

LA COCINA TRADICIONAL EN CHICLANA



7ª Edición

EDITA:

Excmo. Ayuntamiento de Chiclana de la Fra.
Delegación de Consumo

DIRECCIÓN Y RECOMPILACIÓN:

María José Foncubierta Rivero
Francisco Gómez Palmero

COLABORACIÓN

Asociación de Amas de Casa "Santa Ana"
Rosa Mª Moreno Moreno
Manuela Caballero

DISEÑO GRÁFICO E IMPRESIÓN:

Alograf (Chiclana)

I.S.B.N.

84-922947-1-X

DEP. LEGAL

CA: 116/99

INDICE DE RECETAS

LEGUMBRES Y VERDURAS	13
- TAGARNINAS EN «AJOPOLLO» CON HUEVO	15
- TAGARNINAS O ESPARRAGOS «AL AJOPOLLO SIN HUEVO»	16
- BERZA DE RESURRECCION	17
- GARBANZOS CON ACELGAS	18
- COCIDO DE CALABAZA	19
- POTAJE DE TAGARNINAS	20
- GARBANZOS CON BACALAO	21
- POTAJE DE LENTEJAS	22
- FRIOLES CON APIO Y ARROZ	23
- MENUDO	24
- BABETAS CON GARBANZOS	25
- REFrito DE ESPARRAGOS TRIQUEROS	26
- BABETAS CON CHICHAROS	27
- TOMATE FRITO	28
- POTAJE DE FRIOLES	29
- BERZA DE COLES	30
- POTAJE DE CARDILLO Y ARROZ	31
- POTAJE DE APIOS	32
- POTAJE DE JUDIAS VERDES	33
- POTAJE DE CASTAÑAS Y FRIOLES	34
- HABAS FRITAS	35
- CHICHAROS CON ALCAUCILES	36
- PIMIENTOS ASADOS	37
- ZANAHORIAS ALIÑADAS	38
- PATATAS EN PIMENTON	39
- PATATAS CON TAGARNINAS	40
- PATATAS ALIÑADAS	41
- PATATAS CON TOMATE	42
- PATATAS CON BACALAO	43
- PATATAS CON ALCAUCILES	44
- PATATAS GUIADAS CON CARNE	45
- PATATAS CON CAZON	46
- PATATAS CON CHOCO	47
- PATATAS AL VAPOR CON CEBOLLA	48

ARROCES	49
- ARROZ CON POLLO	51
- ARROZ CON ALMEJAS	52
- ARROZ CON GUISANTES	53
- ARROZ CON TOMATE	54

SOPAS	55
- PUCHERO	57
- SOPA DE ESPARRAGOS TRIQUEROS	58
- SOPA DE AJO	59
- SOPA DE FIDEOS GRUESOS	60
- GAZPACHO CALIENTE	61
- GAZPACHO FRESCO	62
- SOPA DE TOMATE	63
- SOPA DE PESCADO CON ARROZ	64

HUEVOS	65
- TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y PIMIENTOS	67
- HUEVOS A LA FLAMENCA	68
- HUEVOS FRITOS CON CEBOLLA	69
- HUEVOS CON CHICHAROS	70

PESCADOS	71
- PESCADO AL HORNO (PARGO, URTA, DORADA)	73
- ATUN CON PATATAS	74
- ATUN ENCEBOLLADO	75
- CABALLA CON PICADILLO	76
- FIDEOS CON TOMATES Y CABALLAS	77
- BOQUERONES EN VINAGRE	78
- CHIPIRONES RELLENOS	79
- CHIPIRONES EN SALSA	80
- ALMEJAS A LA MARINERA	81
- CORVINA - MERO - URTA - RODAJAS DE MERLUZA AL ESTILO DE CHICLANA	82
- CALAMARES EN SALSA	83
- BOQUERONES RELLENOS (1.º)	84
- BOQUERONES RELLENOS (2.º)	85
- GUISO DE PESCADO DE ESTERO	86

- CAZON EN TOMATE	87
- CAZON EN ADOBO	88
- TORTILLITAS DE CAMARONES	89
- TORTILLITAS DE BACALAO	90
- CABALLA EN ADOBO	91
- DORADA AL VINO	92
- CAZON EN AMARILLO	93

CARNES

- POLLO GUISADO	95
- COSTILLAS DE CERDO CON PATATAS	97
- CONEJO DE MONTE CON ARROZ	98
- LONGANIZAS CON CEBOLLAS	99
- COSTILLAS DE CERDO EN ADOBO	100
- FILETE GUISADO CON PATATAS	101
- CARNE AL TORO	102
- CARNE DE CERDO MECHADA	103
- CARNE DE TERNERA MECHADA	104
- RABO DE TORO	105
- CARACOL DE VERANO	106
- CARACOL «BURGADOS»	107
- REFrito CAMPERO	108
- ALBONDIGAS DE POLLO CON JAMON	109

REPOSTERIA

- PESTIÑOS A LA ANTIGUA	111
- TORTAS DE MANTECA	113
- TORTAS DE NOCHEBUENA	114
- TORRNAS	115
- ROSCOS DE ACEITE	116
- ROSCOS DE HUEVO	117
- TORTAS DE MANTECADOS	118
- ROSCOS FRITOS	119
- TORTAS DE POLVO	120
- MAGDALENAS	121
- DOLEA CON «COCORRONES»	122
- CARNE DE MEMBRILLO	123
- COMPOTA DE MEMBRILLO	124
- LECHE FRITA	125
- UVATE	126

A top-down view of a bowl of soup. The soup is a light brown color and contains several ingredients: dark green leafy vegetables, small orange-brown pieces (possibly beans or lentils), and three large, pale yellow chunks (likely potatoes or bread). The bowl is white with a decorative floral pattern on the rim. A dark red banner is overlaid on the top part of the image, containing the text 'Legumbres y Verduras' in white cursive.

Legumbres y Verduras

Tagarninas en «Ajopollo.» con huevo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de tagarninas
- 1 cabeza pequeña de ajo
- Pimiento molido (una pizca)
- 1 trozo de pan
- 2 huevos
- Aceite
- Sal



Elaboración:

Se cuecen las tagarninas con un poco de sal.

En una sartén con un poco de aceite de oliva se refrite trozo de pan y el ajo y una vez apartada la sartén del fuego se le añade un poco de pimiento molido; a continuación las tagarninas ya cocidas y escurridas.

Cuando veamos que están refritas, batimos los huevos y mezclamos, dejándolo cocer unos minutos.

SUGERENCIA: Este plato lo podemos hacer igualmente con espárragos trigueros.

Tagarninas o Espárragos «al Ajopollo sin Huevo.»



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de espárragos o tagarninas
- Pimentón
- 1 cabeza de ajo
- Pan
- Aceite
- Sal



Elaboración:

En una sartén con un poco de aceite de oliva se refrie un trozo de pan y el ajo. Una vez hecho, se aparta y se maja en el mortero.

Aparte se fría media cucharadita de pimentón en un poco del mismo aceite que antes hemos utilizado para el refrito; se mezcla con el majado, se le añaden los espárragos o las tagarninas y se cubre de agua añadiéndole un poco de sal.

Dejar hervir hasta que se pongan tiernas.



Berza de Resurrección



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de garbanzos
- 50 gr. de guisantes
- 50 gr. de habas
- 50 gr. de lechugas
- 100 gr. de col
- Hierbabuena
- 50 gr. de tocino salado
- 100 gr. de morcilla
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de carne de ternera
- 1 cucharadita de pimentón
- 100 gr. de patatas
- 50 gr. de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- sal



ELABORACION:

Los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Poner todos los ingredientes, una vez limpios y troceados, en una olla de agua hirviendo (suficiente para cubrirlos). No interrumpir la cocción y dejar al fuego hasta que los garbanzos

estén tiernos.

Si se queda seco añadir un poco de agua previamente calentada.

Diez minutos antes de que termine la cocción se puede añadir un majado de comino, ajo y orégano.

Garbanos con Acelgas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de garbanos
- 300 gr. de acelgas
- 200 gr. de patatas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 50 gr. de pan
- Sal
- Comino



ELABORACION:

Los garbanos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que ablanden).

Los ingredientes se trocean y se introducen en una olla, cubiertos de agua para su cocción.

Aparte se maja el comino, la mitad del ajo y el pan previamente frito. Este majado se añade a los garbanos una vez estén tiernos y se deja cocer durante diez minutos más, a fuego lento.



