

Manual de cocina de España /

Kitchen manual of Spain

Invierno / Winter

QUERIDOS SERVIDORES DE COCINA:

Los menús y recetas de este manual han sido creados con mucha metta y consejos de los profesores y todas las recetas se han probado y funcionan bien.

Este manual se utiliza en todos los centros de España y solo puede ser modificado para aprovechar sobras del día anterior. En caso de querer modificar una parte del menú por cualquier motivo que no sea el anterior se deberá comunicar previamente a los vocales y A.T. responsables del menú para su aprobación.

Por lo tanto, os pedimos que durante estos diez días dejéis de lado todas las preferencias personales y sigáis las recetas exactamente como están escritas.

Muchas gracias y os deseamos mucho éxito en su preparación.
Metta y que tengáis un buen curso

Comité de cocina-2013

DEAR KITCHEN SERVERS,

This menu has been put together with lots of metta and advice from teachers, and all the recipes have been already tested and worked out very well.

This manual is used in all the vipassana centers of Spain and can only be modified when recycling the previous day leftovers.

In case you want to modify parts of the menu for different reasons than the ones stated above, approval from the vocal and AT will always be necessary. Thus, we gently ask you to leave aside your personal preferences during this 10 days and stick to the recipes as they are written on this manual.

Thanks a lot and good cooking
Metta and have a good course.

Kitchen committee-2013

RESUMEN DEL MENÚ/MENU OUTLINE

<p>DIA 0 /REGISTRATION DAY Galletas Anzac/Anzac biscuits Sopa de verduras/Vegetable soup</p>		
<p>DIA 1 / DAY 1 Arroz integral / Brown rice Espagueti / Spaghetti Lentejas en salsa de tomate/ Lentils in tomato sauce Queso / Cheese Acelgas al vapor / Steamed chard Ensalada / Salad Galletas anzak/ Anzak biscuits</p>	<p>DIA 2 / DAY 2 Arroz integral / Brown rice Tofu al horno/ Baked tofu Verduras salteadas / Stir fried veggies Ensalada / Salad Pastel de zanahoria/Carrot Cake</p>	<p>DIA 3 / DAY 3 Arroz integral / Brown rice Patatas asadas / Roast Potatoes Coliflor con salsa de Bechamel / Cauliflower with bechamel sauce Calabacines en salsa de tomate / Courgette in tomato sauce Ensalada / Salad Natillas de chocolate / Chocolate custard</p>
<p>DIA 4 / DAY 4 Arroz integral / Brown rice Espirales con pesto / Spiral pasta with pesto Zanahorias y judias verdes al vapor / Steamed carrots and haricots Ensalada / Salad Peras hervidas/Stewed pears</p>	<p>DIA 5 / DAY 5 Arroz integral / Brown rice Couscous / Couscous Salsa de tomate / Tomato sauce Acelgas con garbanzos/ Chard with chickpeas Ensalada / Salad Pastel de chocolate/ Chocolate cake</p>	<p>DIA 6 / DAY 6 Arroz integral / Brown rice Filetes de seitán/Seitan steaks Champiñones salteados/ Fried mushrooms Brócoli / Brocoli Ensalada / Salad Mousse de limón / Lemon mousse</p>

<p>DIA 7 / DAY 7 Arroz integral / Brown rice Lentejas / Lenils Col con cúrcuma / Turmeric cabbage Patatas asadas / Oven potatoes Ensalada / Salad Yogurt con plátano/ Banana Lassi</p>	<p>DIA 8 / DAY 8 Arroz integral/ Brown rice Quinoa / Quinoa Calabaza con salsa de naranja / Pumpkin in Orange sauce Ensalada / Salad Compota de manzana / Apple compote</p>	<p>DIA 9 / DAY 9 Arroz integral / Brown rice Alubias rojas/ Kidneybeans Zanahoria y guisantes/ Carrots and chickpeas Ensalada / Salad Arroz con leche/Rice pudding</p>
	<p>DIA 10 / DAY 10 Arroz integral / Brown rice Curry dulce de verduras/ Sweet veggie curry. Humus/Humus Ensalada de manzana y apio / Apple-celery salad Ensalada / Salad Platano al horno / Baked banana. GALLETAS ANZAC/ANZAK BISCUITS</p>	

IMPORTANTE!

LAS VERDURAS DE LOS MENUS PUEDEN VARIAR SEGÚN LA ESTACION.

IMPORTANT!

THE VEGGIES IN THE ABOVE MENUS MAY VARY DEPENDING ON THE SEASON.

INDICE / INDEX

COMO HACER/HOW TO MAKE

1.GERMINADOS/SPROUTS	Pág.5
2.ARROZ/RICE	Pág.6
3.YOGUR/YOGHURT	Pág.8
4.MUESLI	Pág.9
5.COMPOTA/COMPOTE	Pág.10
6.PORRIDGE	Pág.11
7.GOMASIO	Pág.12
POR FAVOR TENED EN CUENTA/PLEASE NOTE	Pág.13
ABREVIATURAS/ABBREVIATIONS	Pág.13
DESAYUNO/BREAKFAST	Pág.14
CENA/DINNER	Pág.14

DIA 0/REGISTRATION DAY Pág.15

DIA 1/DAY 1 Pág.17

DIA 2/DAY 2 Pág.22

DIA 3/DAY 3 Pág.26

DIA 4/DAY 4 Pág.30

DIA 5/DAY 5 Pág.32

DIA 6/DAY 6 Pág.38

DIA 7/DAY 7 Pág.40

DIA 8/DAY 8 Pág.38

DIA 9/DAY 9 Pág.47

DIA 10/DAY 10 Pág.51

ENSALADAS Y ALIÑOS/SALADS AND DRESSINGS

RECETAS ADICIONALES/ADDITIONAL RECIPES

COMO HACER/HOW TO MAKE:

1- GERMINADOS/SPROUTS

2- ARROZ/RICE

3- YOGUR/YOGHURT

4- MUESLI

5- COMPOTA/COMPOTE

6- PORRIDGE

7- GOMASIO

1. GERMINADOS/SPROUTS

-Soja verde.

-Lentejas

1-Rellenar ¼ de bote (de los de la miel con tapa amarilla) con semilla de soja verde. En otro bote hacer lo mismo pero con lentejas. Llenarlos de agua hasta arriba y dejarlos 24h en donde no les dé la luz (en el interior del viejo horno).

2-Pasadas 24h les sacamos el agua escurriéndolos en el colador y enjuagándolos con agua fresca y los volvemos a meter en el bote, esta vez sin añadirles agua ya que es suficiente la humedad de haberlos limpiado. Los dejaremos apartados de la luz (en el interior del viejo horno) con el bote tumbado horizontal para favorecer la distribución de humedad en el interior y el crecimiento homogéneo.

3-Repetiremos el proceso de enjuagado cada día.

4-En cuanto empiezan a germinar y están a una medida suficiente para servir (a partir de 1cm de tallo) se limpian y se guardan en la nevera (seguir limpiándolos).

Id haciendo nuevos germinados regularmente para que no falten durante todo el curso.

-Green soy beans.

-Lentils.

1-Fill ¼ bottle (use the honey plastic bottles with yellow cap) with green soybean. Fill another ¼ bottle with lentils. Fill them with water to the top and leave them there 24h away from light (i.e: inside the old oven).

2- After 24 hours, using the strainer, rinse them with fresh place them back in the bottle. This time without adding any water (the moisture of the cleaning is enough). Keep away from light (inside the old oven) lying the bottles horizontally to facilitate the distribution of humidity and promote homogeneous growth.

3- Repeat the rinsing process every day.

4- When they start sprouting and become long enough to be served (stem longer than 1cm), rinse and store them in the refrigerator (keep cleaning them).

Keep making new sprouts regularly to avoid missing throughout the course.

2. ARROZ / RICE

Arroz blanco/White rice

- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, patatas etc.
y más cuando sólo se sirve arroz.

- Cook less rice on days when there are noodles, potatoes etc.

and more on days when there is only rice.

Nº de raciones/ Servings	20	30-35	60-70	80	90-100	
Arroz blanco / White rice	1	1,5	3	3,5	4	kg.
Agua / Water	2	3	6	7	8	Lit.

- Poner 2 vasos de agua por cada vaso de arroz.
- Lavar el arroz 4 veces y añadir agua.
- Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 15 min.
- Entonces poner la tapa y apagar el fuego.
- El arroz habrá absorbido el agua y estará listo tras 30 min.
- No destapar ni mover el arroz durante estos 30 min.

- Add with 2 glasses of water per glass of rice.
- Rinse rice 4 times, and then add water.
- Bring to boil and then simmer for 15 min,
- Place lid on and turn gas off.
- Rice will have absorbed all water and will be ready after 30 min.
- Do not take lid off or stir during these 30 min.

Arroz integral/Brown rice

- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, patatas etc.
y más cuando sólo se sirve arroz.

- Make less rice on days when there are noodles, potatoes etc.
and more on days when there is only rice.

- Las mismas cantidades, excepto el agua.
- Para el arroz integral, utilizar 2 ½ vasos de agua por cada vaso de arroz.
- Enjuagar el arroz 3 veces.
- Llevar a ebullición y luego cocer a fuego lento durante 45 min. o hasta que se consuma toda el agua.
- Poner la tapa y apagar el gas.
- Same amounts as above, except for water.
- For brown rice, use 2 ½ glasses of water per glass of rice.
- Rinse rice 3 times.
- Bring to boil and simmer for 45 min. or till the water is absorbed.
- Place the lid on and turn off gas.

Recalentar arroz

- El arroz puede recalentarse y servirse de nuevo al día siguiente. Solamente asegurarnos que NO SE MEZCLA con el nuevo.
- Asegurarse de que el arroz se sirva caliente.
- El arroz puede recalentarse al vapor o en una sartén/cazuela añadiendo un poco de agua o aceite, para que el arroz no se pegue a la sartén/cazuela.

Reheating rice

- Rice can be reheated and served the following day. Just make sure that you DO NOT MIX it with the today's boiled one.
- Make sure all rice is served hot.
- Rice can be reheated by steaming it or reheating it in a saucepan/casserole with a little bit of water or oil, for the rice not to stuck in the saucepan/casserole.

ARROZ EN EL MENU:

- Servir arroz integral cada día.
- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, etc. y más cuando sólo se sirve arroz.

RICE ON THE MENU:

- Serve brown rice every day.
- Make less rice on days when there are noodles, etc., and more on days when there is only rice

3- YOGUR/YOGHURT

Nota: **El yogur debería hacerse por la mañana**, para evitar que fermente en exceso.

Note: The yoghurt should be **done in the morning**, in order to avoid over-fermentation.

- 1- La cantidad que se da aquí es para **18L de leche entera**. Se usa SOLO LECHE ENTERA para hacer yogurt.
- 2- Poner la leche en una cazuela y calentar hasta una temperatura de 42°C. medir con un termómetro de cocina.
- 3- Si es la primera vez, añadir 750 gramos de yogurt fresco(comprado) a temperatura ambiente y mezclarlo bien (Si el yogurt esta frio, mezclarlo previamente con un poco de leche caliente, antes de añadirlo al resto de la leche). Si no, añadir aproximadamente un litro o litro y medio de yogurt madre.
- 4- Tapar y envolver bien con 2 mantas por 8 horas en la habitación de la caldera.
- 5- **Cuando el yogurt está hecho, separar 1 ½ lit. y guardarlo en la cámara en un bote de vidrio, etiquetado "yogurt madre", para el próximo yogurt, así puedes hacer hasta 3 veces desde el primer yogurt madre.** La cuarta vez habrá que usar sólo la mitad de la masa madre y para la otra mitad utilizaremos yogurt fresco, comprado.

1- The amount given here is for **18 l. of full fat milk**. We ONLY use full fat milk when making yoghurt.

2- Pour milk into a saucepan and heat until temperature 42°C measured with a food thermometer.

3- If it's the first batch, add 750 grams of fresh yoghurt (bought in shop) and at room temperature put the yoghurt with the warm milk and mix it well (If the yoghurt is cold, put it into separate bowl first and mix with some of the warm milk before adding it to the rest of the milk). If not, add about a liter or half liter of yogurt mother.

4- Now, place a lid on and take it to the boiler room. There you will find 2 blankets. Use them to cover and wrap the pot well and leave it for 8 hours in the boiler room.

5- When the yoghurt is done, 1 ½ liters should be taken apart and kept in cool room in closed glass container, labelled "mother yoghurt", for the next batch.

- Like this you can make up to 3 batches from the first 'mother yoghurt'. Batch 4 has to be made half "mother yoghurt" half fresh commercial yoghurt.

4. MUESLI

- Intenta hacer muesli antes de que el curso empiece, y después en los días en que se use el horno.

- Cocinalo en las bandejas grandes para el horno.

- **Es muy fácil que el muesli se quemé**, para prevenir que esto suceda, hay que revisarlo constantemente y moverlo cada 10 o 15 minutos.

- Try to make the muesli before the course starts, and the rest of the times, do it on days when the oven is in use.

- Use the big oven trays to cook it.

- **It's very easy to burn the muesli** so to prevent this keep a close eye on it as it cooks and stir it every 10 to 15 minutes

Ingredientes/Ingredients:

Agua caliente/Hot water	1200	ml. (6 vas./gl.)
Aceite de girasol/Sunflower oil	600	ml. (3 vas./gl.)
Miel/Honey	1	kg. (4 vas./gl.)
Avena troceada/Small oats	6	kg.
Almendras troceadas/Almond	600	gr. (6 vas./gl.)

Pasas/Raisins	600	gr. (6 vas./gl.)
Albaricoques troceados/Apricots chopped	450	gr. (3 vas./gl.)

- Mezcla el agua caliente con la miel.
- Mezcla BIEN el agua con miel, aceite, copos de avena y la almendra picada cruda en una olla grande.
- Luego ponerlo en bandejas de horno, esparciéndose bien y meterlo en el horno ya caliente. Horno a 125°C °C - 150) 1 hora o más.
- Para evitar que se tueste más por un lado que por otro, moverlo de vez en cuando.
- El muesli está listo cuando está seco. No se debería tostar demasiado.
- **Una vez que la mezcla está lista (seca) añadir las pasas y albaricoques y mezclar bien.**
- Removerlo de vez en cuando y dejar que se enfríe, antes de guardarlo en un recipiente.

- Mix hot water with honey.
- Now add oil, oats and the chopped almonds in a big pot.
- Then put on trays, spreading it out well and put into preheated oven. Baking temperature: 125 °C - 150°C). Baking time: 1 hour or more.
- To prevent uneven cooking from time to time take out trays and stir mixture.
- You can tell when it is ready; it should be dry to the feel, don't over roast.
- **Once mixture is ready (dry) add raisins and apricots and mix in well.**
- Leave trays on bench to cool off and stir occasionally; it has to be room temperature before placing into its container.

