



# Recetas vecinales

Para comprar,  
ELIGE TU BARRIO

Calendario 2024



# Conejo en salsa



## Pasos a seguir:

- Salpimentar el conejo y dorarlo en aceite de oliva junto con el hígado del conejo.
- Retirar el conejo y en el mismo aceite rehogar ajo, luego añadir harina y revolver durante un minuto y medio.
- Pasar el ajo, la harina, el hígado y media pastilla de carne a un mortero y majar.
- Añadir el conejo, el majado, las especias y la cerveza o caldo y cocinar a fuego suave y tapado durante una hora, removiendo de vez en cuando.
- Ajustar la sal y la pimienta al gusto y servir con patatas fritas o verduras salteadas.



## Ingredientes:

- 1 conejo
- 0,5 l cerveza
- Media pastilla de caldo de carne o pollo
- 0,5 l caldo de carne o pollo
- 25 gr harina
- 2 hojas laurel
- 2 gr tomillo
- 6 o 7 dientes de ajo
- 2 dl aceite de oliva
- Sal y pimienta

Ingredientes que no son frescos, comprados en Selectum Gastroplaceres y La Organika.  
Frescos en alguno de los super del barrio.  
Especias recogidas en el Huerto de la Villa.  
Utensilios: sartén, cacerola, cucharón madera comprados en la ferretería del Paseo.  
Cocina: comprada en la tienda de electrodomésticos del Pueblo de Vallecas.



Tiempo de preparación:

1 hora y media



Receta enviada por la  
AVPAU del Ensanche  
de Vallecas





# Enero 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	01	02	03	04	05	06	07
2	08	09	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31	01	02	03	04



# Callos a la Paquita



## Pasos a seguir:

- Los callos hay que comprarlos oscuros, no blancos. Es importante!
- Se friegan bien el fregadero o un barreño, y se meten con abundante agua, sal gorda y vinagre,
- Se dejan un rato largo para que se laven bien.
- Los metes en una olla con agua limpia. Cuando empieza a hervir se tira ese agua.
- Se añade más agua limpia, una cabeza de ajo, la cebolla entera, sal, laurel, una guindilla pequeña y pimentón.
- La morcilla y el chorizo se cuecen aparte solo un poquito. La morcilla la pinchas para que saque la grasa.
- Luego se mete todo en la olla express, 1h a fuego medio.



## Ingredientes:

Todo comprado en el Mercado Municipal de Puente de Vallecas:

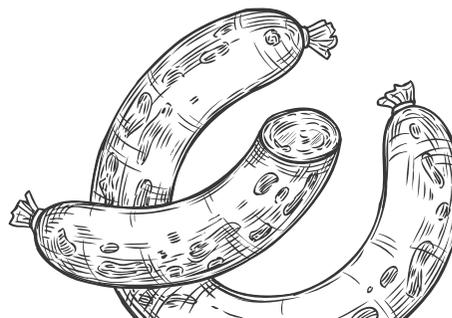
- 1 kg de callos
- Pimentón
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 hoja de laurel
- Guindilla



Tiempo de preparación:

2 horas

Receta enviada por la  
AV Puente de Vallecas -  
San Diego





# Febrero 2024

NOTAS:

---

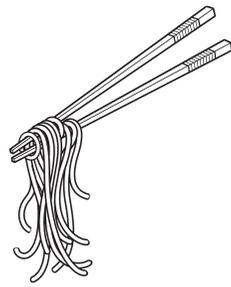
---

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5	29	30	31	01	02	03	04
6	05	06	07	08	09	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29	01	02	03



