

Instrucciones de las pruebas de la IV edición de Master Home (20-21)

El concurso **Master Home** está formado por tres pruebas distintas:

PRUEBA 1: COCINA DE CINE	PRUEBA 2: DIETÉTICA	PRUEBA 3 DO IT YOURSELF
Preparación de un menú de una película para dos personas . Es importante ajustarse a los ingredientes correspondientes del plato y realizar una buena presentación.	Elaboración de un menú mensual y <i>healthy</i> . Cada grupo participante debe diseñar un menú mensual, ajustándose al modelo familiar que se le pida (alergias, intolerancias...)	Elaboración de un objeto decorativo con material reciclado. El único requisito es que pueda servir para plantar o colocar algo de naturaleza.

PRUEBA 1: COCINA DE CINE

El día del concurso, cada uno de los equipos participantes deberá realizar un **menú de película** de entre los que se proponen a continuación. Es importante decidirlo pronto para poder practicarlo junto con sus técnicas durante la fase de preparación. **El tiempo estimado para esta prueba es de 90 minutos.**

El menú será para **dos personas**. Hay que **ajustarse a las medidas de los ingredientes correspondientes**. La presentación puede ser inspirada en la película o con otro tipo de creatividad. Cada grupo deberá encargarse de traer los ingredientes necesarios para su plato. Las recetas de la categoría 2, que son más elaboradas, **se incluyen al final del documento.**

1. Categoría 1º de ESO

- **La Dama y el Vagabundo:** espagueti a la boloñesa
- **Ratatoille:** ratatoille (pisto de verdura)
- **Los increíbles 2:** rollitos de primavera
- **Mulan:** arroz blanco con huevos fritos y bacon

2. Categoría 2º de ESO

- **Alicia en el país de las maravillas:** tarta *Red velvet*
- **Matilda:** pastel de chocolate
- **Pastel de pera con lavanda:** pastel de pera con lavanda



- **El señor de los anillos:** tarta de moras del Poney pisador

Cada equipo, a través de la persona coordinadora de la Asociación, deberá enviar a julia.nafria@fundacionpineda.org un e-mail antes del 13 de octubre informando del plato escogido. (Se puede incluir en la hoja de [planificación de talleres](#)).

El día de la prueba, el jurado valorará:

- Limpieza y orden en el trabajo personal
- Limpieza y orden de la zona de trabajo
- Trabajo en equipo
- Organización del tiempo en el proceso de ejecución del menú.
- Grado de complejidad del menú
- Originalidad
- Conocimiento y destreza en la aplicación de las técnicas apropiadas durante la elaboración.
- Sabor.
- Presentación: creatividad, diseño y armonía del resultados.

PRUEBA 2: DIETÉTICA

Una vez inscritas las asociaciones y sus participantes, se hará llegar a cada grupo un modelo familiar. Esta prueba consiste en pensar un **menú mensual** equilibrado, *healthy* y que se adapte a las necesidades de esa familia. Por ejemplo: intolerancias, alergias, personas mayores o bebés... Hay que pensar desayuno, comida y cena.

Habrá que mandarlo al correo electrónico julia.nafria@fundacionpineda.org antes del **15 de diciembre de 2020**.

PRUEBA 3: DO IT YOURSELF

Después de muchos días de confinamiento, hemos tenido que desarrollar mucho el ingenio y la imaginación para poder disfrutar de un poco de sol o de naturaleza. Además, ha sido un momento en el que no siempre podíamos comprar las cosas materiales que necesitábamos y, con nuestra imaginación, hemos sabido resolver esas carencias.

- **¿Qué hay que hacer?** Un objeto decorativo que tenga que ver con plantas, flores, huerto urbano... Puede ser para interior o exterior, con las medidas que queráis.



- **Materiales.** Tiene que estar realizado con materiales reciclados. A parte de esto, a elección vuestra: madera, plástico, tela, loza...
- **Técnica.** Libre
- **Tiempo estimado de la prueba.** 75 minutos

El jurado valorará la estética, la reutilización del material sostenible y que cumpla los requisitos que se piden. El día de la prueba tendréis que traer tanto los materiales como las herramientas necesarias para realizar la prueba.

VOLUNTARIO: LIBRO DE RECETAS DE LA IV EDICIÓN DE MASTER HOME

Como novedad, este año vamos a editar un libro con las mejores recetas de las familias de los participantes. Si quieres que tu receta aparezca, rellena la [plantilla](#) y envíala a julia.nafria@fundacionpineda.org antes del **15 de diciembre de 2020**. Es muy importante que adjuntes algunas fotografías de buena calidad de la receta en el mismo e-mail.

