



CATÁLOGO STUDENT'S GREEN LIFE

NUESTRAS INTENCIONES

**** NUESTRO CATÁLOGO HA SIDO CREADO COMO UN CONJUNTO DE RECETAS DE COCINA TÍPICAS DE LA REGIÓN DE MURCIA.**

PRETENDEMOS FOMENTAR EL USO Y CONSUMO DE PRODUCTOS REGIONALES Y ESPAÑOLES, POR ELLO NUESTRO CATÁLOGO EN ESTA SECCIÓN ESTÁ CONCEBIDO COMO UN LIBRO DE RECETAS TÍPICAS MURCIANAS. DE ESTE MODO NO SÓLO CONOCERÉIS NUESTROS PRODUCTOS SINO TAMBIÉN SABRÉIS COMO COCINARLOS DESDE LA GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN.

**** NUESTRA COOPERATIVA TRABAJA DOS LÍNEAS DE PRODUCTOS: PRODUCCIÓN PROPIA Y COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS ELABORADOS.**

LOS PRODUCTOS DESDE EL MENÚ

1. Entrantes/Aperitivos:

- Ensalada murciana.
- Embutidos: jamón, chorizo
- Patatas pijo.
- Especias

2. Comida:

- Arroz.
- Queso.

3. Postre:

- Carne de membrillo.
- Pan de calatrava

ENSALADA MURCIANA



Ingredientes para 4-6 raciones:

- 1 bote grande de tomates pera en conserva (600-800 gr).
- 1 cebolleta grande.
- 2-3 huevos.
- 150 g de atún en conserva.
- Aceitunas negras de cuquillo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

Elaboración:

En un recipiente vamos añadiendo los siguientes productos:

Tomate en conserva, huevos cocidos que tras enfriar lo cortamos en rodajitas o taquitos junto con la cebolleta juliana. A esta mezcla le añadimos atún, aceitunas de cuquillo, aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

Mezclamos todo bien, probamos y ajustamos el aliño.



Tomate en conserva

-Ref: 001

-Marca: Hida

-Peso: ½ kg

-Precio: 1€



Olivas de cuquillo

-Ref.: 002

-Marca: Zambudio.

-Peso: 500 gr

-Precio: 2'80 €



Aceite de oliva

-Ref.: 003

-Marca: Almazara Aguirre

-Cantidad: 500ml

-Precio: 3,50€

CHORIZO ROJO CURADO

-Ref: 022

-Marca: El Cigarrero.

-PVP: Pieza 5,50€/500g

Loncheado

3,50€/250g

(IVA incluido)



JAMÓN EL POZO



ALCACHOFAS CON JAMÓN

Ingredientes

1 kilo de alcachofas, 1 limón, aceite, sal, 1 cebolla, 1 diente de ajo, vino blanco y un envase de Jamón ELPOZO en taquitos.

Elaboración

Limpiar y trocear las alcachofas. Frotarlas con limón y cocerlas durante 10 minutos. Escurrir y reservar. Picar una cebolla y un diente de ajo y saltear durante unos minutos. Añadir el jamón, sazonar, ponerle un poco de vino blanco y agua, cocinar durante 10 minutos y servir

CALAMARES RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO TÍO REST.



- ▶ **Ingredientes (5 raciones):**
- 5 Unidades de Tubo de calamar limpio.
- 250 Gramos de Jamón de Cerdo.
- 12 Gramos de Queso Tío Rest (Al Romero o al Pimentón).
- 1 Taza de Miga de Pan.
- 1 Pizca de Hierbas provenzales.
- 1 Pizca de Sal y Pimienta.

Elaboración:

Para empezar a realizar nuestra receta de calamares rellenos de jamón y queso, el primer paso es picar el jamón en cuadros pequeños y adicionar dos o tres cucharadas de miga de pan, hierbas de provenza, sal y pimienta al gusto. Revolver bien hasta integrar los ingredientes y rallar el Queso Tío Rest encima de los ingredientes anteriores. Después rellenar los tubos de calamar y cerrarlos con palillos de madera. Salpicar por encima con sal, pimienta y aceita de oliva. Por último cocina en el horno a 150° C. durante 15-20 minutos aproximadamente. El cálculo es de unos 7 minutos por calamar

PATATAS PIJO

HAY DOS VARIANTES DE ESTAS
PATATAS DE ORIGEN PURAMENTE
MURCIANO



Limón & Pimienta

Patatas fritas artesanas que presentan la mezcla perfecta para proporcionar el sabor más murciano, el nuestro.



Finisimas al punto de sal

Las patatas fritas de sabor más clásico, con un corte más fino y con su punto salado que ofrecen el sabor de las tradicionalmente hechas en sartén.