5. COMPOTE/COMPOTA

Cantidades: 20 manzanas apples	Amounts: 20 apples
20 peras	20 pears
1 kg. De ciruelas	1 kg. prunes
500 gr. de higos	500 gr. figs
800 gr. de pasas	800 gr. raisins
2 barras de canela	2 cinnamon sticks (can be used up 2-3 times.
(pueden usarse 2 o 3 veces, antes lavarlos)	Rinse them before re-use them)
Piel de dos limones	Skin of two lemons
Usar lo que sobre de limonada	Use leftover lemon water
Poner mucho jugo (agua)	Lots of juice (water)

- Pelar y cortar en trozos las manzanas y peras. **Cortar los higos.**
- Poner en una cazuela y cubrir con agua. (También podéis hacer doble cantidad en la olla grande y más honda).
- Guardarlo en la cámara fría (tapada - para poder usar la cazuela para otros propósitos, se puede guardar la compota en cubos de plástico).
- Por la mañana, sacar lo que necesitas de la compota para el desayuno y calentarlo; dejar el resto en el cubo de plástico. Evitar hervir la compota.
- **Por favor recuerda no mezclar nunca la compota que viene del comedor con la de la cazuela. Lo mismo para el porridge y el yogur.**
- **Cuando hay sobras de postres como: peras hervidas, puré de manzanas o el agua de limón, se puede añadirlas en la compota.**

CALENTARLO A 70°C, LUEGO APAGAR EL FOGÓN! (SI HIERVE PIERDE LAS PROPIEDADES)

- Peel and core apples and pears and cut into bite size chunks. **Cut up figs.**
- Place all into a suitably sized pan and cover with water. (You can also make double amount if you like, in big, deep pot)
- Store in cool room (covered - in order to be able to use the pot for other purposes, the compote can also be kept in plastic buckets).
- In the morning, take as much of the compote as you need for the breakfast and heat it up; leave the rest in the bucket. Avoid boiling.
- **Please keep in mind to never mix compote which comes back from dining room with what was left in pot. That goes also for porridge and yoghurt.**
- **When there are leftovers from the deserts such as: poached pears, apple pure or the daily lemon water, they can be added to the compote.**

HEATING IT TO 70 ° C, THEN TURN OFF THE STOVE! (IF BOILS LOSES PROPERTIES)

6. PORRIDGE

Nº de raciones/ Nr. of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	
Copos de avena / Rolled oats	0,5	1	1,4	1,6	2	kg.
Agua / Water	1,5	3,5	6	7	8	lit.
Sal / Salt	0,3	0,7	1.3	1,5	2	crta./ tsp.

- Hervir el agua en una cazuela grande. Añadir la sal y los copos, moviéndolos continuamente con una cuchara de madera hasta que estén bien cocidos.
- Cocinarlos durante 25 minutos a fuego lento, removiéndolos continuamente.

Recuerda: No mezclar porridge “antiguo” y “viejo”, calentarlos y servirlos por separado.

Cuando se vuelva a calentar, a la próxima mañana, poner un poco de agua en una olla nueva, añadir el porridge viejo y removerlo hasta que esté caliente.

- Boil water in a large pot. Add salt and the oats, stirring with a wooden spoon as the flakes soften.
- Cook 25 minutes over low heat, stirring continuously.

Remember: Don't mix "old" and "new" porridge, but heat up and serve separately. When reheating, the next mornings, put some water into new pan, add old porridge and keep stirring until hot.

7.GOMASIO/GOMASIO

Cantidades: 100 gr. (1/2 vaso) de sal por 2250 gr. (15 vasos) de sésamo
Poco a poco y cuidadosamente tostar el sésamo en una sartén hasta que empiece a saltar.(No debe ponerse oscuro) En otra sartén tostar la sal. Ahora mezclar las dos juntas en una cazuela alta y con la **BATIDORA GRANDE** molerlo. Cuando esté frío almacenarlo en un contenedor.

Amounts: 100 gr. (1/2 glas) of salt to 2250 gr. (15 glas.) of sesame.
Little by little carefully heat sesame dry roasting in a frying pan, until sesame begins to pop. Sesame should not be dark brown. In separate pan dry roast salt without colouring. Now mix the two together in a high pot and take the **BIG HANDMIXER** and puree the mass until about half the sesame is small. The gomasio doesn't stick then.
When cool store in container.

GENERALMENTE: Por favor asegúrense siempre de reponer en la comida todo lo necesario: té, café, gomasio, azúcar...etc.

LECHE: Por la mañana leche fría y caliente de vaca semidesnatada y también de soja, empezar con un litro de cada en cada lado, esto puede variar. A la hora de la comida y el té: leche fría de vaca semidesnatada y de soja.

GENERALLY- Please always make sure everything in dining rooms is full i.e. teas, coffees, gomasio, sugars...etc.

MILK- in the morning hot and cold cow milk (half fat), cold and hot soymilk, start with 1 lit. of each type on each side, but it might vary.
At lunch time and dinner time – serve COLD cow milk (half fat) and soy milk.

POR FAVOR, TENED EN CUENTA:

- Las cantidades dadas aquí no son exactas. Las necesidades de comida varían de un curso a otro y hay que adecuarlas a las circunstancias.
- En invierno o cuando hace frío se necesita de un 20% a 30% más de comida.
- Tenemos la experiencia de que a medida que avanza el curso los estudiantes comen menos y en el día de Metta vuelven a comer más.
- Las mujeres comen más ensalada que los hombres.
- Por las mañanas, las mujeres toman más jugo de la compota que los hombres.
- Por favor, recuerda apagar los fuegos de la cocina (piloto), cuando no se usen (por la tarde).
- Cebollas y ajos no deben guardarse en la nevera, porque la mantequilla, margarina y la leche pueden coger sabor.

PLEASE NOTE:

- The amounts given here are not exact. The amounts of food may vary from course to course and must therefore be adjusted accordingly.
- In winter or in colder weather the need of food can go up by 20% to 30%, or even more.
- We have the experience, that as the course goes on the students eat less and less and then on Metta day (day 10) more again.
- Women tend to eat more salads than men.
- In the mornings the women take more juice from the compote than men.
- Please remember to switch off pilot lights (stove), when not in use (evening).
- Onions and garlic should not be kept in the fridge, as butter, margarine and milk will take on taste.

ABREVIATURAS/ABBREVIATIONS:

En este libro se usa las abreviaturas que están mencionados abajo.

The abbreviations mentioned below are being used in this book.

vas. -vasos de hombres **gl.** – male glasses
cra.- cucharitas **tsp.** – tea spoons
lit.- litros **lit.** – liters
uds.- unidades **uts.** – units
kg.- kilogramos **kg.** – kilograms
tza.- tazas **cps.** – cups
pers.- personas **pers.** – persons ml. - mililitros

man.- manojos **bun.** – bunches
cra.- cuchara **tbsp.** – table spoon
pza.- piezas **pcs.** – pieces
cm.- centrimetros **cm.** – centimeters
gr.- gramos **gr.** – grams
cbzs.- cabezas **hds.** – heads

DESAYUNO/BREAKFAST

(También, mirar el papel, puesto en la puerta para ir a la antecámara)

(Also, see the paper, hanging in the storeroom door)

Yogur, porridge, compota, muesli, cuenco de fruta fresca, azúcar (blanco y moreno), miel, leche de vaca semidesnatada fría y caliente, leche de soja fría y caliente, pan, tomate, mermeladas, mantequilla, té, café, chocolate, gomasio y condimentos.

POR FAVOR:

- Preparar cuencos de fruta la noche anterior y dejarlos fuera de la nevera, de manera que la fruta no esté demasiado fría por la mañana.
- Cortad los plátanos por la mitad si son grandes. Lavar la fruta antes de ponerla en un cuenco.
- Poned señales, *2 piezas de fruta por persona, solo para estudiantes antiguos* Si hay otra fruta (uvas, ciruelas, etc) será por supuesto más de dos piezas por persona.

Yoghurt, porridge, compote, muesli, bowl of fresh fruit, sugar (white and brown), honey, hot and cold half fat cow milk, hot and cold soy milk, bread, tomato, jams, butter, teas, coffee, chocolate, gomasio and condiments.

PLEASE-

- Prepare fruit bowls the evening before, and leave outside the cool room, so that the fruit is not too cold in the morning.
- Cut bananas in half if they are big. Wash fruit before putting into bowl.
- Put signs, *2 pieces of fruit per person, Only for old students*. If there is small fruit (grapes, plums etc.) of course more than 2 pieces per person is allowed.

CENA, TE/DINNER

ESTUDIANTES NUEVOS/NEW STUDENTS

- Dos piezas de fruta por persona claramente marcada "solo estudiantes nuevos".
- Té, café...etc. Leche de vaca semidesnatada fría y leche de soja
- Two pieces of fruit clearly marked "new students only".
- Teas, coffees etc.Cold half fat cow milk and soy milk

ESTUDIANTES ANTIGUOS/OLD STUDENTS

LIMONADA CALIENTE (INVIERNO)/ HOT LEMON WATER (COLD WEATHER)

- Claramente marcado "solo estudiantes antiguos"
- Es mejor exprimir los limones a temperatura ambiente (más jugo). Para eso guardar media caja en la antecámara y el resto en la cámara)

- Clearly marked; “old students only”.
- It’s best to squeeze room temperatures lemons (more juice), so keep half a box in the storeroom and the rest in the cool room.

Nº de raciones/Number of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	
Agua / Water	6	9	18	24	27	lit.
Limonas / Lemons	6	9	18	24	27	pzs./pcs
Jenjibre / Ginger	2	3	6	8	9	cm.

- Hervir agua con jengibre rallado dos minutos. Añade zumo de limón y apaga el fuego. Tápalo y sírvelo CALIENTE.
- Aseguraos de que hay suficiente azúcar y miel fuera.
- A las 17.15 horas; comprobar si se necesita más
- Bring water to boil with grated ginger for two minutes. Add lemon juice and turn off heat. Leave lid on until served. Serve HOT.
- Make sure there is enough white and brown sugar and honey out.
- At 17.15; check if more is needed.

LIMONADA FRÍA (VERANO)/ COLD LEMON WATER (HOT WEATHER)

- Enfría el agua (misma cantidad). Añade el zumo de limón ½ hora antes de servir
- Aseguraos de que hay suficiente azúcar y miel fuera.
- A las 17.15 horas; comprobar si se necesita más.
- Chill required amount of water (same amount as for cold weather). Add lemon juice ½ hour before serving.
- Make sure there is enough white and brown sugar and honey out.
- At 17.15; check if more is needed

DIA 0 / REGISTRATION DAY

Menú del día 0 / Menu for registration day

-Galletas Anzac, Sopa de verduras con mijo, pan.

-Anzac biscuits, Vegetable millet soup, bread.

PREPARATION:

Las galletas deben ser cocinadas sobre las 2.00 pm para que estén listas a las 3.00 pm.

También, se puede hacer las galletas el día antes.

Anzac biscuits should be cooked by 2.00 pm so they will be ready to eat by 3.00 pm.

The biscuits can also be made the day before.

2.00pm

Llenar los botes, comprobar si falta algo en los comedores: bolsas de té, azúcar, café, etc.

Refill pots check if anything is missing in the dining rooms, e.g.: teabags, sugar, coffee etc.

3.00-3.30pm

Sacar las galletas y leche fría (vaca y soja) para y té y café.

Put out biscuits and cold milk (soy and cow) for tea and coffee.

6.00 pm

Servir la sopa, el pan y la bandeja con el aceite, levadura de cerveza etc...

Serve soup, bread and the tray an with oil, salt, yeast etc.

GALLETAS ANZAC/ANZAC BISCUITS (Hacer suficientes para recepción del día 0 y para postre día 1. Make enough for the reception of the day 0 and for dessert the day 1)

Nº de galletas/Number of biscuits	20	30	40	60-70	90-100	
Copos de avena /Rolled oats	1,5	2	3	4,5	6,5	vas./gl.
Harina blanca /Plain flour	2	3	4	6	9	vas./gl.
Azucar/Sugar	0,5	1	1,5	2	3	vas./gl.
Coco rallado/Coconut	2	3	4	6	9	vas./gl.
Miel/Honey	1	2	3	5	7	cra./tbsp.
Mantequilla/Butter	100	200	300	500	700	gr.
Bicarbonato/Bicarb soda	1	1,2	2	3	4,3	crta./tsp.

- Mezclar los copos, la harina, el azúcar y el coco rallado.
- Derretir la miel y la mantequilla juntas, añadir bicarbonato y agua. Juntar con los ingredientes secos, Si resulta muy seco añadir un poco de aceite de girasol o más agua caliente.
- Usad una bandeja grande previamente engrasada. Presionar la masa hasta 1 cm de grosor. Poner la bandeja centrada en el horno, a 120°C durante 20 min (aprox.), o hasta que esté dorado.
- Sacar del horno y cortar en cuadrados de 5-6 cm antes de que se enfríe, no hacerlos muy grandes porque la gente volverán a por más. Esperar a que se enfríe para sacarlos de la bandeja.

- Mix oats, flour, sugar, coconut.
- Melt honey and butter together, add soda and water. Add to dry ingredients. If too dry add a little sunflower oil or more hot water.
- Use big tray (it won't fill it entirely). Press into greased tray, 1 cm thick. Put the tray to bake in centre of the oven, at 120°C for 20 minutes (aprox.), or until golden. Do not over bake.
- Remove from oven. Cut into squares about 5-6cm square before cool. Don't make them too big, people who want can come back for more. Wait for them to cool a little before removing them from tray.

SOPA DE VERDURAS CON MIJO/VEGETABLE SOUP WITH MILLET

NOTA: Por favor, aprovechar las verduras del curso pasado.

NOTE: Please use up any leftover vegetables from the past course.

Nº de personas/Nr. of persons	20	30-35	60-70	80	90-100	
Cebollas/Onions	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.

Zanahorias/Carrots	0,9	1,3	2,6	3,5	4	kg.
Nabos/Turnip	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Puerros/Leek	0,3	0,5	1	1,3	1,5	man./bun.
Repollo/Cabbage	0,3	0,5	1	1,3	1,5	uds./uts
Apio/Celery	0,3	0,5	1	1,3	1,5	man./bun.
Patatas/Patatoes	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Agua/Water	5,3	8	16	21,3	24	lit.
Lentejas rojas/Red lentils	200	300	600	800	900	gr.
Mijo/Millet	200	300	600	800	900	gr.

- Cortar las verduras en la maquina, poner el disco de un solo cuchillo y dorarlas en la sartén con poco aceite
- Calentar agua y añadir las verduras hasta que hiervan a fuego lento durante 20 min, sazonar.
- Cocer el mijo aparte, colarlos y servir separado.

- Cut all the veggies in the machine, use the blade with one knife and fry in a frying pan until golden brown.
- Heat up the water and add veggies, bring to boil, simmer for 20 minutes and then season to taste.
- Now boil millet separately, drain and serve separately.

PREPARACION PARA EL DIA 1 **PREPARATION FOR DAY 1**

- Hacer la salsa de tomate para los espaguetis.
- Lavar las acelgas y ponerlas en la nevera.
- Hacer galletas anzak.
- Preparar yogur y muesli
- Dejar preparadas la fruta para la mañana siguiente y dejarla fuera de la nevera en la caja para que la fruta no esté fría en la mañana.
- Preparar la compota.
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno

- Make the tomato sauce for spaguettis.
- Clean the chard and save in the cool room.
- Make anzak biscuits
- Make yoghurt and muesli
- Get fruit ready for next morning. Leave outside in the cool room in the plastic box so the fruit is not cold in morning.

- Make compote
- Prepare the jam and butter for breakfast

DIA 1/DAY 1

- Arroz integral, espagueti, lentejas en salsa de tomate, queso rallado, Acelgas al vapor, ensalada, pan, galletas anzak. *(- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, patatas etc.y más cuando sólo se sirve arroz.)*
- Brown rice, Spaghetti, lentils in tomato sauce, grated cheese, steamed chard, salad, bread, anzak biscuits. *(- Cook less rice on days when there are noodles, potatoes etc. and more on days when there is only rice.)*

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en el apartado inicial. Hacer menor cantidad de arroz hoy, porque hay espagueti.
See recipe in the beginning chapter. Make less rice today, since there is also spaghetti

Lentejas en salsa de tomate/ Lentils in tomato sauce

Nº de raciones/ Nº of servers	20	30-35	60-70	80	90-100	
Aceite de girasol/Sunflower oil	0,3	0,5	1,5	1,8	2	tzs./cps.
Cebollas/Onions	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Puerro/Leek	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.
Apio/Celery	0,3	0,5	1	1,3	1,5	man./bun.
Zanahorias/Carrots	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Ajo/Garlic	0,3	0,5	1	1,3	1,5	cbzs./hds.
Tomate triturado de lata/Canned tomato sauce	1,3	2	4	5,3	6	kg.
Hierbas provenzales/ Herbs. de provence	2	3	6	8	9	cra./tbsp.