Cocido de Calabaza



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/4 Kg. de garbanzos
- 1/8 Kg. de frijoles
- 1/8 Kg. de judías verdes
- 1/4 Kg. de patatas
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- longaniza
- 1 chorizo
- 1 trozo de carne de cerdo
- 1/2 Kg. de calabaza
- 1 cabeza de ajo
- pimentón
- sal



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que ablanden).

Los frijoles los introducimos en una olla para que hiervan, seguidamente le tiramos el agua y se le añade los demás ingredientes (los garbanzos, la verdura lavada y troceada, la cabeza de ajo que se añade entera, etc.), cubierto de agua.

Aparte se majan en el mortero tres o cuatro dientes de ajos y una cucharadita de pimentón y se le añade al cocido. Se calientan hasta que los ingredientes estén tiernos. Si utiliza una olla a presión estará al fuego aproximadamente tres cuartos de hora.

Potaje de Tagarninas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/4 Kg. de tagarninas
- 1/4 Kg. de garbanzos
- 1/8 Kg. de frijoles
- 1/8 Kg. de magro de cerdo
- 1/4 Kg. de patatas
- 2 o 3 dientes de ajos
- un chorizo pequeño para los cocidos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- sal



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior. (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Una vez limpios y troceados se ponen a cocer todos los ingredientes en una olla, excepto los ajos y la sal, se cubren de agua y se mantiene a fuego hasta que los garbanzos estén tiernos.

A continuación se le añaden los dientes de ajos junto con la sal machacados en el mortero. Dejar cocer durante 10 minutos más.



Garbanzos con Bacalao.



INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de garbanzos
- 1/4 de bacalao
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 pimiento pequeño
- 1/2 Kg. de patatas
- Una cabeza de ajo
- unos granos de pimienta negra
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 ñora (pimiento seco dulce)
- pimentón
- sal



ELABORACION:

Los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Se realiza la desalación del bacalao. Para ello se mantiene durante un día entero en agua. Si el bacalao fuese muy grueso se realizará un cambio de agua; mantenerlo en el frigorífico.

Todos los ingredientes troceados se introducen en una cazuela cubiertos de agua. Dejar hervir.

La pimienta, la ñora y el ajo se machacan en el mortero y se agrega el majado a la olla.

Se deja cocer unos tres cuartos de hora (si se ha preparado en una olla a presión).

Potaje de Lentejas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de lentejas
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 1/4 de patatas
- 1/4 de zanahoria
- 1 cabeza de ajos
- 1/2 Kg. de cebollas
- 1 chorizo pequeño
- 1/2 vaso de aceite
- pimentón
- sal



ELABORACION:

Las lentejas se remojan la noche anterior.

En una sartén se refrién la cebolla, el ajo y el pimiento, hasta que se dore, y entonces se le agrega el pimentón (una cucharadita).

Al mismo tiempo hemos puesto en una olla el resto de los ingredientes lavados y troceados, cubiertos de agua. Una vez añadido el sofrito se calienta todo y se mantiene aproximadamente media hora, hasta que esté tierno y listo para servir.

Las lentejas se pueden servir solas o añadirles arroz, babetas o fideos, para lo cual deben de tener suficiente caldo.



Frijoles con Apio y Arroz



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 kg. de frijoles
- 1/4 de apio
- 50 gr. de arroz
- 1/2 cebolla
- 2 pimientos
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajo
- 1 chorizo
- 1/2 vaso de aceite
- pimentón
- sal



ELABORACION:

Los frijoles se remojan la noche anterior.

Una vez limpias y troceadas las verduras se ponen todos los ingredientes a hervir en una olla, con suficiente agua, menos el arroz, se mantendrá durante unos 30 minutos al fuego.

Posteriormente, añadir el arroz y mantener a fuego lento unos veinte minutos.

Menudo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de menudo
- 1/2 Kg. de garbanzos
- 200 gr. de tocino de jamón
- 1 chorizo
- aceite
- perejil
- hierbabuena
- pimentón
- tomate
- patatas
- especias de menudo (guindilla, pimienta negra y comino)



ELABORACION:

Los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Lavar el menudo cortado en trozos pequeños con agua sal y un poco de vinagre. Cambiar el agua varias veces.

Posteriormente se hierve cubriéndolo de agua, agregándole un poco de cebolla y una hoja de laurel, durante aproximadamente media hora.

Luego se escurre y listo para preparar.

Poner el menudo ya limpio y hervido en una olla suficientemente grande con los garbanzos, las patatas, el chorizo y el tocino de jamón (troceado si se prefiere), y la guindilla.

Aparte, se hace un refrito de ajo, cebolla, perejil, pimienta, tomate y un poco de pimentón y se le añade al guiso, continuando su cocción.

Posteriormente se le agrega un majado de pimienta negra, ajo y sal, y, se deja hervir aproximadamente durante una hora.



Babetas con Garbanzos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de garbanzos
- 1 cebolla pequeña
- 1 patata
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1 cabeza de ajo
- 100 gr. aprox. de apios
- 100 gramos de babetas
- pimienta en grano
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- sal
- hierbabuena
- pimentón



ELABORACION:

Los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Hervir los garbanzos, la patata y el apio cortado a trozos pequeños. Cubrir con agua y añadir posteriormente un refrito elaborado en una sartén con el aceite, la cebolla, el pimiento,

el tomate, parte del ajo (la mitad) y una cucharada de pimentón y se agrega al cocido. Hervir todo junto durante aproximadamente una hora.

Posteriormente se le agrega un majado con la pimienta, la sal, el ajo (la otra mitad) y se añade junto con la hierbabuena y las babetas, (remover en el momento de agregar al guiso la pasta), dejar en el fuego durante quince minutos.

Refrito de Espárragos Trigueros



INGREDIENTES: (Para dos personas)

- 1/2 Kg. de Espárragos
- 200 gr. de pan
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- sal

ELABORACION:



Se pone el aceite en una sartén y se fríen los ajos limpios y troceados. Una vez refritos se agregan los espárragos y se rehogan durante varios minutos. Posteriormente se le añade agua hasta cubrirlos para que se pongan tiernos.

Tendremos en cuenta que, si el agua se evapora antes de que estén completamente tiernos, se les añade un poco más de agua preferiblemente caliente para que no pare la cocción.

Cuando estén tiernos los espárragos, dejarlos con un poco de agua. Añadir las migas de pan por encima y poner al fuego cubierto con una tapadera, durante 5 ó 7 minutos. Se sirve muy caliente.



Babetas con Chícharos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de chícharos
- 1/4 Kg. de frijoles
- Babetas
- pimiento molido
- 1/2 vaso de vaso de aceite
- 1 chorizo
- 1 cabeza de ajos machacados
- 300 Kg. de chícharos (guisantes)
- sal



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Introducir en la olla todos los ingredientes menos las babetas. Cubrir de agua y mantener media hora hirviendo.

Posteriormente se agregan las babetas, manteniéndolo un cuarto de hora más a fuego lento.

Tomate Frito



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 2 Kg. de tomates
- varios dientes de ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento pequeño
- 1/2 vaso de aceite
- sal



ELABORACION:

En una sartén ponemos el aceite y se añade la cebolla, los ajos y el pimiento picado. Todo en trozos pequeños, se refrié hasta que empiece a dorar y se le añaden los tomates pelados y cortados. Se sazona y se deja freír moviéndolos de vez en cuando hasta que esté bien frito.

Si lo deseamos bien triturado, se pasa por el pasapuré.



Potaje de Frijoles



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de frijoles
- 200 gr. de cebolla
- 150 gr. de chorizo
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 300 gr. de patatas
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal



ELABORACION:

Los frijoles se remojan la noche anterior.

Sancochar los frijoles (darle un hervor sin sazonar y tirarle el agua), añadir todos los ingredientes (las verduras troceadas) en una olla, cubrirlos de agua y dejarlos hervir aproximadamente treinta minutos en una olla exprés.

Berza de Coles



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de coles
- 500 gr. de garbanzos
- 250 gr. de frijoles
- 100 gr. de tocino fresco
- 100 gr. de chorizo
- 150 gr. de carne de ternera o cerdo
- 300 gr. de patatas
- 1/2 vaso pequeño de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cabeza de ajos
- comino
- sal



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Se pone todo junto en una olla cubierto de agua, (las verduras troceadas) menos el comino, el ajo y el pimentón que se machacará en un mortero; a los cuarenta y cinco minutos de cocción se le añade al cocido el majado y se pone a punto de sal.

Dejar cocer a fuego lento aproximadamente un cuarto de hora.