# Ramen

## Pasos a seguir:



- Comenzar lavando y cortando la cebolleta en rodajas. Cocer la carne de ternera, el shake y la soja a fuego medio durante 10 minutos en 500 ml de agua. Incorporar las rodajas de cebolleta, tapar y dejar en infusión. Luego, esperar a que la carne se temple y desmenuzarla.
- Cocer los huevos en agua salada durante 10 minutos. Pelar y cortar por la mitad. Cocer los fideos en agua con sal durante 8 minutos y escurrir. Lavar las espinacas y escaldar durante 3 minutos en agua con sal.
- Cortar en trozos las setas, los langostinos y los calamares. Salpimentar todo junto con las gambas.
- Saltear primero las setas y luego el marisco
- A continuación, pelar y rallar el jengibre fino. Ponerlo en una cazuela junto con el caldo, llevar a ebullición y retirar del fuego. Limpiar la cebolleta y cortar en rodajas finas
- Finalmente, decorar el ramen.



## Ingredientes:

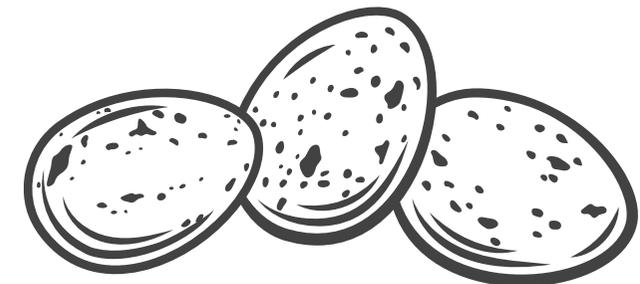
Comprados en el Mercado de Alto de Extremadura. Pº de los Jesuitas, 44:

- Verduras (setas, cebolleta, espinacas) de Verduras García
- 400 gr carne de ternera de la Carnicería Flor de Castilla
- 2 huevos de codorniz de la Pollería Alvi
- 10 lonchas de bacon de Jamonería Leonesa
- Shake, aceite, pimienta... de la Boutique de la alimentación
- 300 gr fideos udon
- 300 gr calamares y 1/2 kg de sepia de La Flor del Mar
- Marisco (12 langostinos) de La Estrella de Mar
- Cuchillos afilados en La Cuchillería.



Tiempo de preparación:

50 minutos



Receta enviada por la  
AV Puerta del Ángel





# Marzo 2024

NOTAS:

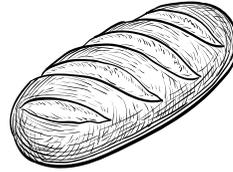
---

---

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9	26	27	28	29	01	02	03
10	04	05	06	07	08	09	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31



# Torrijas de Manolo



## Pasos a seguir:

- Poner a cocer la leche. Cuando rompa a hervir, añadir el limón, la vaina de vainilla y la canela durante 3-4 minutos.
- Infundir durante unos 5 minutos ya fuera del fuego.
- En un recipiente se añade la leche infusionada, algo más de leche fría y el licor de madroño y se moja el pan.
- Batir los huevos en otro recipiente y añadir un par de cucharadas de la leche infusionada. Pasar las torrijas.
- Una vez que esté el aceite bien caliente se fríen bien por cada lado, que queden bien doraditas.
- Una vez fritas, las colocamos en un plato con un papel de cocina absorbente para que empape el aceite sobrante.
- En otro recipiente, mientras se enfrían, se mezcla el azúcar y la canela en polvo para posteriormente rebozar las torrijas en esta mezcla. Una vez frías ¡ya las podemos disfrutar!



## Ingredientes:

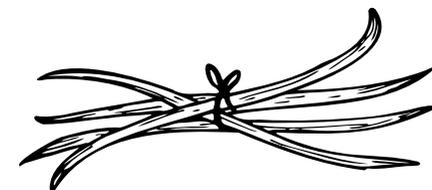
- 1 barra específica para torrijas (Tahona de Santi, C/ Embajadores, 54)
- 1,5 litros de leche entera
- 5 huevos medianos
- 1 palo de canela-rama
- 1 vaina de vainilla
- Cáscara de media lima
- 300 g de azúcar blanca y 1 cucharada de canela molida
- 0,5 l de aceite de oliva virgen extra suave (Aduana de Lavapiés, C/ Lavapiés, 50)
- 100 ml de licor de madroño (Pastelería El Madroño, C/ Latoneros, 10)