¡Mucha suerte!



RECETAS CATEGORÍA I

1. RECETA *LOS INCREÍBLES 2*: ROLLITOS DE PRIMAVERA

Ingredientes:

- 200 gr. carne de ternera picada
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 200 g. col china o repollo
- 100 g. brotes de soja
- ½ pimiento rojo
- 8 hojas de masa filo
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Aceite de girasol para freír

Preparación:

1. Cortamos las verduras en juliana y reservamos. En un *wok*, o en una sartén si no tuvierais, añadimos 3 cucharadas de aceite para freír. Cuando esté bien caliente agregamos la col y la cebolla. Rehogamos removiendo constantemente hasta que la verdura esté al dente. No debe quedar muy pochadita, sino un poquito crujiente.
2. Cuando esté casi lista añadimos al *wok* una cucharada de salsa de soja y unas gotitas de aceite de sésamo. Removemos unos segundos y retiramos.
3. En el mismo *wok* volvemos a añadir un par de cucharadas de aceite para freír. Cuando esté caliente añadimos la zanahoria ya troceada y repetimos la operación. La cocinamos removiendo constantemente hasta que esté al dente, añadimos una cucharada de soja y un chorrito de aceite de sésamo, removemos y retiramos.
4. Seguimos el mismo proceso con el pimiento en juliana y reservamos.
5. Volvemos a engrasar el *wok* y esta vez incorporamos la carne picada. Podríamos sustituir la carne de ternera por cerdo o pollo sin problema, incluso eliminarla totalmente y convertir los rollitos en solo vegetales.
6. Dejamos que se cocina la carne a fuego alto hasta que comience a dorarse. Agregamos los brotes de soja, dos cucharadas de salsa de soja y un chorrito de aceite de sésamo y seguimos cocinando durante 1 o 2 minutos. Añadimos al *wok* el resto de verduras que tenemos reservadas y dejamos 2 minutos que se mezclen los sabores. Retiramos del fuego y reservamos hasta que se temple.



7. Estiramos una hoja de pasta filo en una superficie de trabajo y colocamos una porción del relleno intentando reducir al máximo la cantidad de salsa. Si la mezcla está muy húmeda podría romperse la fina hoja de pasta filo.
8. Enrollamos utilizando toda la hoja y freímos en abundante aceite. Estará listo en apenas 1 o 2 minutos. Retiramos a una bandeja con papel absorbente y servimos caliente.

2. RECETA LA DAMA Y EL VAGABUNDO: ESPAGUETI A LA BOLOÑESA

Ingredientes:

- 200 gr de espagueti
- 150 gr de carne picada
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 100 gr de salsa de tomate (puede ser casera o tomate frito)
- Orégano
- Unas hojas de albahaca para decorar
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Preparación:

1. Para empezar a preparar la salsa boloñesa primero pela la cebolla y pícala bien finita.
2. Pela la zanahoria con ayuda de un pelapatatas, córtala por en medio y pícala fina al igual que has hecho con la cebolla.
3. En la olla echa un poco de aceite y ponla a fuego medio-suave. Cuando el aceite esté caliente incorpora la cebolla y la zanahoria junto con un poco de sal y cocínelas durante unos 10 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Añade la carne picada, mézclala con el resto de ingredientes y ayúdate de una espátula para ir separándola y que no quede pegada en trozos grandes. Échale sal, pimienta negra y orégano al gusto.
5. Baja el fuego para que esté suave e incorpora la salsa de tomate y la leche y déjalo cocer todo durante 20 minutos para que los sabores se fusionen y la carne quede tierna.
6. Cuando ya casi esté lista la salsa boloñesa puedes ponerte a preparar la pasta. Pon abundante agua a cocer en una olla a fuego fuerte.



7. Cuando hierva el agua echa una cucharadita de postre de sal y los espagueti, y en cuanto hierva el agua de nuevo (tardará muy poco) empieza a contar los minutos que indique el paquete.
8. Cuando los espagueti estén listos, échalos sobre un escurridor en el fregadero para que suelten el agua.
9. Incorpora los espagueti a la olla de la salsa boloñesa con el fuego ya apagado, mézclalo todo bien y ya los tienes listos

3. RECETA RATATOILLE: RATATOILLE (PISTO DE VERDURAS)

Ingredientes:

- 3 tomates pera
- 1 berenjena.
- 1 calabacín.
- 200 gr de salsa de tomate (puede ser casera o tomate frito)
- Tomillo seco o las hierbas que prefieras (romero, orégano...).
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra recién molida
- Sal

Preparación:

1. Para preparar la ratatouille lava bien las verduras con agua y sécalas con papel de cocina.
2. Corta los tomates, la berenjena y el calabacín en rodajas finas, de grosor te recomiendo uno similar al que puedes ver en las fotos. Desecha los extremos de las verduras y quédate con el resto.
3. Para quitarle el amargor a la berenjena colócala en un escurridor, espolvorea abundante sal y déjala que «sude» 30 minutos. Después lávala bien con agua y escúrrela.
4. Coloca la salsa de tomate en el molde que hayas elegido, si es el redondo te quedará como en la película, pero también puedes utilizar uno rectangular o cuadrado.
5. Precalienta el horno a 170°C con calor arriba y abajo y ventilador.
6. Coloca las verduras de forma alterna en el recipiente. Hazlo hasta completar el círculo externo y sigue con la parte interior.
7. Echa un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima de las verduras, sal al gusto, pimienta negra y hierbas al gusto..



8. Cubre el molde con papel de aluminio para conseguir que las verduras queden tiernas pero no se quemen.
9. Introduce el molde en el horno a altura media y deja que se hornee durante 1 hora.
10. Al cabo de esa hora saca el molde del horno, quítale el papel de aluminio, sube la temperatura del horno a 190°C e introduce de nuevo el molde.
11. Hornea entre 20 y 30 minutos más y ve vigilando las verduras, estarán listas cuando se vean doraditas por encima pero sin llegar a quemarse.

4. RECETA *MULÁN*: ARROZ BLANCO CON HUEVOS FRITOS Y BACON

Ingredientes:

- 200 gramos de arroz
- Tomate frito (casero o de brick)
- 1 plátano
- 2 huevos
- 200 gramos de bacon
- Sal
- Laurel

Preparación:

1. Lo primero que haremos será pelar el plátano y dorarlo en una sartén con un poco de mantequilla. Retiramos y reservamos
2. Por otra parte cocemos el arroz en agua con sal durante 18 minutos. Una vez hecho el arroz lo que haremos será rehogar con un poco de aceite de oliva para que coja un poco de sabor.
3. Freímos los dos huevos en abundante aceite caliente
4. Cocinamos el bacon en una paella con un poco de aceite, con cuidado para que no se nos reseque.
5. Emplatamos el arroz y lo acompañamos de los dos huevos fritos, el plátano y el bacon. Lo cubrimos con tomate frito.



RECETAS CATEGORÍA II

1. RECETA ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS: TARTA RED VELVET

Ingredientes para el bizcocho:

- 320 gr de azúcar
- 300 gr de harina
- 250 ml de leche entera
- 120 ml de aceite vegetal
- 30 ml de zumo de limón
- 30 gr de cacao en polvo
- 10 ml de vinagre de manzana
- 2 huevos
- 5 gr de bicarbonato sódico
- 5 ml de esencia de vainilla
- Colorante rojo en gel

Ingredientes para el *frosting*:

- 300 gr de azúcar glas
- 150 gr de mantequilla sin sal
- 150 gr de queso crema.

Preparación:

1. En un bol, ponemos la leche y el zumo de limón, mezclamos y reservamos.
2. En otro recipiente, tamizamos la harina con el cacao en polvo, mezclamos y reservamos.
3. En el vaso de la batidora, batimos los huevos, el azúcar y el aceite. Lo hacemos con las varillas a baja velocidad hasta que consigamos una textura esponjosa.
4. Poco a poco, añadimos la harina con cacao, a la leche con limón.
5. En un vaso, ponemos el vinagre con el bicarbonato, y cuando empiece a espumar, añadimos a la mezcla de harina.
6. Añadimos la vainilla, y mezclamos hasta conseguir una masa homogénea
7. Añadimos el colorante al gusto.
8. Dividimos la masa en tres partes iguales. Horneamos a 150 grados en moldes de 15 centímetros durante 50 minutos.
9. Una vez horneados, dejamos enfriar y desmoldamos.



10. Cuando esté frío, cortamos la parte superior del bizcocho e intentamos igualarlos al máximo.
11. Es el momento de preparar la crema. Tamizamos el azúcar glas.
12. Batimos el azúcar con la mantequilla hasta conseguir una crema.
13. Añadimos el queso crema, bate y reserva en la nevera unos 15 minutos para que endurezca y sea más fácil de trabajar.
14. Empezamos a montar la tarta. Ponemos un poco de crema en la base del plato y encima el primer bizcocho, de esta manera el bizcocho queda pegado al plato y no se mueve.
15. Ponemos una capa de *frosting* y cubrimos con una de bizcocho, y así sucesivamente hasta conseguir las capas que quieran.
16. Cubrimos como queramos, decorando con la manga pastelera o dejando la superficie lisa.