PATATAS PIJO ACOMPAÑADAS

Patatas con boquerones



INGREDIENTES

- Boquerones en vinagre.
- Patatas pijo.
- Hojillas de perejil.

ELABORACIÓN:

Colocamos las papas en un plato llano, después disponemos por encima los boquerones y aperitivo listo para tomar.

VENTA DE INGREDIENTES



-Ref.: 005

-Marca: Jauja

-Peso: 1/4 hg, 1/2 kg o 1 kg

-Precio: 3'25€ / 6'50€ / 13€



Ajo molido

-Ref.: 006

-Marca: Jauja

-Peso: 1/4 hg, 1/2 kg o 1 kg

-Precio: 1'50€ / 3'50€ / 7€



Aceite de oliva

-Ref.: 003

-Marca: Almazara Aguirre

-Cantidad: 500ml

-Precio: 3,50€

Venta de productos

-Ref: 013

-Descripción: Perejil, Canela, curry y orégano (procedente de Murcia, Cabezo de Torres) hecho con los mejores productos de la huerta murciana.

-Marca: Jauja

-Peso: 250g.

-PVP: 1,80€ (IVA incluido)

Esencias variadas



Venta de productos

Pimentón dulce.

Ref: 014

Origen: Cabezo de Torres

Peso: 1Kg

Marca: Jauja

PVP: 2€ (IVA incluido)



VENTA DE SUS INGREDIENTES

Entrantes / Aperitivos



Aceite de oliva

-Ref.: 003

-Marca: Almazara Aguirre

-Cantidad: 500ml

-Precio: 3,50€

Pisto murciano



-Ref.: 004

-Marca: Hida

-Peso: 465 gr

-Precio: 1,25€

Pisto en conserva

ARROZ CON GAMBAS



Ingredientes para dos:

**180 gramos de arroz 200
gramos de gambas ARROZ CON
GAMBAS Medio pimiento verde
450 ml de caldo de pescado**

**- Elaboración: Comenzamos
pochando el pimiento a fuego
lento durante 5 minutos. Pasado
ese tiempo incorporamos las
gambas o gambones durante 2
minutos. Agregamos el arroz y
rehogamos. Cubrimos con el
caldo de pescado y dejamos
cocinar unos 18 minutos.
Podemos hacer el caldo de
pescado únicamente con las
cabezas de las gambas y un
puerro si tenemos en casa.
Cocemos durante 10 minutos
todo junto y tendremos un caldo
rápido de gambas.**

Venta de productos

-Ref.: 017

-Marca: La flor de Calasparra

-Peso: 1 kg

-Tipos:

- Arroz redondo (2,80€/kg)

- Arroz bomba (5€/kg)

- Arroz semi-integral /

ecológico
(4€/kg)



Venta de productos

Queso al vino

-Ref.: 018

-Marca: Villa Vieja

-Peso: 1 kg

- Precio: 16'75€



CARNE DE MEMBRILLO

Ingredientes:

- 1 o 2 kilos de membrillos
- 1 o 2 kilos de azúcar (en la receta te quedará claro cuanta azúcar necesitas)
- Agua para cocer los membrillos

¿Cómo hacerla?

<http://javirecetas.hola.com/carne-de-membrillo/>



**GRACIAS POR
SU INTERÉS
EN VER
NUESTROS
PRODUCTOS**

PAN DE CALATRABA



INGREDIENTES

- 5-6 magdalenas medianas.
- 500 ml de leche.
- 5 huevos.
- 150 gramos de azúcar.
- Ralladura de limón.
- Un poco de canela molida.
- Azúcar extra para caramelo.

ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 200°C. Primero el caramelo, que se puede elaborar directamente en un molde o una sartén aparte. Calentar tres cucharadas de azúcar con un chorrito de agua hasta que se disuelva y empiece a tomar color. Cubrir el fondo del molde y dejar templar un poco y guardar en la nevera hasta el momento de servir. Trocear las magdalenas con las manos y repartirlas por el molde. Separar las claras de las yemas de los huevos y batir las primeras casi a punto de nieve. Añadir las yemas y batir un poco más con unas varillas a manos. Incorporar la leche, el azúcar, la ralladura de limón y una pizca de canela. Mezclar todo con suavidad.

Verter en el molde con cuidado, dejando que se empapen bien las magdalenas. Poner al baño maría y hornear durante unos 25-30 minutos, hasta que al pinchar con un cuchillo salga limpio. Dejar enfriar, desmoldar en una fuente colocándolo boca abajo y guardar en la nevera hasta el momento de servir.