Receta enviada por la AV  
La Corrala de Lavapiés



Tiempo de  
preparación:

1 hora





# Abril 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
14	01	02	03	04	05	06	07
15	08	09	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	01	02	03	04	05



# Paella Unionera



## Pasos a seguir:

160 personas

- Hierve durante 2 horas las carcasas de pollo, el agua, el puerro, la cebolla y las pastillas de caldo concentrado.
- En un bol se añaden todos los ingredientes del sofrito unionero y se tritura. Reservamos.
- Se cortan todas las verduras en trozos pequeñitos.
- Calentar aceite en la paella y añadir el pimiento y la cebolla. Cuando esté sofrito, se añade el pollo para que se dore y luego le ponemos el ajo. Cuando se dore el ajo, se añade el sofrito unionero y se cocina a fuego lento unos 20 minutos.
- Añadir el resto de verduras y sofreír. Añadir el arroz y remover un poco hasta que esté levemente traslúcido. Se añade agua y se cuece a fuego fuerte 16 minutos y a fuego bajo 4 o 5 minutos. Debe reposar tapado con un mantel 5 minutos.



## Ingredientes:

**SOFRITO UNIONERO:** 4kg de tomate triturado, 1 ramillete de perejil (solo las hojas), 4 botes pequeños de concentrado de pimiento choricero.

**FUMET:** Carcasas de pollo de Pollería Esteban, 1 puerro, 1 cebolla, 4 paquetes de 12 unidades de caldo concentrado.

**ARROZ:** 16 kg de arroz redondo de Ultramarinos Jose, 10 kg de pollo troceado de Pollería Esteban, 4 kg de tomate triturado (en bote), 2 kg de puerros.

1/2 kg de ajos, 4 kg de cebollas dulces, 4 kg de pimiento verde, 5 kg de alcachofas congeladas, 2 kg de zanahorias, 3 kg de judías verdes, 3-4 botes de pimiento choricero, 2 litros de aceite de oliva virgen extra, sal, 30 litros de agua, colorante alimentario, azafrán, pimentón dulce.

Pan para acompañar de la Panadería Charo.

Todas las verduras las compramos en el Mercadillo de los domingos de Hortaleza.

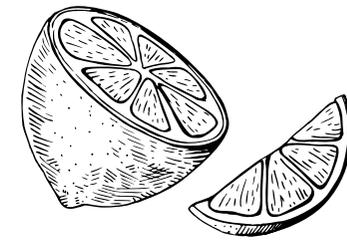
Receta enviada por la  
AV La Unión de  
Hortaleza

**AUH**  
ASOCIACIÓN VECINAL  
LA UNIÓN DE HORTALEZA



Tiempo de  
preparación:

4 horas





# Mayo 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
18	29	30	01	02	03	04	05
19	06	07	08	09	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	01	02



# Setas con nata



## Pasos a seguir:

- Calentar la sartén con el chorrito de aceite.
- Rehogar los ajos.
- Añadir las setas a la sartén con los ajos.
- Esperar a que se ablanden las setas.
- Añadir la sal y la pimienta al gusto.
- Añadir el medio limón exprimido (acuérdate de quitar las semillas).
- Añadir el brick de nata y esperar a que espese.
- Servimos.