Oregano/Oregano	1,3	2	4	5.3	6	cra/tbsp
Hojas de laurel/Bayleaves	1,3	2	3	4	5	
Pimienta/Pepper	0,3	0,5	1	1,3	1,5	crt./tsp.
Sal/Salt	0,3	0,5	1	1,3	1,5	crt./tsp.
Lentejas/Lentils	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Agua/Water	1	1,5	3	4	4,5	lit.

- Lavar las lentejas con agua abundante. Hervirlas en una olla separada, porque necesitan bastante tiempo para abrirse.

- Cortar las cebollas, la zanahorias y el apio en trozos pequeños. Lavar bien el puerro y cortar en pequeñas rodajas. Cortar el ajo.

- Calentar aceite en una cazuela, saltear puerro, cebollas y ajo 10 min. Añadir la verdura cortada.

- Añadir el tomate, los condimentos y el agua. Llevar a ebullición durante media hora. Añadir las lentejas y dejar hervir media hora más. Removiendo de vez en cuando. Las lentejas deberían estar cremosas.

Comprobar que hay suficiente agua, a lo mejor necesitas añadir un poco más.

-Wash the lentils with enough water. Boil them in a separate pot, since they need quite some time to open up.

-Chop onions, carrots and celery into small pieces. Wash leek well and cut it into fine rings, chop garlic.

-Heat oil in a pan; sauté leek, onions and garlic 10 mins. Add chopped vegetable.

-Add tomato, seasonings and water, bring to boil for 30 min. Then add the lentils and cook for another 30 min, stirring from time to time. The lentils should be creamy.

Check if the sauce is runny enough, you might need to add a little bit of water.

Acelgas al Vapor/Steamed Chard

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Acelgas/Chard	2,5	5	10	11	12	kg.
Ajos/Garlic	¼	½	1	1 ¼	1 ½	cbzs./hds.

-Cortar las acelgas, colocarlas en las bandejas con agujeros, cocerlas al vapor por 10 minutos.

-Freir los ajos en una sartén.

-Cuando esté listas las acelgas echarlas a los boles, mezclar con los ajos y echar un poco de aceite de oliva.

-Cut the chard, place them on trays with holes, steam them for 10 minutes.

-Fry the garlic in a pan.

-When chard is ready place them in bowls, mix with garlic and pour a little olive oil.

Espagueti/Spaghetti

Nº de raciones/Nº of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	
Agua/Water	6	9	18	24	27	lit.
Sal/Salt	2	3	6	8	9	cra./tbsp.
Espaguete/Spaghetti	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Aceite de girasol/Sunflower oil	1,3	2	4	5,3	6	cra./tbsp.

- Hervir el agua con sal en una cazuela. Añadir los espaguetis, cocinar hasta que estén al-dente, remover con frecuencia, aprox. 12-15 min. Escurrir y servir.

- Bring saltwater to boil in tall pan. Put spaghetti in, cook until al-dente, stirring frequently, for approx. 12 to 15 min. Drain and serve.

Queso rallado/Grated Cheese

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Queso/Cheese	0,4	0,6	1,2	1,6	1,8	kg.

Ensalada/Salad

Esta es una **guía** para cantidades de ensalada, pero puede variar cada día. Poner lechuga, tomate, zanahorias y olivas cada día. Se puede añadir nabo, pepino, maíz y remolacha.

Cuanta más variedad, menos cantidad de cada. Par los diferentes modos de preparar ensaladas y aderezos - mirar "ENSALADAS ADEREZOS" (pag. 43).

This is a **guideline** for the quantities used for the salad, but this may vary from day to day.

Serve lettuce, tomato, carrots and olives every day. Turnip, cucumber, corn and beetroot can also be added.

The more variety we serve, the smaller the amount of each item. For different ways of preparing salads and dressings - check under "SALAD DRESSINGS" (pag. 43).

Nº de personas/Nº servings	20	30-35	60-70	80	90-100	
Zanahoria rallada/Carrots (grated)	0,5	0,8	1,5	2	2,5	kg.
Rodajas de tomate/Tomatoes (sliced)	9	12	25	34	37	pzs./pcs.
Lechugas/Lettuce	1	2	2,5	3	4	cbzs./hds.

Opcional/Optional:

Pepino/Cucumber	4	6	12	16	18	pcs./pzs.
Aceitunas/Olives						

Germinados/Sprouts						
Apio/Celery						
Nabos/Turnip						
Remolacha/Beat root						
Maiz/Corn						
Perejil/Parsley						
Otros/Others						

Galletas anzak/Anzak biscuits

Mirar receta día 0.

See you recipe in day 0.

Pan/Bread

2 cestas para 30 y 4 cestas para 60 personas

2 baskets for 30 and 4 baskets for 60 people

PREPARACION PARA EL DIA 2/PREPARATION FOR DAY 2

- Cortar las verduras con la maquina, cubrir con un paño húmedo y llevar a la cámara.
 - Hacer el bizcocho de zanahoria, dejarlo enfriar . Cubrir con una tapadera y llevar a la cámara fría.
 - Preparar las frutas del desayuno.
 - Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno
-
- Cut veggies with the machine, cover with a damp clean kitchen cloth and store it into fridge.
 - Make carrot cake, let cool off and cover with lid and put into fridge
 - Prepare breakfast fruit.
 - Prepare the jam and butter for breakfast

DÍA 2/DAY 2

MOYA FRUTAS Y VERDURAS, VENDRÁN MAÑANA DÍA 3. EL PEDIDO SE TIENE QUE HACER HOY DIA 2 POR LA MAÑANA.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES WILL COME TOMORROW DAY 3. THE ORDERING HAS TO BE MADE TODAY DAY 2 IN THE MORNING.

Verduras salteadas, tofu, arroz integral ensalada, pan, bizcocho de zanahoria
Stir fry veggies, tofu, brown rice, salad, bread, carrot cake

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en le apartado inicial

See recipe in the beginning chapter.

Verduras salteadas/Stir fry veggies

Personas/persons	20	30-35	60-70	80	90-100	
Pimiento verde/Green pepper	0,5	0,75	1,5	2	2,25	kg.
Zanahorias/Carrots	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Judias verdes/Green beans	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.
Brócoli/Broccoli	0,5	0,75	1,5	2	2,25	kg.
Repollo/Cabbage	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Calabacin/Courgette	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Ajo/Garlic	1/6	0,25	0,5	0,7	0,8	cbzs./hds.
Jengibre rallado/Grated Ginger	1,3	2	4	5,3	6	cm
Cebolla/Onions	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.
Maiz (de lata)/Corn (from tin)	200	300	600	800	900	gr.

- Cortar todas las verduras en trozos pequeños y mantenerlas separadas. Las verduras al vapor: el brócoli/coliflor, la zanahoria, y las judías, poco tiempo ya que deben quedar crujientes (10-15 min. 100 °C). En un wok grande calentar aceite de girasol. Rallar el jengibre y añadirlo junto con 4 ajos y saltear unos minutos. Luego añadir la cebolla y la zanahoria, saltear un poco

más y continuar con el resto de las verduras.

- Chop all the veggies into small sizes and keep them separated. Steam following veggies- broccoli/cauliflower, carrots, beans. They should still be a little crunchy (10 to 15 minutes °C 100).

-In large wok, heat sunflower oil. Add ginger and garlic and fry for a few min.

-Then add onions, carrots, fry for few more min, and then continue with other veggies.

Tofu al horno/Baket tofu

Raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Tofu	1,2	2	4,5	5,5	6	kg.
Cebolla/Onions	0,8	1,2	1,7	2	2,5	kg.
Aceite de oliva/Olive oil	2	3	6	8	9	cra./tbsp.
Salsa de soja/Soya sauce	100	130	260	300	320	ml.
Agua/Water	30	40	60	75	85	ml.
Pimienta/Pepper	1/3	1/4	1/2	1/2	1	cra./tbsp.
Sal/Salt						gr.
Ajo/Garlic	1	2	4	5	6	Cbzs./hds.

Mezclaremos la salsa de soja con el agua para rebajar el salado.

1- Cortar el tofu en lonchas, colocarlas en una bandeja (o mas) , marinar con la salsa de soja.

2- Poner un poco de aceite en las bandejas , colocar las lonchas de tofu.

3- Precalear el horno, Colocar en el horno las bandejas durante 15-20 minutos a 150° C.

4- Vigilar que este dorado el tofu, y cuando este sacarlo.

5- Cortar la cebolla en aros, picar el ajo pequeño.

6- Calentar el aceite en una sartén, freír la cebolla y los ajos, poner la sal y la pimienta.

7- Echar el sofrito en el tofu, distribuyendo en las bandejas.

8- Volver a poner al horno por 5 minutos para calentar y mantenerlo en el horno hasta el momento de servir.

Mix soy sauce with water to reduce the salt.

- 1- Cut the tofu into slices, put them in a tray, marinate with soy sauce.
- 2- Put a little oil on trays and then place the slices of tofu into the trays.
- 3- Preheat the oven, place the trays in the oven for 15-20 minutes at 150 ° C.
- 4- When tofu becomes golden take out from oven.
- 5- Cut the onion into rings, chop garlic in small pieces.
- 6- Heat the oil in a frying pan, fry the onion and garlic, add salt and pepper.
- 7- Spread the onion-garlic on top of the tofu.
- 8- Put back into oven for 5 minutes to heat and keep it in the oven until the moment of serving.

Ensalada/Salad

Ver día 1/See DAY 1

Pastel de zanahoria (Hacer para 60-70 de la receta aunque haya 80 personas)

Hecho en DIA 1

Carrot cake (Make the recipe for 60-70 even if there are 80 people)

(Made on DAY 1)

Nº de raciones/Nº of rations	20	30-35	60-70	80	90-100	
Harina integral/Wholemeal flour	0,5	0,75	1,5	2	2,25	kg.
Levadura en polvo/Baking powder	2	3	6	8	9	cra./tbsp.
Azúcar moreno/Brown sugar	100	150	300	400	450	grams
Aceite de girasol/Sunflower oil	1,5	2	4	5,5	6	vas./gl.
Pasas/Raisins	270	400	800	1070	1200	grams
Zanahoria rallada/Carrots grated	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Manzana rallada/Apples,grated	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.
Canela/Cinnamon	2,5	4	7	9,5	11	crtá./tsp.
Jengibre/Ginger	2,5	4	7	9,5	11	crtá./tsp.

Clavo en polvo/ <i>Clove in powder</i>	0,5	0,5	1	1,5	1,5	crt./tsp
coco rallado/ <i>Coconut grated</i>	120	175	350	470	525	grams
Agua tibia/ <i>Warm water</i>	0,6	1	2,25	2,85	3,25	vas./gl

- Mezclar los ingredientes secos y añadir aceite, pasas y zanahoria.
- Añadir los otros ingredientes y removerlos.
- Untar tres bandejas con mantequilla y rociarlas con harina (para evitar que se pegue el bizcocho).
- Poner al horno durante 40-50 min al 150°C habiendo precalentado previamente el horno. Cortar 80 pedazos, 10 por 8 filas – si has hecho para 80.

- *Mix the dry ingredients and add oil, raisins and carrot.*
- *Add all other ingredients and mix well.*
- *Now grease 3 baking trays and sprinkle them with flour.*
- *Bake for 40-50 min in preheated oven 150°C. When baked, cut into about 80 portions, 10 by 8 rows - if baking for 80.*

PREPARACIÓN PARA EL DIA 3

PREPARATION FOR DAY 3

- Cortar la coliflor en cogollitos, sin tallos ni hojas - el peso en la receta es el peso con tallos y hojas **antes** de ser cortada. Cubrir los cogollitos de coliflor con un paño húmedo y poner en la cámara.
 - Pelar las patatas, cubrirlas con agua y guardarlas en la cámara.
 - Preparar las frutas del desayuno
 - Cortar calabacín
 - Hacer natillas de chocolate
 - Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno
 - **Comprobar el 2º pedido de fruta/verdura en caso de que haya que pedir más.**
- Lo traerán mañana día 3.**

- *Cut cauliflower into florets, without stalks and leafs – **the weight in the recipe is the weight with stalks and leafs**, before cutting. Cover the cutted cauliflowers with damp clean kitchen cloth and place it in the fridge.*
- *Peel potatoes, cover with water, and keep in the fridge.*
- *Prepare breakfast fruit.*
- *Cut courgette*
- *Prepare chocolate custard.*
- *Prepare the jam and butter for breakfast*

- Check 2nd fruit/veggie order in case some more is needed. The deliver will arrive tomorrow day 3.

“MOYA FRUTAS Y VERDURAS” VENDRÁN MAÑANA DÍA 3, HAY QUE PEDIR HOY DIA 2 POR LA MAÑANA.

“MOYA FRUITS AND VEGETABLES” WILL COME TOMORROW DAY 3, YOU HAVE TO ASK TODAY DAY 2 IN THE MORNING.

DIA 3/DAY 3

MOYA FRUTAS Y VERDURAS VENDRÁN HOY DIA 3 ALREDEDOR DE LAS 8 A.M, UN SERVIDOR DEBE ESPERAR FUERA DE LA MEDITACIÓN DE GRUPO PARA RECIBIRLOS.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES THEY COME TODAY DAY 3 AROUND 8 A.M. A SERVER MUST SKIP THE GROUPSITTING MEDITATIO IN ORDER TO OPEN THE DOOR AND RECEIVE THE ORDER.

Arroz integral, coliflor con bechamel, patatas asadas, calabacín en salsa de tomate, ensalada, pan, natillas de chocolate. (*- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, patatas etc.y más cuando sólo se sirve arroz.*)

Brown rice, cauliflower with bechamel, roast potatoes, courgette in tomato sauce, salad, bread, chcolate custard. (*- Make less rice on days when there are noodles, potatoes etc.and more on days when there is only rice.*)

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en le apartado inicial

See recipe in the beginning chapter.

Coliflor/Cauliflower

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Coliflor/ Cauliflower	3	4	8	10	11	kg.

-Cortar la coliflor en tallos pequeños, cocer al vapor (en las bandejas con agujeros) en el horno con sal (10-15min.100 °C).

-Cuando estén listas cambiar de bandeja para el gratinado, ya que se les verterá la bechamel.

-Steam cauliflower florets in the oven (trays with little holes) with a pinch of salt (10-15min.100 °C).

-When they are ready change the tray to grate them with the bechamel sauce.

Salsa Bechamel/Bechamel Sauce****

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Mantequilla/ Butter	60	90	180	210	240	gr.
Harina blanca/ White flour	60	90	180	210	240	gr.
Leche/ Milk	1	1 ½	3	3 ½	4	lit.
Sal/ Salt	0,3	0,5	1	1,3	1,5	crta./tsp.
Nuez moscada/ Nutmeg	0,5	10	15	20	25	gr.

Queso rallado/Grated chesse****

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Queso/ Cheese	0,2	0,3	0,6	0,8	1	kg.

PREPARACIÓN:

- 1- Tamizar la harina (Pasarla por el colador).
- 2- Luego calentar la leche a fuego lento.
- 3- En otra olla derretir la mantequilla a fuego bajo.
- 4- Cuando esté derretida añadir la harina, és mejor que alguien te ayude echando la harina tamizada, remover bien con una espátula hasta dejar que cueza, hasta que la harina coja algo de color aunque sin llegar a dorarla ni quemarla.
- 5- Luego que alguien te ayude a echar la leche hervida moviendo constantemente hasta que desaparezcan los grumos por unos 4 o 5 minutos.
- 6- Echar la sal y la nuez moscada.
- 7- Verter la salsa sobre la coliflor, luego echar el queso rayado.
- 8- Gratinar en el horno por 10 -12 minutos.