2. RECETA PASTEL DE PERA CON LAVANDA: PASTEL DE PERA CON LAVANDA

Ingredientes:

- 2 o 3 peras Conferencia o Limoneras
- 125 gr de harina integral
- 5 gr de harina blanca
- 1 sobre de polvo para hornear, tipo Royal
- 125 gr de azúcar moreno
- 3 huevos
- 125 ml de aceite de girasol.
- 1 cucharadita de canela molida.
- 1 cucharadita de hojas de flor de lavanda secas (si no tienes sustitúyelo por una cucharadita de esencia de vainilla).
- Una pizca de sal
- Margarina y harina extra para el molde

Preparación:

1. Precalentamos el horno a 200 ° C. Calor arriba y abajo, con ventilación.
2. Engrasamos el molde con la margarina y espolvoreamos un poco de harina, para evitar que se nos pegue la masa del pastel. También, pelamos y cortamos a cuadraditos las peras, reservamos.



3. En un bol grande, batimos los huevos con el azúcar hasta que blanqueen y doblen su volumen. Añadiremos, seguidamente, el aceite y la vainilla o las flores secas de lavanda. Volvemos a batir hasta que se integre todo.
4. En otro bol mezclamos los ingredientes secos: harina integral, harina blanca, canela, polvo para hornear y pizca de sal. A continuación, los tamizamos dentro del bol donde teníamos los líquidos y mezclamos muy bien, con movimientos envolventes, hasta que todo se integre.
5. Por último, ponemos la mitad de los trozos de peras en la masa y la otra mitad, las esparcimos por encima del pastel, una vez que hayamos vertido la masa en el molde.
6. Horneamos de 40 a 50 minutos a 175º C, con la función ventilador.
7. Pinchamos con un palillo y si sale limpio, es que está totalmente cocido.
8. Una vez hecho el pastel, lo sacamos del horno. Dejamos que se temple un poco y con mucho cuidado lo desmoldamos. Una vez frío o ya tibio, le echamos una lluvia de hojas de lavanda. Es importante que se coma totalmente frío.

3. RECETA *EL SEÑOR DE LOS ANILLOS*: TARTA DE MORAS DEL PONEY PISADOR

Ingredientes para la tartaleta:

- 150 gr harina
- 90 gr de mantequilla
- 60 gr de azúcar en polvo
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

Ingredientes para el relleno:

- 160 gr de azúcar
- 3 dl de nata semimontada
- 450 gr de queso cremoso
- Moras

Preparación:

1. Mezclamos la harina, el azúcar y la sal. Añadimos la mantequilla blanda y la desmenuzamos sin trabajarla mucho.



2. A continuación, unimos el huevo, extendemos con el rodillo y forramos unos moldes. Se mete unos 15 minutos en el congelador para que no deforme al cocerlo.
3. Se introduce a horno fuerte (180) durante unos 15 minutos
4. En un bol aparte, mezclamos el queso con el azúcar y añadimos la nata semimontada, hasta que resulte una crema suave.
5. Vertemos en la tartaleta y decoramos con las moras

4. RECETA MATILDA: PASTEL DE CHOCOLATE

Ingredientes para el bizcocho:

- 300 gr de azúcar
- 100 gr de chocolate en polvo
- 170 gr de harina
- 5 gr levadura
- Una pizca de sal
- 2 huevos
- 100 gr de mantequilla
- Esencia de vainilla
- 200 ml de leche
- 200 ml de café caliente (no en polvo)

Ingredientes para el relleno:

- 400 gr de dulce de leche
- 300 gr de chocolate en tableta

Preparación:

1. Añade en un bol los ingredientes para la tarta: azúcar, chocolate en polvo, harina, levadura, sal, huevos, mantequilla (derretida), esencia de vainilla, leche y café. Incorpóralos poco a poco y mezcla bien cada uno de ellos antes de añadir el siguiente.
2. Divide la masa en dos moldes para bizcocho.
3. Hornea a 180º durante 40 minutos.
4. Prepara el relleno. Añade en un bol el chocolate en tableta y el dulce de leche y mételo en el microondas durante 90 segundos para derretirlo.
5. Cuando saques los bizcochos del horno y se hayan enfriado, corta los dos bizcochos por la mitad (en horizontal), para que te queden cuatro bases.



6. Rellena las cuatro capas con la mezcla preparada con el chocolate y el dulce de leche.
7. Cubre todo el exterior de la torre con el relleno.
8. Ponlo en la nevera y sirve fresquito para que el chocolate no se derrita.