Potaje de Cardillo y Arroz



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de garbanzos
- 100 gr. de frijoles
- 100 gr. de cardillos
- 200 gr. de ternera o cerdo
- 100 gr. de tocino de papada
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de morcilla
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 200 gr. de arroz



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Se introducen todos los ingredientes, troceándolos, en una olla durante 45 minutos aprox., se le añadirá el arroz, poco para que no espese demasiado, y se pone a punto de sal.

Se deja cocer hasta que el arroz esté tierno (aprox. 20 minutos).

Potaje de Apios



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 300 gr. de patatas
- 300 gr. de apios
- 250 gr. de frijoles
- 250 gr. de garbanzos
- 250 gr. de acelgas (sólo el tallo)
- 100 gr. de nabos
- 100 gr. de tocino
- 100 gr. de oreja
- 100 gr. de chorizo
- 1 cabeza de ajos
- 1/2 vaso de aceite
- 100 gr. de guisantes
- 1 cucharadita de pimentón
- sal



ELABORACION:

Los frijoles y los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua de los garbanzos se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Una vez enjuagadas y troceadas las verduras, se pondrá todo a cocer en crudo cubierto de agua, hasta que esté tierno. Unos 45 minutos aproximadamente.

Si transcurrido este tiempo el caldo no está suficientemente espeso se dejará cocer



Potaje de Judías Verdes



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. judías verdes
- 250 gr. de calabaza
- 250 gr. de frijoles
- 250 gr. de patatas
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada de pimiento molido (pimentón)
- 100 gr. de tocino papada
- 250 gr. de ternera o cerdo
- 100 gr. de morcilla
- Hierbabuena
- 1/2 vaso de aceite
- Sal



ELABORACION:

Los frijoles se remojan la noche anterior.

Una vez enjuagadas y troceadas las verduras se ponen todos los ingredientes juntos en una olla. Se cubre de agua y hervir durante una hora aproximadamente.

Potaje de Castañas y Frijoles



INGREDIENTES:

- 1/2 kg. de castañas pilongas
- 1/4 Kg. de frijoles
- 1 taza de azúcar
- 2 Clavos
- Matalahuva
- Canela en rama
- Cáscara de naranja
- 1 taza de aceite



ELABORACION:

Remojar las castañas y frijoles desde la noche anterior.

Sancochar los frijoles y tirar el agua.

En una olla se ponen las castañas y los frijoles con el aceite (frito con una cáscara de naranja y matalahuva) colado, el azúcar, la canela majada con los clavos y una cáscara de naranja.



Habas Fritas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de habas
- 1/2 Kg. de cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- Aceite
- Sal



ELABORACION:

Pelar las habas y enjuagarlos bien con agua, mientras, en una sartén se colocan la cebolla y el ajo bien picado con un generoso chorro de aceite.

Cuando el refrito empiece a dorarse le añadimos las habas. A continuación se rehoga y se le añade agua (cubriéndolas) con un poco de sal y las dejaremos hervir hasta que estén tiernas (durante una hora aproximadamente).

Procuraremos que una vez las apartemos del fuego para servir estén completamente secas.

CONSEJOS: Si las habas son tiernas las podemos freír junto con la cáscara y si queremos podemos añadir un huevo que se refreirá junto con las habas.

Chícharos con Alcauciles



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 kg. de guisantes
- 1/2 Kg. de alcauciles
- pan rallado
- 6 dientes de ajos
- Perejil
- Aceite de oliva
- pimienta molida
- sal



ELABORACION:

Primero desgranamos los chícharos y limpiamos los alcauciles.

Abrimos un poco con las manos los alcauciles de tal manera que podamos introducirle en el centro un majado de ajo, perejil, un pizca de pimienta y pan rallado (mezcla que habremos

preparado previamente).

En una cacerola colocar los chícharos y los alcauciles con abundante agua, añadir un buen chorro de aceite. Poner a fuego lento hasta que todo quede tierno (le añadiremos sal al gusto).

CONSEJO: este guiso podemos hacerlo añadiéndole habas junto a los alcauciles y los chícharos. No queda mal añadir al relleno jamón picado.



Pimientos Asados



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de pimientos
- 2 tomates grandes
- 1/2 cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Sal



ELABORACION:

Se ponen a asar los pimientos y los tomates en una asadora o al horno.

Apartar y dejar enfriar en un recipiente tapado para que el mismo vapor despegue la piel. Luego se cortan a tiras y se agrega una cebolla cruda picada en tiritas finas. Aliñar con aceite, vinagre y sal.

Zanahorias Aliñadas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de zanahorias
- Media cabeza de ajos
- comino
- Pimentón
- Vinagre
- Sal



ELABORACION:

Se pelan las zanahorias y se cuecen con agua y sal. Cuando estén tiernas se sacan del agua y se cortan a rodajas. Luego, aparte, se machacan en el mortero los ajos, un poco de comino, el pimentón y sal.

Una vez machacados dichos ingredientes se agregan a la zanahoria y se terminan de aliñar con el vinagre y un poco de agua que las cubra.



Patatas en Pimentón



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de tomates
- 1 pimiento
- 1/2 cabeza de ajos
- 1/2 cebolla
- 1 kg. de patatas
- 1 vaso pequeño de aceite
- sal



ELABORACION:

Se cortan muy pequeños, el pimiento, el ajo, la cebolla y el pimentón. Se depositan en una cacerola junto con el aceite y se refrie. Luego se añaden los tomates. Una vez todo refrito, triturar.

Se pelan y cortan las patatas y se añaden a la cacerola cubriéndolo todo con agua. Dejar hervir a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Poner a punto de sal antes de que termine de hervir.

Patatas con Tagarninas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 vaso de aceite
- 1 cabeza de ajos
- 1 Kg. de patatas
- 1/2 Kg. de tagarninas
- 1 huevo
- Sal



ELABORACION:

Se cuecen las tagarninas y las patatas cubiertas de agua, con un poco de sal.

Aparte, en una sartén se refrie ajo muy picado y se le añade al cocido una vez estén tiernas las tagarninas.

Se deja consumir el cocido para que quede poco caldo. Entonces se le añade un huevo por persona y se deja al fuego hasta que estos estén cuajados.



Patatas Aliñadas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas (pequeñitas)
- 250 gr. de cebolletas frescas
- Perejil
- Aceite
- Vinagre
- sal



ELABORACION:

Se cuecen las patatas sin pelar con una pizca de sal. Cuando estén tiernas se pelan, y se cortan en rodajas, dejándose enfriar.

Una vez estén bien frías se aliña con el aceite, la sal y el vinagre. La cebolla y el perejil se pican muy finos y se añade a las patatas. Debe mezclarse bien para que todas las patatas tomen el aliño.

Listo para servir.

Esta receta admite huevo picado y atún.

Patatas con Tomate



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 kg. patatas
- 1 kg. de tomates
- 1/4 de pimientos
- 1/4 Kg. de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 o 3 hojas de laurel
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Pimentón
- sal



ELABORACION:

Se refrien en el aceite el ajo, la cebolla, el pimiento y el laurel.

Una vez refrito se le agrega una cucharada de pimentón y a continuación el tomate cortado a trozos.

Se deja cocer a fuego lento hasta que esté bien frito, aproximadamente veinte minutos. Se frien las patatas cortadas a trozos y una vez fritas se retiran del fuego y se les añade el refrito del tomate por encima.



Patatas con Bacalao



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 kg. de patatas
- 250 gr. de bacalao
- 100 gr. de pimientos
- 100 gr. de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1/4 l. de vino blanco
- 1 ñora (pimiento seco dulce)
- Unos gramos de pimienta negra
- 3 o 4 tomates
- Pimentón
- 1/2 vaso de aceite
- una pizca de orégano.



ELABORACION:

Se hace un refrito con el aceite, el pimiento, la mitad de la cabeza de ajo, la cebolla, el pimentón y el orégano. Cuando esté dorado añadimos el tomate cortado a trozos.

Una vez que esté frito debemos agregar el vino. Reducir a fuego lento y triturar. Posteriormente se le añaden las patatas y el bacalao previamente desalado (por lo menos con un día de antelación). Se cubre todo ello con agua y se pone a hervir.

Aparte majamos en el mortero la pimienta, la ñora y el ajo, se le agrega todo esto al cocido y se deja cocer durante veinticinco minutos aproximadamente, hasta que las patatas estén tiernas.

El punto de sal puede dársele poco antes de terminar ya que es propio que el

Patatas con Alcauciles



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas
- 8 alcauciles
- 6 ó 7 dientes de ajos
- 1 ó 2 hojas de laurel
- 3 ó 4 cucharadas soperas de aceite
- Perejil
- Sal



ELABORACION:

Los alcauciles se limpian y se cortan en dos si son grandes, las patatas se cortan a trozos pequeños.