PREPARATION:

- 1- Sieve flour with a strainer.
- 2- Heat the milk with low fire.
- 3- In another pot melt butter with low fire.
- 4- When butter is melted add the flour slowly, it is better if someone helps you while you mix them,mix well with a flat spoon until is cooked. The flour has to get some color but not brown and not burnt.
- 5- Then someone has to help to pour the boiled milk while you stir constantly until the lumps disappear (for some 4 or 5 minutes).
- 6- Add the salt and nutmeg.
- 7- Pour the sauce on top of the cauliflower. Then add the grated cheese.
- 8- Cook “au gratin” for 10 to 12 minutes 150°C.

Patatas asadas/Roast potatoes

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Patatas medianas/ <u>Medium patatoes</u>	3,5	5	10	13,5	15	kg.

- Cortar las patatas en cuadrados medianos.
- Poner en las bandejas un poco de aceite, colocar las patatas, añadir la sal y ponerlas al horno por 15-30 min. a 175°C.

- Cut the potatoes into small squares.
- Put some oil on the trays, place the potatoes, add a little salt and roast them in the oven 15-30 min. 175°C.

Calabacines en salsa de tomate

Courgette in tomato sauce

**REDUCIR MEDIDAS CONFORME A LO QUE SOBRA DE LAS VERDURAS DEL DIA ANTERIOR
REDUCE AMOUNT ACCORDING TO HOW MUCH STIRFRY LEFTOVERS WE STILL HAVE FROM
DAY BEFORE.**

Nº de raciones/Nº servings	20	30-35	60-70	80	90-100	
Calabacín/ <i>Courgette</i>	2	3	6	8	9	kg.
Tomates pelados (lata)/ <i>Peeled tomatoes (can)</i>	1,6	2,4	4,8	6,4	7,2	kg.(lata/can)
Aceite de girasol/ <i>Sunfloweroil</i>	0,5	0,75	1,5	2	2,25	vas./gl.
Albahaca/ <i>Basil</i>	2	3	6	8	9	crta./tsp.
Orégano/ <i>Oregano</i>	1,7	2	5	6,7	7	crta./tsp.
Sal/salt						Al gusto/to taste
Pimienta/ <i>Pepper</i>						Al gusto/to taste
Cebolla/ <i>Onion</i>	250	400	750	000	1250	gr.

- Cortar los calabacines sin pelar en rodajas con la maquina.
- Saltear las especias. Añadir los calabacines y el tomate (de lata,cortadito) que se sofríe con la cebolla, y cocinar hasta que estén blandos.
- Añadir el azúcar la sal y la pimienta. **No cocinar en exceso.**

- Slice courgettes without peel them into rings with the machine.
- Saute spices, add courgettes and tomato (can) chopped, and stir fry with the onions and cook until just soft.
- Add sugar, salt and pepper. **Do not overcook.**

Ensalada: ver DÍA 1

Salads see DAY 1

Natillas de chocolate (Hacer para 60-70 de la receta aunque haya 80 personas)

Chocolate Custard (Make the recipe for 60-70 even if there are 80 people)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	

Maizena/Maizena	1	1,5	3	3,75	4,5	vas./gl.
Leche de vaca/Cow milk	2	3	6	7,5	9	lit.
Azúcar moreno/Brown sugar	1	1,5	3	3,75	4,5	vas./gl.
Cacao/Cocoa (cuchara sopera)	2	3	6	7,5	9	cra./tbsp.

Mezclar la Maizena y cacao con 3 o 4 vasos de leche fría. Ponerle resto de la leche en una cazuela y calentar; justo antes de que hierva añadir la mezcla, reducir el fuego y cocer a fuego lento unos 3 – 4 minutos. Servir en jarras.

Mix cornflour (Maizena) and cocoa with 3 – 4 glasses of cold milk. Put rest of milk in a pot and heat, just before boiling add the cornflour mixture, bring to boil stirring constantly, reduce heat and simmer for 3 – 4 mins. Serve in jugs..

PREPARACIÓN DEL DIA 4 /PREPARATION FOR DAY 4

- Hacer el Pesto del DIA 4
- Cortar verduras
- Empezar más germinados si hace falta
- Preparar las fuentes de fruta para el desayuno
- Hacer las peras hervidas
- Recordar: hace falta yogur para el postre del DÍA 4
- Mirar si hace falta más yogur o compota
- Poner en remojo los garbanzos para el DÍA 5, con media cucharita (de postre) de bicarbonato
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno

- Make Pesto for DAY 4
- Cut veggies
- Prepare more sprouts if needed
- Prepare fruit bowls for breakfast
- Prepare poached pears
- Remember that more yoghurt will be needed for dessert on DAY 4
- Check if you need more yoghurt or compote.
- Soak chickpeas for DAY 5, with ½ a teaspoon of bicarbonate
- Prepare the jam and butter for breakfast

MOYA FRUTAS Y VERDURAS VENDRÁN HOY DIA 3 ALREDEDOR DE LAS 8 A.M, UN SERVIDOR DEBE ESPERAR FUERA DE LA MEDITACIÓN DE GRUPO PARA RECIBIRLOS.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES THEY COME TODAY DAY 3 AROUND 8 O'CLOCK OPEN THE DOOR AND LET A SERVER OUTSIDE GROUP SITING FOR RECEIVE.

DÍA 4/DAY 4

Hoy se trabaja hasta las 14h, se descansa de 14:00 a 14:55h y se medita a la hora de Vipassana de 15:00 a 17:00h.

Uno o dos servidores se quedarán fuera según diga el profesor, descansarán de 13:00 a 13:55h y meditarán de 14:00 a 15:00h.

Today the servers will work until 14h, will rest from 14:00 to 14:55h and will meditate the two hours of Vipassana, from 15:00 to 17:00h.

One or two servers will remain outside following the teacher's instructions, will rest from 13:00 to 13:55h and will meditate from 14:00 to 15:00h.

Arroz integral, espirales con pesto, verduras al vapor, ensaladas, pan, peras hervidas.

(- Cocinar menos arroz en los días en que se sirve pasta, patatas etc.y más cuando sólo se sirve arroz.)

Brown rice, pasta spirals with pesto, steamed veggies, salads, bread, poached pears.

(- Make less rice on days when there are noodles, potatoes etc.and more on days when there is only rice.)

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en le apartado inicial

See recipe in the beginning chapter.

Pesto hacer el Dia 3 / make on Day 3

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Ajo/Garlic	3,3	5	10	13,3	15	dts./cl.
Avellanas picadas/Ground hazelnuts	0,4	0,6	1,2	1,6	1,8	kg.
Oregano/Oregano	3,5	5	10	13,5	15	cra./tbsp.
Albahaca molida/Ground basil	2,7	5	8	10	12	crt./tsp.
Perejil fresco/Fresh parsley	1,7	2,5	5	7	8	vas./gl.
Sal/salt	1	1,5	3	4	4,5	crt./tsp.
Pimienta/Pepper	2	3	6	8	9	crt./tsp.
Aceite de oliva/Olive oil	2	3	6	8	9	vas./gl.

- Picar el ajo fino y freírlo en un poco de aceite sin que se dore. Picar las hierbas.
- Mezclar el ajo, las avellanas, las hierbas, sazonarlo (pero ir probando con el sal) y mezclar con el aceite.
- Cubrirlo con un poco de aceite y guardar en un recipiente hermético en la nevera.

- Chop garlic small and fry it with little oil and not letting it get brown. Chop herbs small.
- Mix garlic, nuts, herbs and seasonings (except the salt, which should be put in little by little, while tasting) Mix with the oil.
- Store in an airtight jar, cover with a little oil and refrigerate.

Espirales/Spirals

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Espirales/Spirals	1,3	2	4	5,3	6	kg.
Agua/Water	5	7,5	15	20	22	lit.

Sal/Salt	1,3	2	4	5,3	6	cra./tbsp.
Aceite de girasol/Sunfloweroil	0,7	1	2	2,7	3	cra./tbsp.

- En una cazuela grande hervir agua y sal. Añadir los espirales y remover de vez en cuando. Cocinar al dente. Escurrir y mezclar con el pesto. Servir.

- In large pot bring water with salt and oil to boil, add spirals and stir occasionally, cook until "al dente". Drain and mix in the pesto well and serve.

Queso rallado/Grated Cheese

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Queso/Cheese	0,5	0,8	1,5	2	2,5	kg.

Verduras al vapor/Steamed veggies

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Zanahorias/Carrots	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Judías verdes/Green beans	1,3	2	4	5,3	6	kg.

- Cortar las judías y pelar las zanahorias, cortarlas en la maquina a rodajas y cocinarlas al vapor (± 15 min. - 100° C).

- Peel carrots. Cut carrots (in rings) and beans in the machine and steam together (±15 min. 100° C).

Ensaladas, ver DÍA 1/Salads see DAY 1

Peras escalfadas con yogur/Poached pears with yoghurt

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Peras (1/2 por persona)/ Pears (1/2 per person)	1,7	2,5	5	6,7	7,5	kg.

Azúcar moreno/Brown sugar	6,5	10	20	26,5	30	cra./tbsp.
Canela/Cinammon	1	2	3	4	5	ramas/ sticks
Piel de naranja/Orange peel	6,5	10	20	26,5	30	cm.
Agua (suficiente para cubrir las peras/ Water (enough to cover the pears))						

-Pelar las peras y cortarlas por la mitad. Ponerlas en una olla grande. Cubrir las con agua, añadir el resto de los ingredientes. Llevar a ebullición y cocerlo a fuego lento 30 minutos.

-Enfriar, cubrir y guardar en la nevera toda la noche. Sacar una hora antes de la comida y servir también una jarra con yogur.

-Se pueden añadir las sobras en la compota del desayuno.

-Peel pears, cut them in half, and place them in a large pan. Cover with water, add all other ingredients and bring to boil and simmer for 30 min.

-Cool off, cover and keep in the refrigerator over night. Take out of fridge about 1 hour before serving. Also serve a jug of yoghourt.

-Leftovers can be added to the breakfast compote.

PREPARACION PARA EL DIA 5/PREPARATION FOR DAY 5

Hoy día 4 se trabaja hasta las 14h. se descansa de 14:00 a 14:55h y se medita a la hora de Vipassana de 15:00 a 17:00h.

Uno o dos servidores se quedarán fuera según diga el professor, descansarán de 13:00 a 13:55h y meditarán de 14:00 a 15:00h.

- Hervir los garbanzos blandos para el Día 5

- Hacer el pastel de chocolate

- Cortar las acelgas y limpiar bien.
- Mirar si hace falta yogur o compota
- Preparar los cuencos de fruta
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno
- Mirar si hace falta más germinado.
- Comprobar si hay suficientes vasos, cubertería, cuencos y platos en ambos comedores.

Today day 4 the servers will work until 14h, will rest from 14:00 to 14:55h and will meditate the two hours of Vipassana, from 15:00 to 17:00h.

One or two servers will remain outside following the teacher's instructions, will rest from 13:00 to 13:55h and will meditate from 14:00 to 15:00h.

- Cook chickpeas until soft for Day 5
- Make chocolate cake
- Chop chard and clean it well.
- Check if you need yoghurt or compote
- Get fruit bowls ready
- Prepare the jam and butter for breakfast
- Check if you need more sprouts
- Check if there are enough glasses, cutlery, bowls and plates in both dining rooms

DÍA 5/DAY 5

Arroz integral, Cous-cous, salsa de tomate, acelgas con garbanzos, ensalada, pan, pastel de chocolate

Brown rice, Couscous, tomato sauce, chard with chickpeas, salads, bread, chocolate cake

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en el apartado inicial

See recipe in the beginning chapter.

Couscous/Couscous

N° de raciones/N° of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Cuscus/couscous	0,8	1	2	2 ½	3	kg.
Agua/Water	1	1 ¾	3 ½	4	4 ½	litro
Hojas de laurel/Bay leaves	1	2	3	4	5	Unidades

- Calentar agua en una olla, agregar el laurel y la sal, cuando esté el agua en ebullición apagar el fuego, echar el couscous, tapar y dejar reposar por 10 minutos.

- Put the water in a pan and add the bay leaf and salt, when the water starts boiling stop the heat and put the couscous, put the lid on and leave it for 10 minutes

N° de raciones/N° of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Cebollas/Onions	0,8	1	1 ¼	1,5	2	kg.
Zanahorias/Carrot	0,2	0,4	0,8	1	1,5	kg.
Pimiento rojo/Red pepper	0,3	0,6	1,3	1,5	1,6	kg.
Pipas de girasol/Sunflower	100	150	300	400	450	gr.
Pasas/Raisins	50	80	150	200	230	gr.
Maíz de lata/Corn (tin)	100	150	300	400	450	gr.
Aceite de girasol/Sunflower oil	0,3	0,5	1	1,3	1,5	vas./gl.
Ralladura de naranja/Orange scratch	0,5	1	2	3	3,5	unidades

1- Cortar la cebolla a cuadraditos y freir hasta que esté transparente echar un poco de sal y pimienta.

2- Echar la zanahoria rallada y freirla.

3- Luego agregar el maíz de lata (antes lavar y escurrir) y freir.

- 4- Al final agregar el pimiento rojo cortado a cuadraditos, las pasas y freir.
- 5- Retirar del fuego y agregar las pipas tostadas.
- 6- Luego mezclar bien el sofrito con el cuscus y echar la ralladura de naranja, menta picada, aceite de oliva, mezclar bien y luego servir.

- Cut the onions in small squares and fry them until they are transparent. Add some salt and pepper.
- Immediately add the grated carrots and fry them.
- Then add the canned corn (drain it and wash it before) and fry it.
- Finally add the red peppers and raisins, fry them a little bit.
- Remove from fire and add the toasted sunflower seeds.
- Mix well all the fry vegetables with the couscous and add the grated orange skin, cut some mint leaf, olive oil, mix it well and serve.

Salsa de tomate (comenzar a las 9:00)/Tomato sauce (start at 9.00)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Cebollas/Onions	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Ajo/Garlic	5	7	15	19,5	22,5	dientes/ cloves
Comino/Coumin	3	5	9	11	13,5	crta./tsp.
Pimiento picante/Hot pepper	0,5	1	1,5	2	2,5	crta./tsp.
Azúcar blanco/White sugar	3	5	9	11	13,5	crta./tsp.
Tomate (lata)/Tomato (tin)	1,3	2	4	5,5	6	kg.
Pimienta/Pepper	0,5	1	1,5	2	2,5	crta./tsp.

Cubrir el fondo de la olla con aceite, freír las cebollas, el ajo, añadir los aderezos y freír todo junto 1 minuto. Añadir el puré de tomate y el azúcar y cocer a fuego lento durante 30 minutos. Añadir hasta 2 litros de agua si es muy espeso.

Coat bottom of pan with olive oil, fry chopped onions and chopped garlic, add seasonings fry for 1 min together, add tomato puree and sugar and simmer for 30 mins.
Add up to 2 litres of water if too thick.

Acelgas con garbanzos (Hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Asegurarse de que queden bien cocidos!

Chickpeas with chard (Make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

make sure they are fully cooked!

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Garbanzos/Chickpeas	0,8	1,5	2,5	3,3	4	kg.
Aceite de girasol/Sunflower oil	0,8	1,5	2,5	3,3	4	vas./gl.
Acelgas/Chard	2	3	6	8	9	kg.
Ajo/Garlic	3,3	5	10	13,3	15	dts./tbsp.
Comino/Cumin seeds.	2	3	6	8	9	crtá./tsp.
Oregano/Oregano	3,3	5	10	13,3	15	cra./tbsp.
Pimentón dulce/Sweet chilli	1,3	2	4	5,3	6	crtá./tsp.
Sal/Salt	0,7	1	2	2,7	3	crtá./tsp.

Remojar los garbanzos el Día 3. Hervirlos por la tarde del Día 4 hasta que son blandos.