Receta enviada por la  
AV La Nueva Elipa



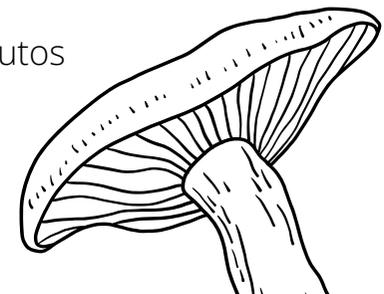
## Ingredientes:

- 1 bandeja de setas de cardo (Frutería Margarita)
- 2 dientes de ajo (Frutería Lucía)
- Un chorrito de aceite de oliva (Panadería Carlos)
- Sal y pimienta (MiniMercado)
- 1 brick de 200 ml de nata para cocinar (Panadería Carlos)
- Medio limón (ya que vas a la Frutería Margarita aprovecha)



Tiempo de  
preparación:

20 minutos





# Junio 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
22	27	28	29	30	31	01	02
23	03	04	05	06	07	08	09
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



# Sopa mangurrina



## Pasos a seguir:

- En una cazuela, añadir aceite y poner a calentar.
- Añadir la cebolla cortada en trozos grandes y empezar a pochar.
- Añadir los ajos picados, el pimiento y el tomate picado y sin piel.
- Una vez este todo pochado, añadir pimentón, los cominos, medio litro de agua y sal. Dejar cocer 10 minutos.
- Por último, añadir el pan cortado en láminas y las sardinas. Dejar cocer 3 minutos.



Receta enviada por la  
AV Quintana



## Ingredientes:

- 1/2 Kg de sardinas de la pescadería del barrio
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 2 tomates rojos en la frutería del súper
- Una cucharada de pimentón de La Vera
- Sal (una cucharada pequeña) y aceite
- Cominos molidos
- Pan del día anterior comprado en Ipanema



Tiempo de  
preparación:

30 minutos





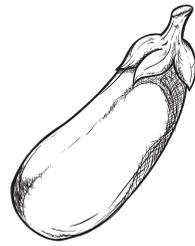
# Julio 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	01	02	03	04	05	06	07
28	08	09	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	01	02	03	04



# Estofado de Berenjena



## Pasos a seguir:

- Se trocea la cebolla y se mezcla con cayena y pimienta.
- Se añade todo, junto con el aceite de oliva a una sartén y se sofríe durante 3 minutos.
- Se incorpora la berenjena pelada y troceada y se sazona al gusto.
- Se sofríe 12 minutos más.
- Añadimos las alcaparras, el tomate frito, la albahaca y las lentejas, y cocinamos durante 3 minutos.

Receta enviada por la  
AV San Pascual



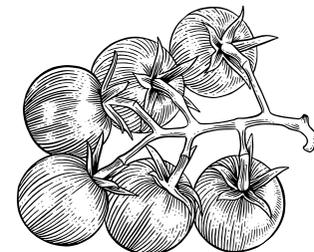
## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 berenjenas de la Frutería "El huerto del abuelo"
- 40 dl de aceite de oliva
- Un chorrito de vinagre
- 150 g de tomate frito
- 1 bote de lentejas cocidas
- Un pellizco de sal
- Una cucharadita de alcaparras del Mercado de San Pascual
- 2 o 3 cayenas
- 10 hojas de albahaca fresca del Amana Carrefour Supermercado (al lado de la mezquita)



Tiempo de  
preparación:

30 minutos





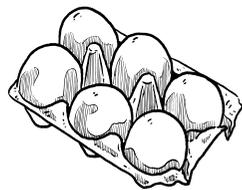
# Agosto 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	29	30	31	01	02	03	04
32	05	06	07	08	09	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	01



# Pestiños de Granada



## Pasos a seguir:

- Para conseguir la masa se mezcla con la batidora de varillas el aceite, el vino, el anís, el huevo, la harina tamizada, la sal, la canela y la ralladura del limón.
- La mezcla tiene que poder estirarse con el rodillo, que sea manejable.
- La dejamos quince minutos reposar a temperatura ambiente.
- Hacemos una lámina fina, y le damos la forma del pestiño.
- Se fríe en aceite a fuego medio para que se hagan por dentro, y les damos la vuelta para que se doren por ambos lados, y no se abran.
- Una vez fritos se envuelven en una mezcla de azúcar con una pizca de canela.