Depositamos en crudo todos los ingredientes en una cacerola. Cortadas las patatas en trozos pequeños añadirlas. Cubrir con abundante agua y poner a fuego medio hasta que las patatas estén tiernas.

Antes de que termine de cocer, añadir el perejil finamente picado.



Patatas Guisadas con Carne



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas
- 1/4 Kg. de carne magra
- 1 cebolla
- Ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Orégano
- Azafrán
- 100 gr. aprox. de guisantes
- 1/2 vaso de aceite
- Sal



ELABORACION:

Se rehoga en una olla la cebolla y el ajo, cortado muy fino, junto con la carne a trozos pequeños, y se añade el orégano, hasta que estén doradas la cebolla y la carne.

Posteriormente agregamos el vino y se reduce (se deja hervir a fuego lento) hasta que quede la mitad de lo que hemos añadido). A continuación agregar las patatas cortadas a cuadros y los guisantes. Cubrir con agua y añadir el azafrán y la sal.

Se deja entonces hervir hasta que estén tiernas las patatas.

Patatas con Cazón



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas
- 1/2 Kg. de cazón
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vaso de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- azafrán
- sal



ELABORACION:

En una olla o cazuela se rehoga la cebolla, el ajo muy troceados y el laurel. Agregamos el vino y se reduce.

Posteriormente le añadimos las patatas junto con el cazón y el azafrán y se cubre de agua. Se le puede añadir un puñado de guisantes.

Una vez esté hirviendo se pone a punto de sal.

Dejar cocer durante veinte minutos aproximadamente.

Retirar del fuego una vez estén tiernas las patatas.



Patatas con Choco



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas
- 1/2 Kg. de chocos
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel
- Aceite
- Sal



ELABORACION:

Rehogamos la cebolla y el ajo cortado a trozos pequeños junto con el laurel, y se agregan los chocos tras escurrirlos en un paño seco.

Una vez rehogado, agregamos el vino. Se reduce y a continuación añadimos un poco de agua. Lo dejamos cocer durante media hora aproximadamente.

Posteriormente le agregamos las patatas cortadas a trozos y cubrimos de agua, poniéndolo a punto de sal.

Dejar cocer hasta que esté tierno.

Patatas al Vapor con Cebolla



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de patatas
- 1 Cebolla
- 1/2 vaso de aceite
- 4 huevos
- Sal



ELABORACION:

Rehogar la cebolla con las patatas cortadas a rodajas finas, (taparlo mientras se rehoga).

Una vez tiernas, añadir el huevo batido, y mezclar bien con las patatas.

Anteriormente se ha puesto a punto de sal.





Arroz

Arroz con Pollo



INGREDIENTES: (Para dos personas)

- 1 vaso de arroz
- 1/4 Kg. de pollo troceado
- Una cebolla
- 1/2 cabeza de ajo
- Azafrán
- 50 gr. de guisantes
- Vino blanco
- Aceite
- Sal



ELABORACION:

Rehogar en una olla el pollo troceado con la cebolla, el ajo y el azafrán. Una vez dorado añadimos el vino y dejamos reducir

A continuación agregar dos vasos de agua y una vez haya empezado a hervir poner a punto de sal y agregar el arroz. Remover posteriormente a fuego lento. Se deja cocer hasta que esté el arroz en su punto (aproximadamente veinte minutos).

Arroz con Almejas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 2 vasos de arroz
- 1/4 Kg. de almejas
- varios dientes de ajos
- 1 Cebolla
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- Pimentón
- Pimienta en grano
- 1/2 vaso de aceite
- sal



ELABORACION:

Se realiza un sofrito con medio vaso de aceite, la cebolla, ajo, perejil, y pimienta en grano; cuando la cebolla se esté dorando, añadir el pimentón y el laurel y a continuación agua suficiente para cocer el arroz. (Como referencia se puede tomar por cada vaso de arroz dos de agua).

Una vez el agua esté hirviendo lo ponemos a punto de sal y le agregamos el arroz, moviéndolo inmediatamente con una cuchara de madera.

Se deja cocer a fuego lento hasta que el arroz esté casi a punto y añadir entonces las almejas. Terminar la cocción y retirar del fuego. (dejar reposar un par de minutos y servir).



Arroz con Guisantes

INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 450 gr. de arroz
- 100 gr. de guisantes
- 1/2 vaso de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 5 dientes de ajos
- 1 cebolla entera
- 400 gr. de tomates
- 200 gr. de zanahorias
- 500 gr. de pollo (troceado)
- 50 gr. panceta
- 50 gr. jamón
- Sal



ELABORACION:

Se rehogan los ajos, cebollas, zanahorias, guisantes y el pollo cortado y limpio. Cuando esté dorado añadir la panceta y el jamón cortado a cuadros pequeños. Mover un poco y agregar el tomate cortado. Sofreir y añadirle el vinagre reducirlo todo en el fuego.

Añadir dos partes de agua y una de arroz. Cocer a fuego lento.

Arroz con Tomate



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 450 gr. de arroz
- 500 gr. de tomates para freír
- 250 gr. de pimientos
- 1 cebolla entera
- aceite
- sal



ELABORACION:

En una cazuela de barro se hace un refrito, con poco aceite, pimiento y cebolla. Una vez esté dorado se le añade el tomate (peladito) y se fríe.

Seguidamente se le agrega agua y cuando esté hirviendo añadir el arroz.

Tener siempre en cuenta que se agrega por cada parte de arroz dos de agua.
Adornar con pimiento frito.



The image features three bowls of light-colored soup, likely a traditional Indonesian soup like Soto, arranged on a dark blue surface. Each bowl is garnished with thin, yellow, julienned strips, possibly ginger or turmeric, and small brown seeds. The bowls are white with decorative patterns. In the background, there is a glass pitcher of white liquid, a red and white flower, and a pile of golden-brown fried shallots in the bottom right corner. A dark red banner with the word 'Sopas' in white cursive script is positioned across the top middle of the image.

Sopas

Puchero



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/4 de gallina, pollo o pavo
- 1/4 de garbanzos
- 1 hueso de jamón
- 1 trozo pequeño de tocino salado
- 1 trozo de costilla salada
- 1/4 aprox. de carne de ternera
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 patata
- apio
- 1 nabo



ELABORACION:

Los garbanzos se remojan la noche anterior, (al agua se le puede añadir un poco de sal para que se ablanden).

Se mezclan todos los ingredientes, teniendo en cuenta que los garbanzos deben estar remojados unas horas con anterioridad. Añadimos agua hasta cubrir los ingredientes y posteriormente se deja hervir entre una y dos horas.

Una vez que el caldo esté listo y a punto de sal hay que sacarlo en una olla y añadir al gusto arroz o alguna pasta (fideos, estrellitas...).

Se sirve junto con la verdura que añadimos y/o la carne.

Sopa de Espárragos Trigueros



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de espárragos trigueros
- 4 dientes de ajo
- un trozo de pan
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACION:



Calentar el aceite y freír los cuatro dientes de ajos troceados y el pan. Cuando dore se retiran del aceite y se machacan en el mortero.

En el mismo aceite se rehogan los espárragos troceados agregando el ajo, el pan machacado y un poco de agua. Dejar cocer a fuego lento hasta que los espárragos estén tiernos.



Sopa de Ajos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 4 cucharadas de aceite
- 1 Cabeza de ajos
- Pan cortado en finas rodajas



ELABORACION:

Rehogamos el aceite con el ajo picado y le agregamos agua. Poner a punto de sal. Una vez en ebullición se le añade el pan, previamente cortado. Podemos añadir jamón picado y un huevo por persona. Dejar cocer a fuego lento hasta que el huevo cuaje.

Servir muy caliente.

Sopa de Fideos Gruesos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 100 gr. de fideos
- 4 cucharadas de aceite
- 6 dientes de ajos
- 1/2 cebolla
- Pimentón
- Perejil
- 1 cucharada de vinagre
- Sal
- Comino



ELABORACION:

Se rehoga la cebolla y el perejil picados muy finos hasta que empiecen a dorar en el aceite. Agregar una cucharadita de pimentón y unas gotas de vinagre al refrito.

Posteriormente añadimos agua y dejamos hervir durante diez minutos aproximadamente. Una vez esté hirviendo se añaden los fideos; dejamos que continúe hirviendo y se añade por último un majado de ajo crudo y unos granos de comino.