- Lavar las acelgas bien y cortar en tamaño de un bocado. Picar el ajo.
- Calentar una olla grande con aceite y añadir el ajo, comino, orégano, pimentón dulce y la cayena desmigada y cocinar un minuto hasta que el ajo se dore.
- Añadir los garbanzos y mezclarlo todo muy bien. Añadir un chorrito de vinagre, la acelga cruda cortada y calientalo todo, añadir sal y servir.

Soak chickpeas on DAY 3. Boil chickpeas in the evening of day 4 until soft.

- Wash the chard well and chop into bite size pieces. Chop garlic.
- Heat oil in large saucepan, add garlic, cumin, oregano, sweet paprika and crumbled chilli, and cook for 1 minute.
- Add cooked chickpeas and mix well. Add a splash of vinegar. Add chopped raw chard and heat, salt and serve.

Ensalada (ver DÍA 1)/Salads (see DAY 1)

Pastel de chocolate (hacer para 60-70 de la receta aunque haya 80 personas)

Chocolate cake (make the recipe for 60-70 even if there are 80 people)

Preparar en la tarde del Día 4/Prepare in the afternoon of Day 4

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Harina blanca/White flour	400 gr.	700 gr.	1,4	1,6	2	kg.
Azucar moreno/Brown sugar	400 gr.	700 gr.	1,4	1,6	2	kg.
Cacao/Cocoa	200 gr.	350 gr.	700 gr.	1	1,2	kg.
Mantequilla/Butter	200 gr.	350 gr.	700 gr.	1	1,2	kg.
Levadura/Yeast	1	1,5	3	4	4,5	crta./tsp.
Yogur/Yoghurt	600 gr.	1,5	2,1	2,4	3	kg.
Naranja (jugo y piel)/ Orange juice and peel)	2	3	5	6	7	Naranjas/ Oranges
Almendras troceadas/ Almonds chopped	160	280	560	640	720	gr.

- Mezclar polvo de cacao con la mantequilla fundida
- Juntar el zumo, la cáscara de naranja y las almendras troceados
- Mezclar el yogur y el azúcar, y luego juntar en la preparación anterior
- Poner la masa del chocolate(zumo de naranja-almendras-yogur y azúcar) dentro de un recipiente grande.
- Mezclar la harina y la levadura y incorporar poco a poco en la masa de chocolate removiendo el mismo tiempo.
- Untar la bandeja con mantequilla y verter la masa en un molde de 2 o 3cm de espesor
- Hornear en el horno precalentado a 150 °C, 30 minutos en la bandeja grande, hasta que esté esponjoso. (Cocer en bandeja grande y cortar 80 pedazos, 10 por 8 filas).

- Mix the cocoa powder with the melted butter
- Put together the juice, the orange peel and the chopped almonds.
- Mix yoghurt and sugar and add to the butter-cocoa mixture
- Put all this in a big container
- Mix flour and yeast and add little to little to the chocolate mixture moving at the same time
- Spread a tray with butter and pour the mixture 2 or 3cm thick

- Bake in preheated oven (150 °C) 30 minutes in large tray until cake springs back when lightly touched. (Bake in big tray and cut into about 80 portions, 10 by 8 rows).

PREPARACIÓN PARA EL DÍA 6

PREPARATION FOR DAY 6

- Lavar el brócoli y cortarlo en pequeños cogollos, cubrir con un paño húmedo y guardar en la cámara fría.
- Lavar y cortar los champiñones, cubrirlos con un paño húmedo y guardarlos en la cámara fría.
- Hacer el seitán, una vez enfriado cortarlo en filetes (1 por persona o 2 si son muy finos). Cubrirlo y guardarlo en la cámara fría.
- Hacer el mousse de limón.
- Hacer nuevos germinados si es necesario.
- Preparar las frutas del desayuno.
- Mirar si hace falta más compota, muesli o yogur.
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno

- Wash broccoli, get small florets out of it, cover with damp clean kitchen towel and keep in fridge
- Wash and slice mushrooms, cover with damp clean kitchen towel and keep in fridge
- Make seitán, once cold cut it into steaks (1 per person, or 2 thinner ones); cover and keep in fridge
- Make lemon mousse.
- Make new sprouts if needed.
- Get fruit bowls ready for breakfast.
- Check if more compote, muesli or yoghurt is needed.
- Prepare the jam and butter for breakfast

SEITAN/SEITAN Para DIA 6/FOR Day 6

Hace falta hacerlo el DIA 5 por la tarde/Needs to be made on afternoon of DAY 5

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Gluten/Gluten	0,6	0,9	1,8	2,4	2,7	kg.
Agua/Water	1	1,5	3	4	4,5	lit.
Aceite de girasol/Sunflower oil	1	1,5	3	4	4,5	cra./tbsp.
Salsa de soja/Soy sauce	3	4,5	9	12	14	cra./tbsp.

Cebolla/ Onions	2	3	6	8	9	uds./uts.
Jengibre/ Ginger	2	3	6	8	9	cm.
Ajo/ Garlic	5	8	15	20	23	dts./cl.

A- Se pone el agua, el aceite y la soja en un bol grande y se bate para disolver el aceite.

B- Inmediatamente entre dos personas se va espolvoreando el gluten poco a poco y se va amasando CON LAS MANOS uniendo todos los ingredientes hasta obtener una masa semi-blanda que se deja reposar durante 15 minutos.

1- Llenar 2/3 de agua en una olla grande y alta, añadiendo cucharas soperas de salsa de soja, laurel, cebolla, ajo y jengibre al agua, dejar al fuego hasta que hierva.

2- Se divide la masa en bolas pequeñas del tamaño de una pelota de tenis, se introduce en el agua hirviendo, .

3- Cocer a fuego lento durante 30 minutos. Se quita el seitán del agua y se deja enfriar.

4- Cortar en filetes el seitán, de medio centímetro de grosor, colocarlos en bandejas, echar la salsa de soja encima.

5- Cubrirlo y guardarlo en la nevera para el día siguiente.

A- Put water, oil and soy sauce into big bowl and mix web with a whisk to dissolve oil.

B- Now (best between 2 people) sprinkle in gluten little by little while at the same time mix WITH HANDS everything into medium soft dough. Leave rest for 15 min.

1- Fill 2/3 of water in a large, high pot, adding tablespoons of soy sauce, laurel, onion, garlic and ginger to the water, bring to boil.

2- Divide the dough into small balls the size of a tennis ball and place them in the boiling water.

3- Simmer for 30 minutes. Remove seitan from water and let it cool.

4- Cut the seitan into steaks of ¼ inch thick, place them on trays, pour over soy sauce.

5- Cover it and store in the fridge for the next day.

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Salsa de soja/ Soya sauce	150 ml.	200 ml.	400 ml.	450 ml.	460 ml.	litros

DÍA 6/DAY 6

MOYA FRUTAS Y VERDURAS, VENDRÁN MAÑANA DÍA 7, HAY QUE PEDIR HOY DIA 6 POR LA MAÑANA.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES WILL COME TOMORROW DAY 7, YOU HAVE TO ORDER TODAY DAY 6 IN THE MORNING.

Arroz integral, filetes de seitán, champiñones fritos, brócoli, ensalada, pan, mousse de limón..
Brown rice, seitán steaks, fried mushrooms, broccoli, salads, bread, lemon mousse..

Arroz integral /Brown rice

ver receta al principio/see recipe at beginning

Brócoli/Broccoli

(2 piezas por persona/2 pieces per person)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Brocoli/Broccoli	2,7	4	9	10,7	12	kg.

- Hacer el brócoli en el horno al vapor a 120°C durante 10 min.

- Steam broccoli in the oven at 120°C for 10 min.

Champiñones fritos/Fried mushrooms

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Champiñones/Mushrooms	2,3	3,5	7	9,3	10,5	kg.
Cebollas/Onions	0,7	1	2	2,7	3	kg.
Pimienta/Pepper	0,7	1	2	2,7	3	crta./tsp.
Ajo/Garlic	3,3	5	10	13,3	15	dts./cl.
Sal/Salt						al gusto/to taste

- 1- Lavar bien los champiñones, cortarlos y escurrirlos.
- 2- Freirlos en aceite de girasol.
- 3- Añadir las cebollas, los ajos y la pimienta.
- 4- Seguir friendo hasta que los champiñones estén blandos.

1- Wash mushrooms well, slice and drain them.

2- Fry them in sunflower oil.

3- Add onions and garlic and pepper.

4- Fry until soft.

Filetes de seitán/Seitansteaks

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Cebolla/Onions	400 gr.	550 gr.	1,5	1,6	1,8	kg.
Tomates/Tomatoes	200	300	600	800	900	gr.
Pimienta/Pepper	1/4	1/2	1	1 ¼	1 ½	crta./tsp.
Pimentón dulce/Sweet pepper	1/4	1/4	1/2	3/4	1	crta./tsp.
Sal/Salt						

- 1- Colocar el seitán en 3 o 4 bandejas y calentar durante 4 minutos en el horno a 150°C.
- 2- Cortar la cebolla en juliana y freir durante 4 minutos. Añadir la sal, la pimienta y el tomate y freir durante 4 minutos. Al final, poner el pimentón dulce y el perejil muy picado.
- 3- Echar el sofrito sobre las bandejas y guardar en el horno apagado, para que no se enfrie.

1- Place the seitan in 3 or 4 trays and heat for 4 minutes in the oven to 150 ° C.

2.- Cut the onion julienned (half onion-rings)and fry for 4 minutes. Add salt, pepper, and tomato and fry for 4 minutes. At the end, put the paprika and a little chopped parsley.

3- Add the fried mix on the seitan trays and again put in the oven (turn it off) so it wont become cold.

Ensaladas, ver DÍA 1/Salads see DAY 1

Mousse de limón (hecho el día 5 por la trade)/Lemon mousse (made on DAY 5 afternoon)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Maizena/Maizena	80	125	250	300	375	gr.
Leche de vaca/ Cow milk	1,25	2	4	5	6	lit.

Azúcar moreno/Brown sugar	140	230	450	550	690	gr.
Piel de limones/Lemons peel	1,25	2	4	5	6	limones
Zumo de limones/Lemons juice	2,5	4	8	10	12	limones

- 1- Mezclar la maizena hasta que se disuelva con un poco de leche fría, en un bol grande.
- 2- Poner el resto de la leche en una cazuela, añadir el azúcar y la ralladura de limón y llevarla a ebullición lentamente.
- 3- Verter la leche caliente en el bol, y mover enérgicamente.
- 4- Verterlo todo en la cazuela al fuego y seguir moviendo hasta que espese. Dejar cocer a fuego lento durante unos 5 mins, **REMOVIENDOLO CONTINUAMENTE (NO DEJAR QUEMAR)**.
- 5- Añadir el zumo de limón. No preocuparse si la leche se corta.
- 6- Verter la mezcla en pequeños bowls individuales de acero inoxidable y dejar enfriar. Cubrir y guardar en la cámara.

- 1- Mix cornflour (maizena) until dissolved with some of cold milk in a big bowl.
- 2- Pour rest of milk into a pan, add the sugar and the grated lemon peel and bring to the boil slowly.
- 3- Whisk quickly the hot milk into the bowl with the dissolved cornflour.
- 4- Pour everything back into the pan, put it back on to the fire and keep mixing until thick. Let simmer on slow light for about 5 mins. **STIRRING CONTINUOUSLY (DON'T LET BURN)**.
- 5- Add lemon juice. Don't worry if it curdles.
- 6- Pour mixture into individual stainless steel little bowls, let cool, cover well and keep in fridge over night.

PREPARACIÓN DEL DÍA 7/ PREPARATION FOR DAY 7

- Cortar las verduras.
- Cortar la col en trozos pequeños.
- Lavar o cortar las patatas, dependiendo de si quieres hacer patatas al horno o puré de patatas mañana.
- Preparar el postre lassi de banana
- Preparar las fuentes de fruta para el desayuno
- Mirar si hay compota, yogur y muesli
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno
- Cut veggies.

- Chop cabbage in small pieces.
- Scrub or peel potatoes depending on if you want to roast potatoes in the oven or potato puré tomorrow.
- Prepare lassi banana dessert
- Prepare fruit bowls for breakfast
- Check if you need compote, yoghurt or muesli
- Prepare the jam and butter for breakfast

MOYA FRUTAS Y VERDURAS, VENDRÁN MAÑANA DÍA 7, HAY QUE PEDIR HOY DIA 6 POR LA MAÑANA.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES WILL COME TOMORROW DAY 7, YOU HAVE TO ORDER TODAY DAY 6 IN THE MORNING.

DÍA 7/DAY 7

MOYA FRUTAS Y VERDURAS VENDRÁN HOY DIA 7 ALREDEDOR DE LAS 8 A.M, UN SERVIDOR DEBE ESPERAR FUERA DE LA MEDITACIÓN DE GRUPO PARA RECIBIRLOS.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES WILL COME TODAY DAY 7 AROUND 8 O'CLOCK OPEN THE DOOR AND LET A SERVER OUTSIDE GROUP SITING FOR RECEIVE THE ORDER.

Arroz integral, lentejas, patatas al horno, col con cúrcuma, ensalada, pan, lassi de banana.
Brown rice, lentils, oven potatoes, turmeric cabbage, salad, bread, banana lassi

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en el apartado inicial
See recipe in the beginning chapter.

Lentejas (hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Asegurarse de que quedan bien cocidas.

Lents (make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

Make sure they are fully cooked

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Lentejas/Lents	1	1,5	3	3,5	4	kg.
Cebollas/Onions	400 gr.	600 gr.	1,2	1,3	1,5	kg.
Ajos/Garlic	1	2	4	5	6	cbzs./hds.
Tomates/Tomatoes	600 gr.	750 gr.	1,5	1,8	2,1	kg.

Pimiento verde/ Green pepper	150	200	400	450	500	gr.
Pimiento rojo/ Red pepper	300 gr.	500 gr.	1	1,2	1,5	kg.
Zanahoria/ Carrots	100	250	500	750	1000	gr.
Laurel/ Bay leaf	2	3	6	7	8	uds./uts.
Sal/ Salt						
Pimienta/ Pepper	1/4	1/2	1	1 ¼	1 ½	crta./tsp.
Pimentón dulce/ Sweet pepper	1/4	1/4	1/2	3/4	1	crta./tsp.
Agua/ Water						

-Tomate: 2/3 del peso se pica pequeño y 1/3 se mantiene entero.

-Pimiento rojo: 1/3 se corta pequeño y 2/3 se mantiene entero.

-Ajos: 1/2 se corta en cuadrados pequeños y la otra 1/2 se mantiene entero.

-Cebolla: cortar en cuadrados pequeños.

-Pimiento verde: cortar pequeño.

-Zanahoria: cortar en rodajas con la máquina picadora.

Preparación

1- Freír la cebolla en aceite de oliva hasta que esté transparente.

2- Añadir los ajos cortados (1/2) y freír.

3- Añadir la sal, la pimienta, las hojas de laurel, el pimiento verde y freír.

4- Añadir el tomate picado (2/3), el pimiento rojo (1/3) y freír.

5- Añadir la zanahoria, las lentejas, el tomate entero (1/3), el ajo entero (1/2), el pimiento rojo entero (2/3) y agua. Cocinar a fuego medio durante 40 o 50 minutos.

-Tomato: chop small 2/3 of total amount, 1/3 remains whole.

-Red pepper: cut small 1/3 and 2/3 remains whole.

-Garlic: 1/2 is cut in small squares and the other 1/2 remains whole.

-Onion: Cut in small squares.

-Green pepper: cut small

-Carrot: Cut into slices in the chopper machine

Preparation:

1- Fry the onion in olive oil until becomes transparent.

2- Add the sliced garlic and fry.

