a mejor actriz. Además ha ganado la Copa Volpi, el premio que el jurado del Festival Internacional de Cine de Venecia concede al mejor actor y a la mejor actriz.

Obtuvo reconocimiento por sus trabajos en producciones como *easy A* (2010) y *The Help* (2011) en las cuales fue protagonista y que determinaron excelentes críticas para la actriz.

Con *The Amazing Spider-Man* en 2012, donde interpretó a Gwen Stacy – junto a Andrew Garfield – la actriz alcanzó la fama mundial, al convertirse en su película más taquillera. Mientras que con la siguiente entrega de la película *The Amazing Spider-Man 2: Rise of Electro* en 2014, recibió buenas críticas por parte de los especialistas. Luego *Birdman*, junto a Michael Keaton, fue una de sus mejores interpretaciones en toda su carrera y por la cual obtuvo su primera nominación a los Óscar, como actriz de reparto.

Sin embargo es con *La La Land* (2016) donde interpretó a una aspirante actriz, junto a Ryan Gosling, con la cual alcanzó la aclamación mundial, ganando un Globo de Oro y el Oscar a la mejor actriz protagonista.



DE: GIANNA CESARO

La película del mes

UN PUENTE HACIA TERABITHIA



Un puente hacia Terabithia es una película de fantasía basada en el libro homónimo de Katherine Paterson. La historia describe la relación entre Jess y Leslie, dos jóvenes con una imaginación desbordante que crean el reino mágico de Terabithia como sitio alternativo para escapar de los problemas que los aquejan en la vida real.

Jess Aarons (Josh Hutcherson) es un chico de 12 años aficionado a dibujar que vive con su humilde familia en el pueblo de Lark Creek. En clase, es constantemente objeto de burlas por parte de algunos de sus compañeros. Allí conoce a Leslie Burke (AnnaSophia Robb), una nueva alumna que llega a su clase. Al volver a casa, Jess descubre que Leslie es también su nueva vecina.

Al día siguiente, en la escuela, Leslie felicita a Jess por su talento para dibujar, y al volver a casa, ambos hacen otra carrera hasta el bosque, donde encuentran una vieja cuerda colgada de un árbol junto a un arroyo. Utilizan la cuerda para balancearse hasta el otro lado del arroyo, encuentran una casa-árbol abandonada y crean un mundo de fantasía al que Leslie llama «Terabithia». Este mundo mágico, que es un reflejo de sus vidas reales, cobra vida ante sus ojos mientras ellos exploran y recorren el bosque. Durante los días siguientes, pasan su tiempo libre en la cabaña del bosque conociéndose mejor, hasta que se vuelven amigos íntimos.

En Terabithia se enfrentan a monstruos y criaturas basados en sus compañeros de clase.

Cuando empieza a llover muy fuertemente, deciden volver a casa y ven que el arroyo ha crecido considerablemente, haciendo que sea más arriesgado cruzarlo. Mientras Leslie va hacia su casa, Jess se queda observándola, dándose cuenta de que se está enamorando de ella.

Al día siguiente, la Srta. Edmunds (Zoey Deschanel), profesora de música en la escuela, invita a Jess a ir con ella al museo y lo que sucede después tendréis que descubrirlo

TORTILLA DE BACALAO



INGREDIENTES (para 6 personas)

- 6 huevos
- 400 g de bacalao desmigado desalado
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Perejil picado (facultativo)

El **bacalao** es el ingrediente rey de la Cuaresma española. Con este producto delicioso y ligado a la tradición se pueden preparar recetas fáciles y exquisitas.

La tortilla de bacalao es una de las especialidades de las sidrerías vascas que de tradición se sirve como entrante. Se puede considerar la estrella de los platos típicos de Cuaresma. Esta receta a base de huevos muy sencilla y rápida de preparar es perfecta para toda la familia.

PREPARACIÓN:

En una sartén poner un poco de aceite de oliva y rehogar las chalotas y el pimiento troceados pequeños. Una vez que está todo pochado agregar el bacalao desmigado asegurándose de que no tenga ninguna espina. Rehogar el conjunto durante cinco minutos más.

Pasar la mezcla a un escurridor para que suelte todo el aceite. Dejar en la sartén unas gotas, lo suficiente para que la tortilla no se pegue. Batir los huevos y añadir una pizca de sal, unir a la mezcla de bacalao y echar en la sartén caliente. Hacer la tortilla por ambos lados unos minutos, dejándola al punto que nos guste. Servir caliente.

DE: AGNESE BARCHI, VIRGINIA LEGNARO,

ILENIA PREVIATO

CROQUETAS DE BACALAO Y PATATAS

DE: AGNESE BARCHI, VIRGINIA LEGNARO, ILENIA PREVIATO



PREPARACIÓN:

Esta receta es una variante de las clásicas croquetas de patatas, perfecta para comer en este periodo del año.

Poner en remojo las migas de bacalao para desalarlo, al menos 24 horas antes. Cambiar el agua tres veces, cada ocho horas, para retirar toda la sal. Escurrir el bacalao y secarlo bien con papel absorbente.

Pelar y cortar las patatas en trozos regulares. Hervirlas en abundante agua para que queden tiernas. Escurrir bien, de manera que no queden restos de agua, y machacarlas con un prensa patatas o un tenedor hasta obtener un puré.

Mientras las patatas hierven, calentar un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y rehogar el ajo, pelado y picado finamente. Antes de que tome color, añadir el bacalao y remover hasta que pierda el agua y quede bien seco.

Añadir el puré de patata, un par de cucharadas de pan rallado, el perejil fresco picado y poner sal al gusto. Remover hasta obtener una masa homogénea y trasladarla a un recipiente hondo donde dejarla enfriar, cubierta con papel para evitar que se forme costra en la superficie.

Una vez fría la masa, tomar pequeñas porciones y formar las croquetas. Se puede darle la forma que más guste. Espolvorearlas poco de harina para que queden bien envueltas por todos lados y ponerlas en el huevo batido y pan rallado. Freírlas en abundante aceite muy caliente. Servir enseguida.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 5 Patatas medianas
- Migas de bacalao 200 g
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil fresco
- Sal
- Pimienta negra molida
- Harina de trigo
- Huevo 1
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra 15 ml
- Aceite de girasol para freír



CHISTE DE: GIORGIA COSTANTINI

COMPAGINADOR Y TÉCNICO: MATTIA FORNASIERO

PROFESORES: CLAUDIA MARCELA HEREDIA Y FILIPPO ROMAGNOLO