Gazpacho Caliente



- INGREDIENTES:** (Para cuatro personas)
- 400 gr. de pan de campo, del día anterior
 - 2 ó 3 tomates
 - Unas ñoras
 - 2 pimientos asados
 - 2 dientes de ajos
 - Sal
 - Aceite

ELABORACION:



En una olla cocer un poco de pan, los tomates pelados y las ñoras. Mientras tanto, se pueden asar los dos pimientos; en un mortero machacamos los dientes de ajo con un trozo de pimiento asado, las ñoras y los tomates pelados; a esto le añadimos un poco de caldo que quedó de haber cocido el pan, la ñora y los tomates; se mezcla todo y lo colocamos en una cazuela de barro, donde también añadiremos el resto del agua de la cocción anterior.

A continuación un trozo de pan sin cocer lo cortamos a trozos pequeños y se lo agregamos hasta que espese. Una vez realizado todo, añadiremos un chorrito de aceite. Lo adornaremos con los pimientos asados y taparemos la cazuela con un paño dejándolo reposar unos quince o veinte minutos. Antes de servirlo remover todo.

SUGERENCIA: Servir templado. Se puede acompañar con rabanitas.

Gazpacho Fresco



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de tomates maduros
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajos
- 1/2 pepino grande ó uno pequeño
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de aceite
- Sal
- 100 gr. de pan duro (Se introduce en agua para que esponje)



ELABORACION:

Se trituran todos los ingredientes, hasta que esté al gusto.

Si queda espeso añadir agua.

Pasarlo por pasapuré y poner a punto de sal y vinagre.

Se puede mantener durante algún tiempo en la nevera a fin de que al servirlo esté bien frío.



Sopa de Tomate



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de tomates
- 100 gr. de pimientos
- 1/2 cebolla
- hierbabuena
- 100 gr. de pan
- sal



ELABORACION:

Se ponen los tomates (mejor sin piel) a freír (ver tomate frito). Una vez fritos, añadir el pan cortado a rodajas finas, la hierbabuena y un poco de agua.

Cuando estén en su punto, adornar con pimientos fritos.

Sopa de Pescado y Arroz



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- Azafrán
- 1 Cebolla
- 4 Dientes de Ajo
- Laurel
- 50 gr. de Arroz
- 1/2 vaso de Vino
- 50 gr. de Gambas
- 100 gr. de Almejas
- 200 gr. Pescado (Merluza, Mero, Corvina, etc.)
- 1/4 de Vaso de Aceite
- Perejil



ELABORACION:

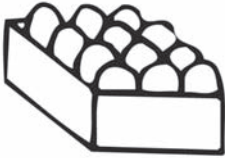
Rehogar en una olla con aceite, la cebolla y el ajo muy picado junto con el laurel, seguidamente le añadiremos las gambas peladas, las almejas, (que previamente se dejaron en agua unas horas, para lavarlas) y el pescado. Remover un poco con cuidado de no romper el pescado que se ha cortado a cuadritos pequeños. A continuación le añadimos el vino y se reduce a la mitad cociéndolo a fuego lento. Agregar 1/2 litro de agua aproximadamente, un poco de azafrán y el perejil picado. Cuando rompa a hervir añadir el arroz. Poner a punto de sal y cocer 20 minutos aproximadamente.



A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, there are two fried eggs, one sunny-side up and one over-easy, both seasoned with black pepper. Behind the eggs is a portion of white rice, garnished with fresh green cilantro leaves. The top of the image shows a blurred view of a bowl containing several round, golden-brown fried items, possibly arepas or small breads. A dark red banner with the word "Huevos" in white cursive script is overlaid on the upper part of the image.

Huevos

Tortilla de Patatas con Cebolla y Pimientos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 5 huevos
- 1 Kg. de patatas
- una Cebolla
- 100 gr. de pimientos
- Sal
- Aceite



ELABORACION:

Se rehoga la cebolla y el pimiento en el aceite y se frien las patatas.

Cuando estén tiernas se escurren.

Batir los huevos y mezclar todo.

Con un fondo de aceite se forma la tortilla en la sartén. Al principio que esté bien caliente y luego a fuego lento.

Huevos a la Flamenca



INGREDIENTES:

- 4 huevos
- Tomate frito (ver receta n° 14 del tomate frito)
- 2 lonchas de jamón serrano
- guisantes cocidos
- espárragos cocidos
- unos pequeños trozos de pimiento morrón
- perejil picado
- patatas fritas
- rodajas de chorizo



ELABORACION:

En una cazuela de barro individual se pone un fondo de tomate frito y se agregan dos huevos. Lo adornamos con el resto de los ingredientes por encima y se introduce en el horno hasta que esté listo para servir.



Huevos Fritos con Cebolla



INGREDIENTES:

- Huevos
- cebollas (media cebolla por huevo)
- Aceite de oliva
- sal



ELABORACION:

Se pican en aros las cebollas, y las ponemos a freír con un poco de sal. Cuando doren le añadimos el huevo y lo dejamos freír.

Si queremos, se puede añadir ajo ó sustituir éste por la cebolla.

Huevos con Chícharos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 400 gr. de guisantes
- 8 huevos
- 1 cebolla
- Aceite
- Sal



ELABORACION:

Se hace un refrito de cebolla picada con un poco de aceite.
Se añaden los chícharos, un poco de sal y se cubre de agua.
Cuando estén tiernos, cuajar los huevos.



A close-up photograph of a red ceramic bowl filled with a seafood dish. The bowl contains a variety of fish and shellfish, including what appears to be fried fish, scallops, and possibly shrimp or small fish, all garnished with fresh green herbs. The bowl is placed on a white lace doily, which is set on a white plate. A slice of yellow lemon is visible in the upper right corner of the bowl. A dark red banner with white text is overlaid on the upper part of the image.

Pescado.

Pescado al Horno. (Pargo, Urta, Dorada)



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. pescado
- 500 gr. de patatas
- 100 gr. de pimienta
- 100 gr. de tomate
- 1 cebolla
- 6 dientes ajos
- perejil
- 2 vasos de vino
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 2 limones
- sal

ELABORACION:



En una placa de horno se cuecen todos los ingredientes junto con las patatas menos el pescado, todo cortado en rodajas en un poco de aceite, vino y sal.

Se deja hasta que las patatas estén tiernas. Hacer a fuego lento.

Una vez que el pescado esté limpio se le hacen unos cortes. Macerar con sal, pimienta y zumo de limón que se preparó previamente, y a continuación se coloca en la bandeja sobre las patatas ya tiernas. Se introduce en el horno.

Se deja hasta que el pescado esté hecho. Si se seca mucho se puede añadir un

Atun con Patatas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 Kg. de atún fresco
- 2 Kg. de patatas
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1/2 Kg. de tomates
- 1/4 l. de vino
- Orégano
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Pimentón
- Sal



ELABORACION:

Se hace en una olla un refrito con el aceite, la cebolla, ajos y orégano. Una vez dorado se le agrega una cucharada de pimentón y el tomate troceado. Se le da unas vueltas, se añade el vino, se deja cocer unos minutos y se tritura en el pasapurés.

Posteriormente se añaden las patatas cortadas a cuadros y el atún.

Se cubre de agua y se deja hervir unos 25 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernas las patatas. Poner a punto de sal.



Atún Encebollado



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. atún fresco
- 1 Kg. de cebolla
- aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón
- orégano
- 1/2 l. de vino blanco
- sal



ELABORACION:

Se trocea el atún.

En un fondo de aceite, se rehoga la cebolla troceada (si puede ser roja) y el orégano. Se añade el atún bien escurrido previamente sazonado.

Se rehoga bien el atún y una vez que dore, se agrega una cucharada de pimentón. Dar unas vueltas y añadir el vino. Dejar cocer a fuego lento hasta que esté listo.

Caballa con Picadillo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 3 caballas frescas
- 500 gr. de tomate
- 100 gr. de pimiento
- 100 gr. de cebolla
- 150 gr. de pepino (opcional)
- aceite
- vinagre
- sal



ELABORACION:

Se limpian bien las caballas, se le añade sal y se hacen en un asador o plancha, a fuego lento.

Aparte se ha preparado el picadillo que se compone del resto de ingredientes cortados a trozos pequeños y aliñados con aceite, vinagre y sal.

Se sirve la caballa fría acompañada del picadillo.



Fideos con Tomates y Caballas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 grs. de caballas frescas
- 300 grs. de tomate frito (ver receta N° 14)
- 200 grs. de fideos gordos
- Cebolla
- Pimiento
- aceite
- sal



ELABORACION:

En una cazuela colocamos el tomate frito elaborado anteriormente, le añadimos un trocito de cebolla y otro de pimiento con una pizca de sal y un poco de agua. Dejar hervir.