- 3- Add salt, pepper, Bay leaves, green pepper and fry.
- 4- Add the chopped tomatoes (2/3), red pepper (1/3) and fry.
- 5- Add the carrot, lentils, whole tomato (1/3), whole garlic (1/2), whole red pepper (2/3) and water. Cook over medium fire for 40 or 50 minutes;

Col con cúrcuma (Hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Turmeric cabbage(Make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Col/Cobage	1,3	2	4	5,3	6	uds./uts.
Aceite de girasol/Sunflower oil	0,2	0,25	0,5	0,7	0,75	vas./gl.
Cúrcuma/Tumeric	2,5	4	8	10,5	12	crta./tsp.
Sal/Salt	2	3	6	8	9	crta./tsp.
Mostaza/Mustard	2	3	6	8	9	crta./tsp.

- 1- Calentar aceite en un wok grande.
- 2- Añadir cúrcuma, el repollo y la sal. Saltear unos minutos hasta que esté blanco. Quizá hay que añadir agua si está muy seco.
- 3- Añadir mostaza y servir.

- 1- Heat oil, in the large wok.
- 2- Add turmeric, cabbage and salt. Stir fry, for a few minutes, until soft. You may need to add a little water if it is too dry.
- 3- Add mustard and serve.

Patatas asadas/Roast potatoes

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
Patatas medianas/Medium patatoes	3,5	5	10	13,5	15	kg.

- 1- Cortar las patatas en cuadrados medianos.
- 2- Poner en las bandejas un poco de aceite. Colocar las patatas, añadir la sal y ponerlas al horno hasta que queden doradas 20-40 min. a 175°C.

- 1- Cut the potatoes into medium-small squares.
- 2- Spread some oil on the trays. Place the potatoes, add a little salt and roast them in the oven

until golden brown 20-40 min. 175°C.

Ensaladas ver DÍA 2/Salads see DAY 1

Lassi de banana/Banana lassi

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Yogurt/Yoghurt	2	3	6	8	9	lit.
Agua/Water	0,3	0,5	1	1,3	1,5	lit.
Azucar moreno/Brown sugar	2	3	6	8	9	cra./tbsp
Zumo de limón/Lemon juice	0,7	1	2	2,7	3	uds./uts.
Fruta madura/Ripened fruit	1	1,5	3	4	4,5	kg.

1- Mezclar todos los ingredientes y triturarlos con batidora. (Usar coco con algo de miel si no hay fruta)

2-Mix all ingredients together and puree with blender. (Use coconut with some honey if no fruit available)

PREPARACIÓN DEL DÍA 8

PREPARATION FOR DAY 8

- Fuentes de fruta para el desayuno.
- Poner las alubias rojas para Día 9 en remojo, con media cucharita (de postre) de bicarbonato.
- Hacer el portre de compota de manzana.
- Comprobar si hay compota y yogur.
- Lavar los germinados
- Cortar las verduras, cubrirlas con un paño húmedo y guardarlas en la cámara.
- Preparar la calabaza para mañana. Lavarla y cortarla en rodajas sin quitar la piel y quitar las pepitas.
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno

Fruit bowls for breakfast

- Soak red kidney bean for day 9 with ½ a teaspoon of soda bicarbonate
- Make apple compote for dessert.
- Check if compote or yoghurt is needed.
- Wash sprouts.
- Cut up veggies for the fried rice, cover with damp clean kitchen towel and store in fridge.
- Prepare pumpkin for tomorrow. Wash pumpkin, slice it and take out seeds, don't peel and cut into slices/portions
- Prepare the jam and butter for breakfast

MOYA FRUTAS Y VERDURAS VENDRÁN HOY DIA 7 ALREDEDOR DE LAS 8 A.M, UN SERVIDOR DEBE ESPERAR FUERA DE LA MEDITACIÓN DE GRUPO PARA RECIBIRLOS.

MOYA FRUITS AND VEGETABLES WILL COME TODAY DAY 7 AROUND 8 O'CLOCK OPEN THE DOOR AND LET A SERVER OUTSIDE GROUP SITING FOR RECEIVE THE ORDER.

DÍA 8/DAY 8

Arroz integral, quinoa, calabaza en salsa de naranja, germinados, ensalada, pan, compota de manzana.

Brown rice, quinoa, pumpkin in orange sauce, sprouts, salad, bread, apple compote.

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en el apartado inicial.

See recipe in the beginning chapter

Quinoa/Quinoa

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Quinoa/Quinoa	0,5	1	2,5	3	3,5	kg.

1- Lavar la quinoa varias veces frotándola constantemene hasta que el agua salga transparente. Dejar escurrir en un colador.

2- Hervir el agua después echar la quinoa. Cocinar durante 5 minutos a fuego fuerte. Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.

1- Wash the quinoa several times constantly rinsing until the water gets clear. Let it drain.

2 - Boil the water then put the quinoa and cook for 5 minutes with high flame, then reduce heat and let it simmer for 10 minutes.

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Jengibre/Ginger	60	75	150	160	170	gr.
Ajos/Garlic	1/4	1/2	1	1 1/2	1 1/2	cbzs./hds.
Cascara de naranja/ Peel of the orange	1/4	1/2	1	1	1 1/2	pza./pcs.
Puerros/Leeks	1	1,5	3	3,5	4	uds./uts.
Pimiento verde/Green pepper	300 gr.	600 gr.	1,3	1,5	2	kg.
Pimiento rojo/Red pepper	1/4	1/2	1	1,2	1,3	kg.

- Picar el jengibre y el ajo bien pequeño.
- A la cáscara de naranja retirarle, cuidadosamente, toda la parte blanca y cortarla en tiras pequeñas.
- Picar el puerro en rodajas, el pimiento verde en tiras pequeñas y el pimiento rojo en cuadrados pequeños.

1- Freir primero el jengibre, después el ajo y, cuando estén dorados, echar el puerro. Saltear durante unos minutos.

2- Añadir el pimiento verde y después el pimiento rojo.

3- Mezclar el sofrito con la quinoa y servir.

- Chop the garlic and ginger very small

- Use only the peel of the orange (carefully remove the white part) and cut the peel into small stripes.

- Chop the leek in slices , green pepper in small stripes and red pepper into small squares.

1- Stir-fry ginger first, then the garlic and, when golden brown, add the leek. Saute for a couple of minutes

2- Add the green pepper and add the red pepper at the end.

3- Mix the sauce with quinoa and serve it.

Calabaza en salsa de naranja/Pumpkin in Orange sauce

1 rodaja por persona/ 1 slice for person

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Calabaza/Pumpkin	3,3	5	10	13,3	15	kg.

Salsa de naranja/Orange Sauce

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Jengibre fresco rallado/ Fresh ginger grated	0,7	1	2	2,7	3	cra./tbsp.
Azúcar moreno/brown sugar	2	3	6	8	9	cra./tbsp.
Agua/Water	0,26	0,4	0,8	1,1	1,2	lit.
Zumo de naranja/Orange juice	0,3	0,5	0,8	1	1,3	lit.

- Lavar la calabaza y cortarla en rodajas sin quitar la piel (el día antes).

1- Mezclar los ingredientes de la salsa de naranja.

2- Cocer la calabaza a fuego lento hasta que esté CASI lista. Escurrirla y añadir la salsa de naranja.

3- Continuar la cocción a fuego lento en la salsa por otros 10 minutos. Servir.

- Wash pumpkin, cut into slices/portions (day before) and take out seeds, don't peel.

1- Mix all ingredients of the orange's sauce.

2- Simmer pumpkin in little water until ALMOST SOFT. Drain and pour Orange sauce over.

3- Simmer for further 10 min (in sauce) and serve.

Ensaladas ver al principio/Salads see DAY 1 and salad section

Germinados/Sprouts

Compota de manzana/Apple compote

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Manzanas ½ por persona/ Apples ½ per person	1,6	2,5	5	6	7	kg. aprox.
Canela/Cinnamon	0,6	1	2	2,5	3	cra./tbsp.
Azúcar moreno/Brown sugar	6	10	20	25	30	cra./tbsp.
Zumo de limones/Lemons juice (o usar limonada si sobró/or use leftover lemon water to boil in)	0,6	1	2	2,5	3	limones/ lemons

- 1- Pelar las manzanas, cortar en trozos y cubrir con UN POCO de agua.
- 2- Añadir el azúcar, la canela y el zumo de limón. Llevar a ebullición y después cocer a fuego lento durante 15 minutos, hasta que estén blandas.
- 3- Triturar en la misma cazuela (añadir un poco de agua si están secas) y poner en boles individuales de postre. Dejar enfriar, cubrir bien y guardar en la cámara toda la noche. Sacar 1 hora antes de servir.

- 1- Peel and core apples and chop up small, cover with LITTLE water.
- 2- Add sugar, cinnamon and lemon juice. Bring to the boil and simmer for 15 mins, after which they should be soft.
- 3- Blend to puree in the same pan (add a little water if too thick) and pour into individual stainless steel dessert cups. Let cool off, cover well and keep in fridge over night. Take out one hour before serving (don't serve too cold).

PREPARACIÓN PARA EL DÍA 9/PREPARATION FOR DAY 9

- Hervir las alubias para el DÍA 9.
- Poner los garbanzos en remojo para el humus el DIA 10.
- Remojar germinados nuevos, si hace falta.
- Preparar los cuencos de fruta para el desayuno.
- Cortar las verduras en la máquina.
- Preparar el postre de arroz con leche.
- Ver si hay suficiente compota, muesli, porridge y yogur.
- Preparar mermelada y mantequilla para el desayuno
- Comprobar si hay suficientes vasos, cuencos, cubertería y platos en ambos comedores.

- Boil kidney beans for DAY 9.
- Soak chickpeas for humus on DAY 10.
- Soak new sprouts, if needed (sprouts on menu for DAY 8).
- Prepare fruit bowls for breakfast.
- Cut vegetables with machine
- Make rice pudding
- Check if enough compote, muesli and yoghurt.
- Prepare the jam and butter for breakfast
- Check if there are enough glasses, bowls, cutlery and plates in both dining rooms.

DIA 9/DAY 9

Arroz integral, alubias rojas, Zanahoria y guisantes, ensaladas, pan, arroz con leche.
[Brown rice, bean stew, carrots and peas, salads, bread, rice pudding.](#)

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en le apartado inicial.
[See recipe in the beginning chapter.](#)

Alubias rojas (hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Asegurarse de que quedan bien cocidas.

Bean stew (make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

Make sure they are fully cooked

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Alubias rojas/ Red kidney beans	1	1,5	3	3,5	4	kg.
Cebollas/ Onions	0,4	0,5	1	1,2	1,3	kg.
Ajos/ Garlic	4	5	10	12	14	dientes
Sal/ Salt	0,5	1	2	3	3,5	crta./tsp.
Pimienta/ Pepper	0,25	0,5	1	1,2	1,5	crta./tsp.
Pimentón dulce/ Paprika	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	crta./tsp.

- 1- Hervir las alubias con un poco de sal, por la mañana, durante 45 minutos.
- 2- Calentar el aceite en una cazuela y añadir las cebollas cortadas a cuadraditos. Freír hasta que la cebolla esté transparente.
- 3- Añadir los ajos, freír y agregar la sal y la pimienta.
- 4- Añadir a las alubias el sofrito (las que se hirvieron por la mañana)

5- Cocinar a fuego flojo hasta que las alubias estén cremosas. (El mismo sistema que las lentejas)

1- Boil the beans with a little salt, in the morning for 45 minutes.

2- Heat the oil in a pan, add chopped onions to squares. Frying until onion becomes transparent.

3- Add the garlic, fry and add salt and pepper.

4- Add it to the beans (which were boiled in the morning)

5- Simmer until the beans are creamy. (The same system as lentils)

Zanahoria y guisantes/Carrots and peas

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Zanahoria/Carrots	1,7	2,5	5	6,7	7,5	kg.
Guisantes/Peas	0,7	1	2	2,7	3	latas/tins(1,5kg.)
Sal/Salt	0,3	0,5	1	1,3	1,5	cra./tbsp.
Aceite de girasol/Sunflower oil	1,5	2	4	5,5	6	cra./tbsp.

1- Cortar las zanahorias en rodajas finas y cocinarlas al vapor a 120°C por 10 minutos.

2- Calentar los guisantes de la lata, mezclar con las zanahorias, añadir un poco de aceite, sal y servir.

1- Cut the carrots into thin slices and steam at 120 ° C for 10 minutes.

2- Heat up of the canned peas, mix with carrots, add a little oil, salt and serve.

Ensalada (ver DÍA 1)/Salads (see DAY 1)

Arroz con leche/Rice pudding (preparado dia 6/ prepared day 6)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Arroz redondo/ Rice (round grain)	250	400	800	1050	1175	gr.
Azucar moreno/Brown sugar	150	250	500	650	725	gr.
Leche de vaca/Cow milk	1,2+0,3	2+0,5	4+1	5,2+1,3	5,8+1,5	litros
Piel de limón 6 cm.la pieza Lemonpeel 6 cm, piece	4cm.	6cm	12cm	16 cm	18 cm	

Canela/Cinnamon	0,6	1	2	2,5	3	rama/stick
-----------------	-----	---	---	-----	---	------------

- 1- Cubrir el arroz con agua y cocinar hasta que se absorba.
- 2- Añadir la cantidad de leche indicada en negro y el azúcar.
- 3- Llevar a ebullición y cocer a fuego lento añadiendo la piel de limón, la canela. Removier de vez en cuando hasta que se cocine. Dejar enfriar, tapar y guardar en la cámara.
- 4- **Antes de servir añadir la cantidad de leche marcada en rojo** hasta que quede jugosa. Repartirlo en los boles pequeños de acero inoxidable. Espolvorear canela en polvo. Sacar de la cámara con tiempo suficiente para que estén a temperatura ambiente.

- 1- Cover rice with water and cook until absorbed.
- 2- Then add the quantity of milk indicated in black and the sugar.
- 3- Bring to boil, simmer and add lemonpeel and cinnamon. Stirring occasionally until cooked. Cool off, cover and store in fridge over night.
- 4- **Before serving add the amount of milk indicated in red** until a little runny. Serve it in individual stainless steel bowls, sprinkle a little cinnamon over each. Take out of fridge early enough to be served at room temperature.

PREPARACIÓN PARA EL DIA 10/DIA DE METTA

PREPARATION FOR DAY 10 /METTA DAY

Prepararemos más hoy, porque mañana habrá menos tiempo.

- Comprobar compota, yogur, porridge.
- Hervir los garbanzos para preparar el humus por la tarde.
- Preparar frutas.
- Hacer el aliño para la ensalada.
- Hacer humus.
- **Preparar todo el curry dulce de verduras.**
- Picar avellanas para el postre de plátanos.
- Hacer les Galletas Anzac.
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno

We prepare more today, as we tomorrow will have less time due to Metta.

- Check if compote, porridge or yoghurt is needed.
- During morning time, boil the chickpeas for making humus in the afternoon.
- Prepare fruit bowls for breakfast
- Make dressing for salad.
- **Prepare entire sweet veggie curry.**
- Chop nuts for banana dessert
- Make humus.
- Make Anzac Biscuits
- Prepare the jam and butter for breakfast

GALLETAS ANZAC SON PARA EL DIA 10 Y SE DEJAN EN EL COMEDOR DESPUÉS DE METTA

ANZAC BISCUITS ARE FOR DAY 10 AND WILL BE SERVED IN THE DINING ROOM AFTER METTA

Por favor ten en cuenta – que las galletas Anzac deben cortarse más pequeñas.

Please note – Anzac biscuits should be cut smaller.

Para la receta ver DÍA 0/For recipe see [REGISTRATION DAY](#)

CENA para el DÍA 10:

Servir restos y si no hay suficiente hacer una sopa.

DINER for DAY 10:

Serve leftovers and if there is not enough then make a soup.

DIA 10 – METTA/DAY 10 – METTA DAY

Arroz integral, curry dulce de verduras, humus y ensalada de manzana y apio con mayonesa de soja, pan, plátano al horno.