## Ingredientes:

Comprado en la Tienda de Antonio:

- 1 huevo

Comprado en el súper pequeño del barrio:

- 100 ml aceite de girasol (masa) y más aceite de girasol para freír
- 1 vaso de vino blanco
- 500 gr de harina de trigo
- Media taza de azúcar
- Una cucharadita de canela
- Una cucharadita de sal
- Una copita de anís

Comprado en la Tienda Mi Casita:

- Ralladura de un limón

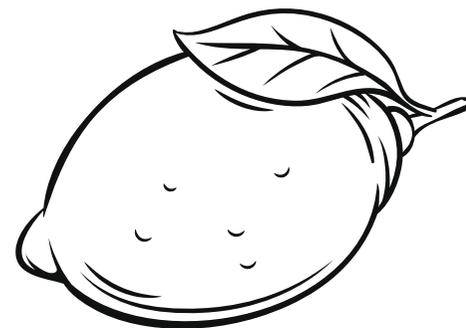


Receta enviada por la  
AV El Pozo del Tío Raimundo



Tiempo de  
preparación:

40 minutos





# Septiembre 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
35	26	27	28	29	30	31	01
36	02	03	04	05	06	07	08
37	09	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30	01	02	03	04	05	06



# Conserva de escabeche de setas



## Pasos a seguir:

- Cortar las setas y sofreír junto con los ajos, la cebolla y la zanahoria.
- Añadir laurel y salpimentar.
- Añadir la taza de vinagre y el aceite.
- Cocinar a fuego lento 10 minutos.
- Remover con cuidado y retirar.
- Para envasar, se hará en caliente en frasco de vidrio bien esterilizado.
- Para comer están mejor de un día para otro.

Receta enviada por la  
AV Cuatro Caminos

Tetuán



## Ingredientes:

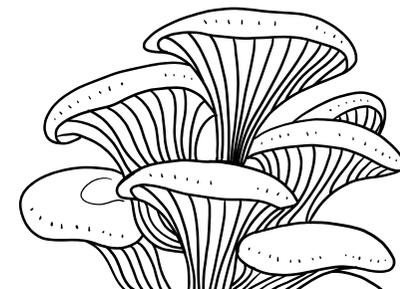
- 0,5 kg de setas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana en juliana
- 1 zanahoria mediana o grande
- 2 hojas de laurel
- 1/2 taza de vinagre de manzana blanco
- 1/2 taza de aceite de girasol
- Sal y pimienta en grano al gusto

Ingredientes comprados en comercios y mercados locales.



Tiempo de  
preparación:

35 minutos





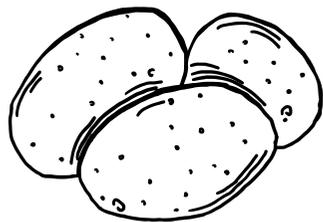
# Octubre 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
40	30	01	02	03	04	05	06
41	07	08	09	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31	01	02	03



# Patatas revolconas



## Pasos a seguir:

- Se hierven los pimientos en tiras un cuarto de hora y se retiran. En el mismo agua cocer las patatas en cachelos y unos trozos de cebolla
- Una vez escurridos los pimientos los aliñamos con sal, aceite y vinagre y reservamos.
- Freír la panceta en trozos en la propia grasa de la panceta y retirar.
- Machacar los dientes de ajo y añadir. Una vez dorados los ajos se retiran. Se añade media cucharada sopera de pimentón y se retira del fuego para que no se queme.
- Una vez cocida la patata se escurre guardando el caldo.
- Se machacan las patatas con tenedor y se mezclan con el sofrito. Se puede añadir el caldo que hemos reservado al gusto.
- Se sirven las patatas acompañadas de los pimientos y torreznos.