Por otro lado coceremos las caballas limpias con un poco de sal. Una vez cocidas procuraremos no dejarles ninguna espina y el caldo sobrante lo colaremos y mantendremos aparte.

Dejar hervir el caldo de las caballas junto con lo preparado antes en la cazuela a lo que añadiremos los fideos.

Cuando veamos que los fideos están casi tiernos, añadimos los trozos de caballa limpia y dejamos cocer hasta que los fideos queden en su punto.

Boquerones en Vinagre



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 600 grs. de boquerones
- 1 cabeza de ajos
- perejil
- 1 vaso de aceite de oliva
- vinagre
- sal



ELABORACION:

Se dejan los boquerones ya limpios, sin espinas, cubiertos de vinagre y sal durante uno o dos días, según el tamaño.

Ecurrir y colocar en una fuente o bandeja. Se añade por encima el ajo y el perejil muy picado y se cubre con aceite de oliva.



Chipirones Rellenos



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de chipirones
- 500 gr. cebolla
- 1 cabeza de ajos
- perejil
- 1 vaso de vino
- 200 gr. de pan rallado
- 1/2 vaso de aceite
- sal



ELABORACION:

Un vez limpios los chipirones se rellenan haciendo una mezcla de cebolla picada, ajos, perejil, sal, pan rallado y los bigotes de los chipirones picados.

Ya rellenos, se cierran con un palillo. Se hace un refrito de cebolla, ajos y laurel y se añade un pellizco de harina. A esto se añaden los chipirones cubriéndolos de vino. Si es necesario añadir un poco de agua.

Se deja cocer hasta que estén tiernos, a fuego lento procurando que la salsa quede espesa.

Chipirones en Salsa



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de chipirones
- 1/2 Kg. de cebollas
- 1/2 Kg. de tomates colorados
- 1/4 Kg. de pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos cortados a trozos
- perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino
- sal



ELABORACION:

Los chipirones se limpian.

Rehogar la cebolla, ajos, tomates, pimientos picados, la hoja de laurel y el perejil.

Se añaden los calamares y los bigotes troceados y cuando empiecen a hervir se echa el vaso de vino y la sal. Se tapa y se deja cocer a fuego lento más o menos durante 20 minutos.



Almejas a la Marinera



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de almejas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cebolla
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 hoja de laurel
- Aceite
- 1/2 limón
- Pimiento molido (pimentón)
- Migas de pan rallado ó harina
- 4 granos de pimienta negra
- sal



ELABORACION:

Se lavan bien las almejas.

Se fríe la cebolla y el ajo. Cuando estén dorados, se rehogan las almejas y se tapan para que se abran. Una vez abierta se agrega un poco de harina (una cucharada pequeña) para espesar la salsa, el vino, laurel, zumo de limón y la pimienta machacada y un poco de pimiento molido. Dejar a fuego lento

unos 10 minutos para terminar de elaborar la salsa.

Corvina , Mero, Urta, Rodajas de Merluza, al estilo de Chiclana



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de pescado
 - 1 cabeza de ajos
 - 1 pimiento rojo seco (el día anterior se deja en agua)
 - 1 vaso de vino
 - 100 gr. de almendras
 - perejil
 - 100 gr. de guisantes
-
- 200 gr. aprox. de almejas
 - 200 gr. aprox. de gambas
 - 1/2 vaso de aceite
 - sal



ELABORACION:

Los trozos se salan y harinados se frien un poco.

Se cuecen aparte los guisantes con agua y sal, las almejas se abren en una sartén al vapor y las gambas se cuecen y se pelan. Se ponen estos ingredientes junto con el pescado en una bandeja.

El aceite utilizado se añade por encima.

En un mortero se machacan los ajos con perejil, un pimiento rojo seco, y las almendras.

En el majado se agrega el vino y se mezcla todo.

Se añade la mezcla sobre el pescado y se pone al horno a cocer aproximadamente durante un cuarto de hora con un poco de agua.



Calamares en Salsa



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de calamares pequeños
- 1/2 Kg. cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1/2 Kg. de tomates colorados
- 1 poco de perejil
- 1/4 Kg. de pimientos verdes
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino
- sal



ELABORACION:

Una vez limpios los calamares se cortan en aros.

Se rehoga la cebolla, pimiento, ajos y laurel. Cuando esté dorado el refrito, se le añaden los calamares y se rehogan junto con el tomate. Seguidamente añadir el vino y un poco de sal.

Se deja cocer hasta que estén tiernos.

Boquerones Rellenos (1.ª)



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 800 grs. de boquerones
- 300 grs. de pan
- orégano
- leche
- huevo
- aceite
- sal



ELABORACION:

- En un recipiente se pone el pan bañado en leche.
Se abren los boquerones y se les quita la espina. Rellenar con el pan remojado y un poco de orégano.
Se pasan por harina y huevo batido y se frien.



Boquerones Rellenos (2.ª)



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1/2 kg. de boquerones
- 2 huevos
- 4 cebolletas
- Perejil
- Pan rallado
- Aceite
- Sal
- Hierbabuena
- ajo



ELABORACION:

A los boquerones se le quitan las espinas y se les añade un poco de sal.

Aparte se hace el relleno, picando muy fino el perejil, ajo, hierbabuena y la cebolleta. Se le añaden los huevos batidos y un poco de sal. Realizamos una masa con todo agregando a ésta un poco de pan rallado. Con ello se rellenan los boquerones, se

pasan por harina y se frien.

Guiso de Pescado de Estero



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 kg. de pescado
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajos
- 1/2 cebolla
- aceite de oliva
- perejil
- sal



ELABORACION:

Se hace un refrito con la cebolla, los ajos y el pimiento, cuando esté dorado se agrega el tomate y se rehoga.

Luego añadimos el pescado ya cortado y perejil. Agregamos un poco de agua y se pone a punto de sal.

Se deja hervir un cuarto de hora aproximadamente y listo para servir.



Cazón en Tomate



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 900 grs. de cazón
- Tomate frito (ver receta del «tomate frito»)



ELABORACION:

En una cazuela de barro se pone un fondo de tomate frito y se le puede añadir el cazón como se desee, ya crudo, ya un poco frito pasado por harina.

Si el tomate está muy seco, se puede añadir un poco de agua y cocer un cuarto de hora aproximadamente. Poner a punto de sal.

Cazón en Adobo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de cazón
- pimentón
- vinagre
- ajos
- comino
- sal
- aceite



ELABORACION:

En un mortero se machaca el comino y el ajo. Se le agrega un poco de vinagre y sal.

Todo ello se introduce en un recipiente junto con el cazón en crudo. Se cubre con agua, sal y un poco de pimentón.

Mezclamos y se deja macerar durante 2 a 10 horas, según el gusto, transcurrido el tiempo indicado se escurren, se pasa por harina y se frien.



Tortillitas de Camarones



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 250 grs. de camarones
- 250 grs. de cebolla fresca (cebolletas)
- perejil
- harina (mitad de garbanzo y mitad normal)
- sal



ELABORACION:

Cortar la cebolla y el perejil e introducirlo en un recipiente con los camarones, un poco de agua, la harina que admita y un poco de sal, formando una pasta suave de manera que se extienda.

Se fríe en una sartén con poco aceite para que queden finas.

Tortillitas de Bacalao



INGREDIENTES:

- Bacalao



ELABORACION:

Se hará con el mismo procedimiento que la de camarones, sólo que hay que desalar el bacalao, dejándolo en agua como mínimo seis horas.

Posteriormente se cuecen y se desmenuzan quitándoles las espinas.



Caballa en Adobo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de caballa
- pimentón
- vinagre
- ajos
- comino
- sal
- aceite
- harina



ELABORACION:

En un mortero se machaca el comino y el ajo. Se le agrega un poco de vinagre y sal.

Añadimos esto a la caballa en crudo y se cubre con agua, sal y un poco de pimentón.

Todo se mezcla y se deja macerar durante 2 a 10 horas, según el gusto. Transcurrido este tiempo, se escurre, se pasa por harina y se fríe.

Dorada al Vino



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 4 Doradas medianas
- 1/2 l. de vino fino
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- dos limones
- sal
- pimienta



ELABORACION:

Se limpia el pescado, se desescama y se hace uno o dos cortes. Se embadurna con sal, pimienta y bastante zumo de limón. Dejar macerar unas horas.