Galletas Anzac mesa del Dana, para cenar se sacarán las sobras y si es necesario se hará sopa.

Brown rice, sweet veggie curry, humus and apple celery salad with soya mayonnaise, bread, baked banana

Anzac biscuits for Dana table. Leftovers will be served at dinner and if necessary we will cook vegetable soup

Arroz integral/Brown rice

Ver la receta en el apartado inicial./See recipe in the beginning chapter.

Curry dulce de verduras (hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Sweet veggie curry (make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Aceite de girasol/Sunflower oil	1	1,5	3	4	4,5	vas./gl.
Zanahoria/Carrots	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Cebollas/Onions	1	1,5	3	4	4,5	kg.
Ajo/Garlic	0,3	0,5	1	1,3	1,5	cbzs/hds.
Apio /Celery	0,5	0,75	1,5	2	2,25	kg.
Patata/Potato	1	1,5	3	4	4,5	cra./tbsp.
Curry en polvo/Curry powder	2,5	3,75	7,5	10	11,25	cra./tbsp.
Comino/Cumin	1,5	2,25	4,5	6	6,75	cra./tbsp.
Cúrcuma/Turmeric	1	1,5	3	4	4,5	cra./tbsp.
Tomate triturado lata/Tomato sauce tin	2	3	6	8	9	kg.
Agua/Water	2	3	6	8	9	lit.

Por favor, tened en cuenta que las cantidades arriba mencionadas se han incrementado (+50%) para que no haga falta hacer cena. Recalentar las sobras debería ser suficiente.

- 1- Pelar y cortar las zanahorias, las cebollas y el ajo. Cortar el apio en trozos no muy grandes.
 - 2- Freír las zanahorias, la cebolla, el apio y el ajo en aceite hasta dorarlos. Añadir el polvo de curry y dorar. Añadir tomate y agua.
 - 3- Llevar a ebullición y luego poner a fuego muy lento.
 - 4- Cortar las patatas peladas y añadirlas al curry.
 - 5- Finalmente añadir el coco y dejar a fuego lento 1 hora, moviendo de vez en cuando y cuidando de que no se queme. NOTA: si esto ocurre, cambiar inmediatamente la cazuela.
- El DÍA 10 por la tarde recalentar añadiendo un poco de agua si es muy espeso, moviéndolo bien para que no se queme.

Please be aware of that the quantities mentioned above have been increased (+50%) so that no evening meal/soup has to be prepared in the afternoon. Reheating the leftovers should be sufficient.

- 1- Peel and chop carrots, chop onions and garlic. Cut celery into bite size chunks.
 - 2- Fry carrots, onions, celery and garlic in oil until golden brown, add curry powder and fry for another few min, browning. Add the tomato, and water.
 - 3- Bring to boil, reduce the heat to simmer.
 - 4- Cut peeled potatoes and add to curry.
 - 5- Finally add coconut and simmer for 1 hr, stirring occasionally, making sure it doesn't burn...NOTE: should this happen, change pan immediately.
- On DAY 10 afternoon reheat up adding a little water if it is a little thick and stir well making sure it doesn't burn.

Humus (hacer para 90-100 de la receta aunque haya 60-70 personas)

Asegurarse de que queda bien cocido.

Humus (make the recipe for 90-100 even if there are 60-70 people)

Make sure they are fully cooked

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-40	60-70	80	90-100	
Garbanzos/Chickpeas	0,5	1	1,7	2	2,5	kg.
Comino/Comin	1,5	3	5	6	7	cra./tbsp.
Limonos/Lemons	1	2	4	5	6	uds./uts.
Sal/salt	0,5	1	1,5	2	2,5	crt./tsp.
Pimienta/Pepper	0,5	1	1,5	2	2,5	crt./tsp.
Ajo/Garlic	2	4	7	8	10	dts./cl.
Aceite de oliva/Olive oil						
Agua/Water						
Tahini/Tahini	0,2	0,3	0,7	0,8	0,9	kg.

Ensalada de apio y manzana/Apple and celery salad

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Manzanas/Apples	6	12	25	30	33	uds./uts
Apio/Celery						

- Una parte el apio por tres partes de manzana (Opcional: añadir 1/6 parte de nueces o de almendras).

1- Cortar finamente el apio, la manzana cortada en trozos pequeños, picar las nueces mezclar y agregar la mayonesa de soja.

- One part celery to three parts apple (Optional: add 1/6 part of walnuts or almonds)

1-Slice celery thin, cut apple in small pieces, chop nuts mix together and add the Soya mayonnaise.

Mayonesa de Soja para 70 estudiantes/Soy Mayonnaise for 70 students

Batir con la batidora hasta que ligue./Beat with mixer until pickup.

- 500 ml. de leche de soja

- 500 ml. soymilk

- 150 ml. de vinagre

- 150 ml. of vinegar

- 50 gr. de sal

- 50 gr. of salt

- 150 gr. de azúcar moreno

- 150 gr. of brown sugar

- 1 litro de aceite de Girasol

- 1 liter of sunflower oil

Platano al horno/Baked banana

Plátano/Banana	½ grande o 1 pequeño por persona ½ big or 1 small for person
Azúcar moreno/Brown sugar	1 crta por plátano / 1 tsp. per banana.
Coco rallado/Coconut grated	1 crta por plátano / 1 tsp. per banana.
Avellanas cortadas/Chopped hazelnuts	1 crta por plátano / 1 tsp. per banana.
Mantequilla/Butter	1 crta por plátano / 1 tsp. per banana.
Limonada/Lemonwater	Para cubrir 1 cm .las bandejas. To cover tray for 1 cm.

1- Colocar los plátanos pelados en dos bandejas medianas de horno (o más) y verter el zumo de limón sobre ellos hasta 1cm. desde el fondo de la bandeja.

- 2- Poner una cucharilla de los ingredientes mencionados sobre cada plátano.
- 3- Poner en el horno 30 min (controlar hasta que estén hechos). Servir en las bandejas.

1- Place peeled bananas on 2 (or more) medium size oven trays and pour lemon water over them, so it covers tray for 1cm.

2- Put 1 teaspoon of mentioned ingredients over each banana.

3- Put into hot oven for 30 mins. (control until done) Serve in trays.

Galletas Anzac Sacar después de METTA

Anzacbiscuits Serve after METTA.

Para la receta ver DÍA 0/For recipe see REGISTRATION DAY

Por favor ten en cuenta – que las galletas Anzac deben cortarse más pequeñas

Please note – Anzac biscuits should be cutted smaller.

CENA para el DÍA 10 Preguntar al profesor si se sirve una cena ligera ese día. Entonces servir sobras y, si no hay suficiente, hacer una sopa.

SUPPER for DAY 10 Ask the teacher if a light dinner is served that day. Then serve leftovers and, if there is not enough, make a soup.

Sopa de verduras y maíz/Vegetable and corn soup

Nº de raciones/Nº of serves	20	30-35	60-70	80	90-100	
Agua/Water	4	6	12	16	18	lit.

Puerros/Leek	0,5	0,8	1,6	2,1	2,4	kg.
Cebollas/Onions	0,3	0,5	1	1,3	1,5	kg.
Ajo/Garlic	2,7	4	8	10,7	12	dts./cl.
Apio/Celery	5,3	8	16	21,3	24	Troncos/stalks
Calabaza/Pumpkin	5,3	8	16	21,3	24	vas./gl.
Zanahoria/Carrots	0,5	0,7	1,4	1,9	2,1	kg.
Patatas/Potatoes	1,3	2	4	5,3	6	kg.
Repollo/Cabbage	0,7	1	2	2,7	3	uds./uts
Arroz sobrante/Left over rice	10	15	30	40	45	vas./gl.
Hrbs. provenza/Hrbs. provence	1.3	2	4	5,3	6	crta./tsp.
Salsa de soja/Soya sauce	0,2	0,25	0,5	0,7	0,75	vas./gl.
Sal/Salt	0,7	1	2	2,7	3	crta./tsp.
Pimienta/Pepper	0,7	1	2	2,7	3	crta./tsp.

- 1- Lavar todas las verduras y cortar en trozos pequeños.
- 2- Picar la cebolla y el ajo finos y freírlos juntos.
- 3- Añadir todas las verduras, excepto el maíz, y dorar.
- 4- En otra olla poner agua a hervir, añadir las verduras y los aderezos y llevar a ebullición.
- 5- Cocinar a fuego lento durante 30 min. removiendo frecuentemente.
- 6- Añadir el arroz hervido y el maíz. Sazonar al gusto y, si es muy espeso, añadir más agua.

- 1- Wash all veggies and cut into bite size pieces.
- 2- Chop onions and garlic thin and fry together.
- 3- Add all veggies except corn, fry until golden.
- 4- In soup pan bring water to boil, add fried veggies and seasonings and bring to the boil
- 5- Simmer for 30 min, stirring frequently.
- 6- Add cooked rice and corn, season to taste and if too thick add some more water.

Preparaciones para el DÍA 11 / Preparations for DAY 11

- Mirar si hace falta yogur o compota.
- Preparar las fuentes de fruta para el desayuno.
- Preparar la mermelada y mantequilla para el desayuno.

- Al final del día hay que poner todas las tablas de cocina para cortar en el fregadero en agua con medio vaso de vinagre, dejándolas en remojo hasta la mañana siguiente. A lo mejor hay que poner un peso encima de las tablas.
- También hay que llenar todos los boles blancos (de plástico) con algo de agua con un poco de lejía alimentaria y dejarlos toda la noche.
- Check if yoghurt or compote is needed
- Prepare fruit bowls for breakfast
- Prepare the jam and butter for breakfast
- At end of day put all the cutting boards into a sink, fill with water just to cover boards and add half a glass of vinegar, leave over night. Maybe you need to put a weight on top of the boards.
- Also fill all the white plastic bowls with some water and add abit of alimentary bleach, leave over night.

Ensaladas y aliños / Salads and dressings

Intentamos servir lechuga, tomate, zanahoria y olivas verdes y negras cada día. Si ves que tienes más tiempo añade aliños y más ensaladas. Los días en que haya menos tiempo se pueden también abrir latas de maíz y cortar remolacha en dados.

We try to serve lettuce, tomatoes, carrots and green and black olives every day. If you find you have spare time please add a dressings or more salads. On days with less time you can also open tins of corn or cut the beetroot into cubes.

ALIÑOS (para 20 30) pueden ser mezclados con o sin batidora. Hacer cómo mínimo una hora antes de servir

DRESSINGS (for 20 – 30) maybe blended or shaken, make at least 1 hour before use

Aliño Francés / French dressing

2 ½ tazas aceite girasol	2 ½ cups sunflower oil
2 ½ tazas de vinagre	2 ½ cups vinegar
2 cucharitade pimienta	2 teasp. Pepper
2 cucharita de sal	2 teasp. salt
2 cucharita de mostaza	2 teasp. Mustard
1 cucharita de albahaca	1 teasp. Basil
1 cucharita de orégano	1 teasp. Oregano
4 cucharita de miel	4 teasp. Honey

Aliño Yogur / Yoghurt dressing

4 tazas de yogur	4 cups yoghurt
1 taza de vinagre	1 cup vinegar
1 taza aceite girasol	1 cup sunfloweroil
1 taza agua	1 cup water
1 taza miel	1 cup honey
2 cuchara de mostaza	2 dessertsp. mustard
1 cucharita cominos	1 teasp. cumin
1 cucharita de pimienta	1 teasp. pepper
1 cucharita de sal	1 teasp. Salt
4 cuchara hierbas provenza	4 dessertsp. Herbs de provence

Aliño italiano / Italian dressing

4 tazas aceite girasol	4 cups sunfloweroil
0'6 tazas aceite de girasol	0.6 cup sunflower oil
5 tazas de agua	5 cups water
4 tazas de vinagre	4 cups vinegar
5 cuch.postre zumo de limón	5 teasp. Lemonjuice
2 cucharitas de sal	2 teasp. Salt
1 cucharita de azúcar	1 teasp. Sugar
1 cucharita de orégano	1 teasp. Oregano
1 cucharita albahaca	1 teasp. Basil
2 cuchara de mostaza	2 dessertsp. Mustard

Mayonesa de soja / Soy mayonnaise

2 tazas de leche de soja	2 cups soymilk
2 cuchara de vinagre	2 dessertsp. vinegar
4 cucharitas de sal	4 teasp. salt
3 cucharitas de miel	3 teasp. Honey
4 tazas de aceite de girasol	4 cups sunfloweroil

Añade 2/3 de aceite lentamente al resto de ingredientes con la batidora.

Add 2/3 of oil slowly to rest of ingredients with mixer the rest is folded in when it is thick by hand.

ENSALADAS (60 personas)/SALADS (for 60 people)

Ensalada de zanahorias / Carrot Salad

Zanahorias / Carrots	3	Kg.
Naranjas / Oranges	4	uds / uts

1- Rallar zanahorias en la máquina y rallar la piel de 4 naranjas encima. Mezclar algo de miel con agua caliente y añadir. Exprimir las naranjas y añadir el zumo a la ensalada, mezcla bien.

2- También puedes usar zumo de limón (3 limones). Añade un poco de miel disuelta en agua caliente. Poner 1 ½ vaso de pasas en un poco de agua y dejar 1 hora. Después añadirlo a la ensalada y mezclar bien.

1- Grate carrots in machine and grate the orangeskin of 4 oranges into it. Mix some honey with hot water and add, juice oranges and add juice, mix well.

2- You can also use lemonjuice (3 lemons) instead of orangejuice, mix some honey in hot water and add it. Soak 1 ½ cups of raisins in some water for about 1 hour. Add to salad and mix well

Ensalada variada / Tossed salad

Lechugas / Lettuces	3	uds / uts
Tomates / Tomatoes	9	uds / uts
Zanahorias / Carrots	3	uds / uts
Pepino / Chopped hazelnuts	3	uds / uts

1- Lavar la lechuga, cortar los tomates, rallar las zanahorias peladas y cortar en rodajas el pepino. Mezclar todo en un bol. Elegir un aliño y mezclarlo justo antes de servir.

1- Wash lettuce, slice tomatoes, grate peeled carrots and slice peeled cucumber. Mix all together in bowl. Choose a dressing and mix under, just before serving.

Ensalada de col y zanahoria / Coleslaw

Repollo / Cabbage	1	parte / part
Zanahoria / Carrot	1	parte / part
Cebolla / Onion	¼	parte / part

1- Cortar el repollo en tiras finas con la máquina. Rallar la zanahoria, cortar las cebollas en anillos finos y mezclarlo todo. Añadir la mayonesa.

1 - Chop cabbage into fine stripes with machine. Grate carrots, cut onions into fine rings and mix together. Add mayonnaise.

Ensalada de manzanas y apio / Apple and celery salad

Apio / Celery	1	parte / part
Zanahoria / Carrot	3	parte / part
Nueces o Almendras (opcional) / Walnuts or almonds (optional)	1/6	parte / part

1- Cortar el apio fino, rallar las manzanas y picar las nueces. Mezclar todo y añadir mayonesa

1- Slice celery finely, grate peeled and cored apples and chop nuts. Mix together and add mayonnaise.

Ensalada de patata / **Potatosalad**

(se pueden usar las sobras de patatas hervidas) / (can be made with left over boiled potatoes)

Para dos cuencos / **For 2 bowls**

Patata hervida / Boiled potatoes	6	Kg.
Cebollas / Onions	1	Kg.

1- Cortar las patatas hervidas cuando todavía están calientes. Añadir las cebollas picadas finas y fritas un momento en un poco de aceite al aliño francés.

2- Añadir también sal, pimienta y mostaza al gusto (por favor ten en cuenta que las patatas absorberán mucho líquido cuando están calientes)

1- Slice boiled potatoes while still warm, add finely chopped onions, and fry very shortly in some oil, add French dressing and a cup of vegetable soup.

2- Add salt and pepper and mustard to taste. (Please note potatoes will soak up a lot of liquid while warm).