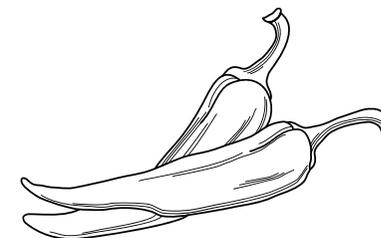
## Ingredientes:

- 0,5 Kg de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 0,5 Kg de pimientos italianos del Mercado Luyego
- Media cucharada grande de pimentón de La Vera
- Panceta de la Carnicería Hermanos Huertas
- Sal (una cuchara pequeña)
- 1 litro de agua
- Aceite y vinagre para el aliño



Tiempo de preparación:  
30 minutos

Receta enviada por la  
AV San Nicolás de  
Villaverde





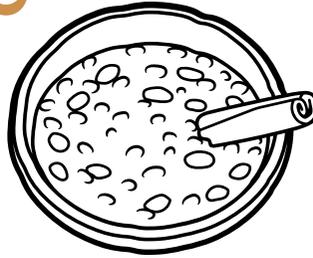
# Noviembre 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
44	26	27	28	29	01	02	03
45	04	05	06	07	08	09	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	01



# Arroz con leche venezolano



## Pasos a seguir:

- En una olla con una taza de agua se pone la rama de canela y el azúcar. Cuando hierva, se añade el arroz previamente lavado.
- Al hervir se baja el fuego y cuando seque se añade el litro de leche tibia y se deja hervir a fuego bajito. Cuando se vea que el arroz se está ablandando, se le agrega la leche condensada y se deja hervir un ratito más con el fuego medio alto.
- ¡Ojo!, si se seca, se añade un poco de leche tibia.
- Cuando esté al dente, se apaga y se deja reposar 15 minutos tapado para que termine de ablandarse.
- Se pone en un bol o en moldes pequeños y se espolvorea la canela en polvo.



Receta enviada por la  
AV Fraternidad de  
Los Cármes



## Ingredientes:

Todo comprado en el súper del barrio

- 1 taza de arroz blanco lavado
- 1 litro de leche
- 1 bote de leche condensada
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 ramita de canela en polvo



Tiempo de  
preparación:

20 minutos



# Diciembre 2024

NOTAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
48	26	27	28	29	30	31	01
49	02	03	04	05	06	07	08
50	09	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
53	30	31	01	02	03	04	05



# Una Asociación Vecinal...

## 1 ¿Qué es?

Es un grupo de personas del barrio que de manera voluntaria y dedicando parte de su tiempo, se unen para mejorar las condiciones de la vida en comunidad.



## 4 ¿Quién puede participar?

Cualquier persona del barrio que quiera cooperar para conseguir un entorno más amable y contribuir al beneficio de su comunidad.



## 2 ¿Para qué sirve?

Para promover la participación ciudadana en los asuntos públicos, defender derechos sociales y servicios públicos (sanidad, educación, transporte, sostenibilidad etc.) así como otras cuestiones que afecten al barrio.



## 3 ¿Cuáles son sus beneficios?

Entre otros beneficios, gracias a las Asociaciones Vecinales, nuestros barrios tienen más recursos y son más amables y habitables. Además, las personas se sienten acompañadas cuando acuden a estos espacios.

# FRAVM



91 725 29 09

## 5 ¿Dónde puedes encontrar la tuya?

Localiza tu Asociación Vecinal de referencia escaneando el QR o contacta con la Federación Regional de Asociaciones Vecinales de Madrid (FRAVM) y pregunta por la más cercana.



¡Busca tu asociación!

¡Síguenos!

 @FRAVM

 @fravm\_madrid

 @fravm\_madrid

 FRAVM





# Planificador anual 2024

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31		31		31	





*Apoyar a los comercios locales es esencial para fortalecer la economía local, fomentar el empleo en la comunidad y preservar la identidad y singularidad de nuestros barrios.*

*¡Asociaciones vecinales y comercios hacemos barrio!*