Una placa de horno se pone al fuego con aceite de oliva (o bien directamente en el horno). Cuando esté bien caliente se pone la dorada, se le da dos vueltas con el fuego fuerte para

que dore.

Luego se agrega el vino y el resto del limón que ha escurrido del macerado.

Seguidamente se introduce en el horno unos 15 minutos aprox. según tamaño.



Cazón en Amarillo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 900 grs. de cazón
- 100 grs. de guisantes
- 1 Cebolla
- 1 vaso de vino
- Azafrán
- Aceite
- Sal



ELABORACION:

En una cazuela se hará un refrito con la cebolla. Una vez doradas se añade el cazón vuelta y vuelta. Agregamos los chicharos, azafrán y un poco de vino.

Dejar cocer 15 minutos a fuego lento. Si es necesario añadir un poco de agua.



Carnes

Pollo Guisado



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de pollo
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- Laurel
- 2 vasos de vino
- 1/2 vaso de aceite
- Sal

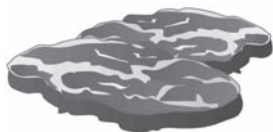


ELABORACION:

En una cacerola se refrien los trozos de pollo en un poco de aceite, (habiéndolos sazonados antes). Cuando estén dorados, se sacan.

En el mismo aceite se refrie la cebolla, el ajo y una hojita de laurel. Una vez esté el refrito se le añade el pollo y el vino, si es necesario un poco de agua (poca pues debe de quedar con poca salsa) y se deja hervir hasta que esté tierno.

Costilla de Cerdo con Patatas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 600 gr. de costillas
- 500 gr. de patatas
- laurel
- 1 vaso de vino
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- orégano
- sal
- pimienta



ELABORACION:

Se rehogan junto con las costillas ya sazonadas con sal y pimienta, la cebolla, el ajo, el laurel y orégano en una cazuela con un poco de aceite hasta que estén bien doradas.

Se añade vino y se deja reducir (hirviéndolo a fuego lento 25 minutos). Luego se añaden las patatas cortadas a cuadros y un poco de pimienta, se cubre de agua y se hierve hasta que estén tiernas.



Conejo de Monte con Arroz



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 conejo
- 1/4 l. de vino blanco
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- pimienta
- clavo
- azafrán
- 1/2 vaso de aceite
- sal
- 2 tazas de arroz y cuatro de agua (o vino)



ELABORACION:

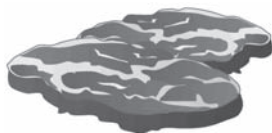
Una vez troceado y lavado el conejo se pone en una fuente honda, se le añade la sal, el vino y ajos picados. En este aliño permanece toda la noche.

Vertemos en una cazuela de barro un poco de aceite, se frien la cebolla, los ajos y el laurel. Luego se añaden los trozos de conejo, sin dejar que se quemen. Cuando estén dorados se les agrega el aliño y un poco más de vino, pimienta, clavo y algo de azafrán.

Una vez reducida la salsa, se cubre de agua y se deja hasta que esté tierno.

Luego agregamos el arroz y el doble de agua. Añadir sal. Cocer durante veinte minutos aproximadamente.

Longanizas con Cebollas



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 900 grs. de longaniza
- 500 grs. de cebolla
- laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de aceite
- sal



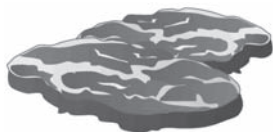
ELABORACION:

En un poco de aceite se rehoga bastante cebolla cortada en finas tiras, con una hoja de laurel. Una vez estén doradas, se añade la longaniza y se les dan unas vueltas para que doren. Se agrega un poco de vino blanco y dejamos hervir hasta consumirse este último.

Se puede acompañar con patatas fritas.



Costilla de Cerdo en Adobo



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de costillas
- 2 cabezas de ajos
- 1/2 vaso de vinagre
- orégano
- pimentón
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- sal
- laurel
- 1 vaso de vino



ELABORACION:

Una vez lavadas y troceadas las costillas se ponen en una cazuela de barro y se les agregan todos los ingredientes en crudo (los ajos machacados, sin pelar).

Se pone todo a hervir hasta consumirse la salsa. Removemos las costillas dejándolas refreír un poco hasta que doren.

Filete Guisado con Patatas



- INGREDIENTES:** (Para cuatro personas)
- 800 grs. de filetes de cerdo (de pierna)
 - 400 grs. de cebolla
 - 1 cabeza de ajo
 - 2 vasos de vino blanco
 - azafrán
 - 1/2 vaso de aceite
 - 600 gr. de patatas
 - sal



ELABORACION:

Se ponen los filetes con el ajo, el vino y la sal a macerar, unas horas.

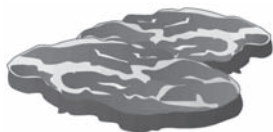
Aparte se hace un refrito con ajos y cebollas. Se le agrega el filete ya escurrido. Dejar dorar y agregamos lo que ha quedado del macerado.

Vertemos un poco más de vino. Tras hervir un poco, se le añaden patatas cortadas a cuadro.

Se cubre de agua, se añade azafrán y se deja a fuego lento hasta que esté listo.



Carne al Toro



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 400 grs. de cebollas
- 250 grs. de pimientos
- 1 cabeza de ajos
- tomate frito (ver receta 14)
- 1 Kg. de carne
- 2 vasos de vino blanco
- laurel
- azafrán
- pimentón
- guindilla
- pimienta negra
- sal
- 1/2 vaso de aceite

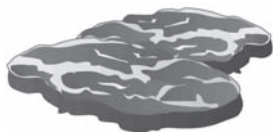


ELABORACION:

Se hace un refrito con la cebolla, pimiento, ajos y laurel. Tras agregar la carne a trozos, se rehoga todo. Añadimos el pimentón, una pizca de azafrán, unas guindillas, pimienta negra. Se le dá unas vueltas, agregamos el vino, el tomate frito y la sal.

Dejar a fuego lento hasta que esté a punto. Si fuese necesario se le añadiría un poco de agua.

Carne de Cerdo Mechada



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kgr. de carne de cerdo (preferentemente de cabeza de lomo)
- 150 grs. de manteca blanca
- 1/2 l. de vino
- Pimienta negra
- 2 cabezas de ajos
- Jamón



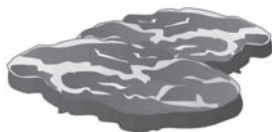
ELABORACION:

Dentro de la carne introducimos ajos, pimienta negra y jamón. Se coloca en una cacerola con un poco de manteca y el vino. Dejamos cocer a fuego lento hasta que esté hecho.

Se sirve frío en rodajas finas con un poco de limón.



Carne de Ternera Mechada



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de ternera (Redondo para mechar)
- 100 gr. de manteca blanca
- 1 cabeza de ajos pelados
- 1/2 Kg. de cebolla
- 1 vaso de vino
- 2 hojas de laurel
- 20 ó 30 gramos de pimienta
- Nuez moscada
- Sal



ELABORACION:

Se sazona la carne con un poco de sal, la pimienta y la nuez moscada.

Posteriormente en un recipiente se refrien los ajos enteros, la cebolla y el laurel con la manteca.

A continuación se le añade la carne hasta que ésta dore; se agrega entonces el vino y un poco de agua. Dejar reducir.

Se cuece al horno hasta que esté tierno.

Se aparta la carne y con la salsa restante se puede espesar con un poco de agua mezclada con harina.

Se sirve en rodajas finas cubiertas de salsa.

Rabo de Toro



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de rabo de toro troceado
- 300 grs. de garbanzos
- 100 grs. de tocino de jamón
- 100 gr. de chorizo
- Hierbabuena
- 1 cabeza de ajos
- 1 cebolla
- Pimentón
- Guindilla
- Pimienta negra
- Sal



ELABORACION:

Se ponen los garbanzos previamente remojados en una olla y se les agregan todos los demás ingredientes cortados. Si se prefiere podemos añadir una patata.

Se dejan cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente.



Caracoles de Verano



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 2 Kg. de caracoles
- 4 cabezas de ajos
- Poleo
- Hinojo (optativo)
- Especia de caracoles
(culandros, guindilla, pimienta negra y comino)
- Sal



ELABORACION:

En un recipiente se lavan los caracoles en abundante agua fría (cambiándola hasta que no suelten babas) y sal.

Cuando estén bien lavados se introducen en una olla cubiertos de agua fría, a fuego muy lento hasta que el caracol salga.

Luego se agregan todos los ingredientes, la especia majada con sal, y se dejan hervir hasta que se vean oscuros.