Ensalada de remolacha / **Beet root salad**

Remolachas / Beetroots	9	uds / uts
Limonas / Lemons	3	uds / uts
Aceite de girasol/ Sunflower oil	3/4	taza / cup
Perejil picado / Chopped parsley	Decorar/ to decorate	

1- Cortar la remolacha en cubos. Exprimir el limón y mezclar en aceite de girasol.

1- Chop beetroot into cubes, squeeze lemon juice, mix in sunflower oil.

Ensalada de tomate 1 / **Tomato salad 1**

Tomates	Tomatoes
Albahaca u orégano	Basil or oregano
Ajo	Garlic
Aceite de girasol	Sunflower oil

- 1- Cortar tomates en rodajas y poner en un plato grande.
 - 2- Picar la albahaca, el orégano y echarlos sobre el tomate.
 - 3- Picar ajo y echarlo sobre el tomate con aceite por encima.
 - 4- Dejarlo así al menos media hora antes de servir
- 1- Slice tomatoes and arrange on large plate.
 - 2- Chop basil or oregano and sprinkle over tomatoes.
 - 3- Chop garlic sprinkle over, and pour carefully some sunflower oil over it.
 - 4- Leave soak at least ½ hour before

Ensalada de tomate 2 / Tomato salad 2

Tomates	Tomatoes.
Cebolla	Onions
Aliño francés	French dressing.

- 1- Cortar el tomate en rodajas. Poner en un bol.
- 2- Cortar cebollas en anillos finos.
- 3- Añadir aliño francés.

- 1- Slice tomatoes. Put into bowl.
- 2- Cut onions into fine rings
- 3- Add French dressing.

Tabuleh (ensalada libanesa) / Tabouleh (libanesse salad)

Perejil / Parsley	1/2	manejo / bundle
Cous-Cous / Cous cous	500	gr. / grs.
Tomates / Tomatoes	6	uds. / uts.
Limones / French dressing.	2	uds. / uts.
Menta fresca o seca / French dressing.	1	taza / cup
Aceite de girasol / French dressing.	5	cda. / tbsp

- Cortar los tomates a dados y exprimir los limones.

1- Remojar el cous-cous en doble cantidad de agua caliente durante 30 minutos. Quitar el agua si queda. Combinar todos los ingredientes. Es mejor hacerlo la noche anterior. Sazonar al gusto.

- Cut tomatoes into cubes and squeeze lemon juice.

1- Soak couscous in double amount of hot water for 30 mins strain and squeeze, combine all ingredients. Best to make the night before. Season to taste.

Ensalada de alubias “El Paso”/ Beansalad “El paso”

250 grs. de alubias rojas	250 grs of red kidneybeans
¾ de litro de agua	¾ l water
1 cucharita de sal	1 teasp. Salt
4 cuchara de vinagre	4 dessertsp. Vinegar
4 cuchara aceite de girasol	4 dessertsp. Sunflower oil
½ cucharita sal	½ teasp. Salt
2 cucharita hierbas provenza	2 teasp. Herbs de provence
3 cebollas	3 onions
350 rs de pimiento verde	350 grs of green pepper
350 grs de tomates	350 grs tomatoes
100grs de maíz	100 grs corn

- 1- Dejar en remojo las alubias toda la noche.
- 2- Dejar en el mismo agua y cocinar 45 minutos hasta que se ablande. Añadir sal y dejar enfriar.
- 3- Mezclar el aceite y el vinagre. Añadir la sal y las hierbas. Picar las cebollas finas. Cortar el pimiento verde en rodajas y el tomate en cubos.
- 4- Escurrir las alubias y añadirlas junto con el maíz al aliño. Dejar reposar dos o tres horas.

- 1- Soak beans over night in water.
- 2- Leave in same water and cook for 45 mins until soft. Add salt and leave cool.
- 3- Mix together oil and vinegar. Add salt and herbs. Cut onions finely. Cut green pepper into thin slices, cube the tomatoes.
- 4- Drain beans and add them together with corn to the dressing. Leave for 2 –3 hours.

Ensalada de calabacín / Courgette salad

Calabacín	Courgette
Ajo	Garlic
Menta	Mint
Zumo de limón	Lemonjuice
Yogurt	Yoghurt

- 1- Rallar el calabacín y añadir el ajo picado fino, la menta picada y el zumo de limón. Mezclar con el yogur y sazonar al gusto.

- 1- Grate courgette and add finely chopped garlic, chopped mint and lemonjuice. Mix under yoghurt and season to taste.

Ensalada de repollo / Cabbage salad

1 repollo (col) grande	1 large cabbage,
0'75 taza semillas sésamo	0.75 cup of sesame seeds
0'75 taza semillas girasol	0.75 cup of sunflowerseeds
0'75 taza ensalada soja	0.75 cup of soysauce
0'75 taza de vinagre	0.75 cup of vinegar
1 taza aceite de oliva	1 cup of sunflower oil
½ taza azúcar moreno	½ cup of brown sugar

- 1- Cortar el repollo en trozos grandes (2 cm). Poner en un cuenco y salar abundantemente. Dejarlo 1 o dos horas y luego enjuagarlo bien con agua.
- 2- Freír las semillas de sésamo removiendo hasta que se doren.
- 3- En una pequeña olla añadir los restantes ingredientes. Calentar hasta que el azúcar se disuelva.
- 4- Mezclar bien y verter sobre la col. Añadir las semillas.
- 5- Dejar reposar ½ antes de servir.

- 1- Chop cabbage into big chunks (2cm square), put on tray and salt generously, let sit for 1 –2 hours, and then rinse well with water.
- 2- Fry in fryingpan seeds until golden, stirring continuously, remove from heat.
- 3- In small saucepan add remaining ingredients. Heat until sugar dissolves.
- 4- Mix well and pour over cabbage, add seeds.
- 5- Let stand ½ hour before serving.

ADDITIONAL RECIPES / RECETAS ADICIONALES

PAELLA

No. of serves/ N° de raciones	30 -35	60-70
White rice, /Arroz redondo	1.5	3 kg
Green beans /judías verdes,	1	2 kg
Peas, /Guisantes	1	2 kg
Green peppers,/Pimiento verde	0.75	1.5 kg
Carrots, / zanahorias	1	2 kg
Tomatoes,/ Tomates	1.5	3 kg
Onions,/Cebollas	1.5	2.5 kg
Garlic, / Ajo	6	12 cloves /dientes
Parsley,/ Perejil	½	1 bunch /manejo
Paella seasoning/Especie Paella	1.5	3 dessertsp/cuchara

Boiling Water, / agua hirviendo	4	8 litres / litros
Salt,/ Sal .	1	2 teasp/ cucharita
Pepper,/ Pimienta	1	2 teasp/ cucharita
Sunflower oil / Aceite de girasol	$\frac{3}{4}$	1 $\frac{1}{2}$ glass/ vaso

- Chop onions and Garlic. Peel carrots and cut into rings, Peel tomatoes (pouring boiling water over them helps you peel them.) and cut small. Cut peppers into cubes.
 - Split amount of above ingredients over the two paella pans (flat smaller one and deeper bigger one).
 - In pans heat sunflower oil over a high heat. Stir fry onions and garlic for 5 min or until golden brown.
 - Add chopped parsley. Stir in the carrots, green peppers and the tomato; add BOILING water, salt and pepper.
 - When it begins to boil add beans and rice and stir, bring back to the boil. Simmer over low light – after about 15 min. Switch off light, cover pan with lid and leave for 20 min.
 - Once rice is soft, add peas and ready to serve.(If there are no lids, heat up again before serving).
- Serve with lemon wedges.
- With Paella it would be nice to make a tomato salad, see salad section for that.

- [Picar ajo y cebolla. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar los tomates \(escaldándolos\) y cortar en trozos pequeños. Cortar el pimiento en cubos pequeños.](#)
 - [Compartir los ingredientes de arriba entre dos paelleras \(la pequeña llana y la más grande y honda\).](#)
 - [En las paelleras calentar aceite de girasol a fuego rápido. Saltear cebolla y ajo hasta que se doren.](#)
 - [Añadir el perejil picado. Añadir también las zanahorias, el pimiento verde y el tomate, añadir el agua HIRVIENDO, sal y pimienta.](#)
 - [Cuando empiece a hervir añadir las judías y el arroz y remover, ponerlo a hervir de nuevo. Cocer a fuego lento – pasados 15 min. apagar el fuego y dejar reposar tapado durante 20 min.](#)
 - [Una vez el arroz esta cocido añadir los guisantes y servir. \(Si no hay tapaderas, recalentar antes de servir\). Servir con rodajas de limón.](#)
- Con la paella estaría bien una ensalada de tomate.

Semolina Start 9.15

Semolina Empieza a las 9.15

No. of serves /No de personas 30-35 60-70

Cow milk, /Leche de vaca	2	4 litres
Semolina /Semolina ,	0.50	1 kg
Apricots,/albaricoques	45	90 grs
Raisins,/Pasas	45	90 grs
White sugar,/azúcar blanco	90	180 grs
Rind of lemon /Peladura de limón	1	2

- Cut apricots into small pieces, mix with the raisins and cover with a little water.
 - Mix milk, semolina and sugar, cook on medium heat, stirring continuously until thick.
 - Add apricots and raisins. Add more milk if too thick, **it should be runny**, as it cools down it will go thicker.
- If it sticks to bottom of pan while cooking, stop and change pans immediately and then continue.

- Cortar albaricoques en trozos pequeños, mezclar con pasas y cubrir con un poco de agua.
 - Mezclar leche, semolina, y el azúcar cocinando a fuego medio, moviendo continuamente hasta que espese.
 - Añadir los albaricoques y las pasas. **Añadir más leche si queda muy espeso** (a medida que enfría se espesa más).
- Si se pega en el fondo mientras se cocina, para y cambia inmediatamente la cazuela y continua luego.

Mushroomsauce/salsa de champiñones Start at 10.00/empezar a las 10:00

No. of serves/Nº de raciones 30-35 60-70

Wholemeal flour/Harina integral	150grs	300grs
Water/Agua	2	4 , litres/litros
Rosemary/Romero.	1.5	3 dessertsp/cuchara
Soy sauce/salsa de soja.	1/4	½ glass/vaso
Sunflower oil/aceite de girasol	2	4 glasses/vasos
Mushrooms/champiñones	3 Kg	6 Kg
Salt/sal to taste/al gusto		
Pepper/pimienta	2	4 teaspoon/cucharita

- Dry roast flour over low heat until it browns (not burns) and smells cooked.
- Gradually add water, soysauce , rosemarie and salt and pepper.
- Simmer until the gravy thickens.
- In big wok coat bottom with 1 glass of oil and fry ¼ of sliced mushrooms at a time and add to sauce, repeat 3 more times and serve.

- Tostar la harina a fuego lento hasta que se dore.
- Gradualmente añadir el agua, la salsa de soja, el romero y la sal y la pimienta.
- Cocer a fuego lento hasta que se espese.
- Freír ¼ de los champiñones en el wok grande aparte con un vaso de aceite, añadirlo a la salsa y repetir tres veces más y servir

Fried mushrooms/Champiñones fritos

No. of serves/Nº de raciones	20	30-35	60-70	90-100	
Mushrooms/Champiñones	2.3	3.5	7	10.5	kg
Onions/Cebollas	0.7	1	2	3	kg
Pepper/Pimienta.	0.7	1	2	3	ts./cts.
Garlic/Ajo	5	7	10		cl./dts.
Salt / Sal					to taste / a gusto

- Wash mushrooms well, slice and boil it 10 minutes, draining and fry in sunflower oil, add onions and garlic and pepper . Fry until soft.

- Lavar los champiñones bien y hervirlos durante 10 minutos, escurrir y freír en aceite de girasol en una sartén, añadir las cebollas, los ajos y la pimienta. Freír hasta que estén blandos.

Semolina

Semolina

No. of serves /No de personas	30-35	60-70
Cow milk, /Leche de vaca	2	4 litres
Semolina /Semolina ,	0.50	1 kg
Apricots,/albaricoques	45	90 grs
Raisins,/Pasas	45	90 grs
White sugar,/azúcar blanco	90	180 grs
Rind of lemon /Peladura de limón	1	2

- Cut apricots into small pieces, mix with the raisins and cover with a little water.

- Mix milk, semolina and sugar, cook on medium heat, stirring continuously until thick.

- Add apricots and raisins. Add more milk if too thick, **it should be runny**, as it cools down it will go thicker. If it sticks to bottom of pan while cooking, stop and change pans immediately and then continue.

- Cortar albaricoques en trozos pequeños, mezclar con pasas y cubrir con un poco de agua.
- Mezclar leche, semolina, azúcar y cocinas a fuego medio, moviendo continuamente hasta que espese.
- Añadir los albaricoques y las pasas.
- **Añadir más leche si queda muy espeso** (a medida que enfría se espesa más). Sise pega en el fondo mientras se cocina, para y cambiar inmediatamente la cazuela y luego continuar

Rice pudding/ Arroz con leche

No. of serves//Nº de raciones	30-35	60-70
Rice(round grain),kg Arroz redondo	400grs	800 grs
White sugar/ Azúcar Blanco	250 grs	500 grs
Cowmilk/Leche de vaca	2 plus/mas 0.5 litres	4 litre plus/mas 1 litre
Lemonpeel ,6cm piece/Piel de limón, 6cm pieza	1 piece/pieza	2 piece/pieza
Cinnamon/canela	1 stick/rama	2 sticks/ramas

- Cover rice with water and cook until absorbed, then add 4 l of milk and sugar.
 - Bring to boil, simmer adding lemonpeel and cinnamon, stirring occasionally until cooked.
 - Cool off, cover and store in coolroom over night.
 - Before serving add 1 more litre milk until a little runny and portion it in stainless steel bowls, sprinkle a little cinnamon over each.
- Take out of cool room earlier and serve room temperature.

- Cubrir el arroz con agua y cocinar hasta que se absorba, entonces añadir 4 litros de leche y el azúcar.
 - Llevar a ebullición y cocer a fuego lento añadiendo la piel de limón, la canela y removiendo de vez en cuando hasta que se cocine.
 - Dejar enfriar, tapar y guardar en la cámara. Antes de servir añadir 1 litro más de leche hasta que quede jugosa y repartirlo en los cuencos pequeños de acero inoxidable. Espolvorear canela en polvo.
- Sacar de la cámara con tiempo suficiente para que estén a temperatura ambiente.

Oven baked apples / Manzanas al horno

Pers.	20	30-35	60-70	80	90-100	
--------------	-----------	--------------	--------------	-----------	---------------	--

Manzanas/Apples	20	30-35	60-70	80	90-100	uds./uts.
Agua/Water	0,17	0,25	0,5	0,67	0,75	lit.
Zumo de naranja/Orange juice	0,3	0,5	1	1,3	1,5	vas./gl.
Canela en polvo/ Grounded cinnamon						

- Wash the apples and extract their centre. Mix the water and the orange juice in a container.
- Put the apples on a tray in the oven (or in a pot on the stove – Dhamma Neru).
- Put the ingredients on top, decorate with orange peel and powder with cinnamon. If the apples are not sweet, add honey to the mixture.
Put it in the oven or on the stove for an hour, depending on the apples. (If, small and mature - less time). (Oven: medium / stove: Small flame)

- Lavar las manzanas y extraer su centro. En un recipiente, mezclar el agua el zumo de naranja.

- Poner las manzanas en una fuente de horno (o en una cazuela al fuego – Dhamma Neru).

- Poner los ingredientes por encima, adornar con trocitos de piel de naranja y espolvorear con la canela.

- Sí las manzanas no son muy dulces añadir miel con la mezcla.

Poner al horno o fuego más o menos una hora, dependiendo de la manzana (Sí es pequeña y madura menos tiempo). (Horno: medio / Fuego: Lento)