Caracoles «Burgados»



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 1 Kg. de caracoles
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- Nuez moscada (un poquito)
- Azafrán
- 2 hojas de laurel
- 1 copa de vino
- perejil
- Sal



ELABORACION:

En un recipiente se lavan los caracoles en abundante agua fría (cambiándola hasta que no suelten babas) y sal.

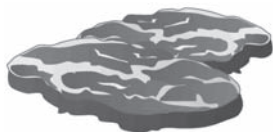
Cuando estén bien lavados se introducen en una olla cubiertos de agua fría con un poco de sal, a fuego muy lento, hasta que el caracol salga. Se apartan y se escurren.

En una sartén se vierte un vaso de aceite, se refrie la cebolla y los dientes de ajos aplastados. Una vez dorados, añadimos a los caracoles junto con el resto de los ingredientes.

Se puede añadir tomate frito. (ver receta pág. 28).



Refrito Campesino



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 500 gr. de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 500 grs. de hígado de conejo o pollo
- 150 grs. de tomate
- 150 grs de pimiento
- 1/2 vaso de aceite
- 100 grs. de pan de campo moreno
- 200 grs. de chorizo
- 250 grs. de espárragos trigueros
- sal



ELABORACION:

Se hace un refrito con ajos, cebollas, pimientos, tomates, el hígado, los espárragos y el chorizo. Se le agrega un poco de agua y se deja hervir.

Aparte se hace un majado en el mortero con pan frito y ajos crudos. Poniéndolo a punto de sal. Se añade al refrito.

Posteriormente dejamos cocer todo junto.

Albóndigas de Pollo con Jamón



INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 300 gr. de pollo (sin hueso)
- 50 gr. de jamón serrano
- Harina y pan rallado
- 1 mata de perejil
- 1/2 litro vino blanco de Chielana
- Aceite (1/2 vaso)
- Pimienta negra molida
- 250 gr. de tomate
- 100 gr. de pimientos
- 1/2 kg. de cebollas
- 2 Cabezas medianas de ajo
- 2 huevos
- Orégano y Tomillo
- Sal



ELABORACION:

Se pica la carne, el jamón, una cebolla, cinco dientes de ajo, el perejil y se pone en un recipiente. Se le añaden los dos huevos, 1/2 vaso de vino, sal y pimienta (una pizca), se mezcla todo y se deja macerar unos minutos. Mientras se prepara la salsa. Para ello se rehoga en una olla con el aceite, el resto de la cebolla, el ajo, el pimiento, el orégano y el tomillo; a continuación se le añade el tomate pelado y cortado a trozos y el resto del vino y sal. Se deja hervir diez minutos a fuego lento y se tritura la salsa.

Tomamos la masa ya macerada de la albóndiga y las elaboramos. Para ello se añade un poco de harina y pan rallado, el suficiente para que la masa quede compacta, se forman las albóndigas, se harinan y se frien en aceite de oliva.

A continuación dorarlas con el aceite muy caliente y mantenerlas poco tiempo, escurrir y ponerlas en la salsa. Se debe cubrir la albóndiga y si no es así añadir un poco de agua. Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente hasta que la salsa espese. Se sirve con patatas fritas.



A collage of baking-related items. In the top left, a wire basket is filled with brown eggs. In the center, several golden-brown cinnamon rolls are arranged on a silver tray. To the left of the rolls, a wooden rolling pin with a yellow handle is visible. In the bottom foreground, a black tray holds several more cinnamon rolls. To the right of the rolls, a piece of yellow butter is shown on a white surface. The background is a mix of warm, golden tones and textures, suggesting a kitchen or bakery setting.

Repostería

Pestiños a la Antigua



INGREDIENTES:

- Harina
- 1/4 l. vino dulce
- 1 vaso de aceite de oliva
- miel
- limón rallado (la cáscara)
- Matalahuva
- 1/4 Kg. de almendras
- 1 vaso de zumo de naranja



INGREDIENTES:

Se fríe la matalahuva y se cuele. A continuación la almendra (poco tiempo).

Se cuele la almendra y se muele todo en el mortero. Hacemos una masa con el limón rallado, la harina, el vino dulce, el aceite y el zumo de naranja.

Se amasa bien y se deja reposar unas horas cubierto con un paño húmedo. A continuación se extiende con un rodillo y en láminas finitas se va cortando y friéndose.

Aparte se calienta la miel con la mitad de agua y zumo de limón y se bañan los pestiños.

Tortas de Manteca



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina
- 1 Kg. de manteca blanca
- 1 Kg. de azúcar
- 2 yemas de huevos
- Canela molida
- 1 limón rallado
- Una pizeca de sal



ELABORACION:

Se hace una masa con todos los ingredientes.

Se forman pequeñas tortas utilizando como molde la boca de un vaso.

Posteriormente untamos una placa de horno con mantequilla o aceite y ponemos las tortas a dorar en el horno.



Tortas de Nochebuena



INGREDIENTES:

- 1 vaso de zumo de naranja
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de vino dulce
- matalahuva
- miel
- sal
- harina



ELABORACION:

Freír en el aceite la matalahuva y colarlo.

Añadirle el vaso de vino y el zumo de naranja. Poco a poco agregar la harina que admita. Amasarla y dejar reposar cubierta con un paño húmedo durante unas horas.

Extender la masa y cortarla en tiras finas. Luego freirlas con abundante aceite.

A continuación poner aproximadamente 1/2 Kg. de miel, la mitad de agua y un poco de zumo de limón. Hervirlo en una cazuela. Posteriormente bañar las tortas poniéndolas en una bandeja.

Torrijas



INGREDIENTES:

- 1 barra de pan duro
- 1/2 l. de vino dulce o leche
- 6 huevos
- 1/4 l. de aceite de oliva
- 1/2 Kg. de miel



ELABORACION:

Se corta el pan en rebanadas y se moja en el vino o en la leche con canela o clavo molido según se prefiera. Se mantiene unos minutos. Luego se pasa por el huevo batido con un poco de leche y se frien.

Una vez fritas se pasan por la miel que anteriormente se había puesto a hervir con un poco de agua.



Roscos de Aceite



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina
- 4 huevos
- 1/4 l. de aceite
- 1/2 Kg. de azúcar
- Levadura
- 1 limón rallado
- Canela molida
- Matalahuva
- 200 grs. de almendras
- Miel (opcional)



ELABORACION:

El aceite se fríe con la matalahuva y se cuela.

En un recipiente echamos la harina, el azúcar, los huevos batidos, el aceite frito, ralladura de limón, un poco de levadura, la canela y las almendras molidas.

Se mezcla todo y se amasa bien. Hacemos anillas o trenzas que colocamos en una bandeja y se meten en el horno.

Una vez hecho, si se quiere se pueden pasar por miel que ha sido rebajada al fuego con un poco de agua o zumo de limón.

Roscos de Huevo



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina
- 1/4 de aceite
- 1/2 Kg. de azúcar
- 3 huevos
- matalahuva
- canela molida
- Dos limones



ELABORACION:

Se fríe la matalahuva en el aceite y se cuele. Se le añade la harina, el azúcar, las claras montadas, las yemas, la canela y la piel de los limones y se hace una masa bien mezclada.

Dejamos la masa en reposo un par de horas.

Formamos los rosquetes y se colocan en una bandeja de horno untada previamente con aceite.

Una vez hecho, se pueden pasar por miel que ha sido previamente calentada y rebajada al fuego con un poco de agua o zumo de limón.



Tortas de Mantecados



INGREDIENTES:

- 1 l. de aceite
- harina (la que admita)
- matalahuva
- 1/2 Kg. de azúcar
- ajonjolí
- canela molida



ELABORACION:

En el aceite freír la matalahuva y añadirle en un recipiente la harina que admita, la azúcar y la canela.

Se hace una masa que quede compacta.

La extendemos con un rodillo y utilizamos el borde circular del vaso para darles forma.

Se introducen en una bandeja y se meten en el horno.

Una vez listo, se le agrega por encima el ajonjolí.

Roscas Fritas



INGREDIENTES:

- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de leche
- 1 huevo
- ralladura de limón
- 1 cucharada de canela molida
- matalahuva
- clavo
- ajonjolí
- 1 cucharada (rasa) de bicarbonato



ELABORACION:

Se fríe la matalahuva y el clavo en el vaso de aceite.

Se cuele y se pone en un cuenco añadiéndole la leche, el ajonjolí, la canela, limón rallado, el bicarbonato, el azúcar y el huevo bien batido.

Se hace una masa con la rasa que admita, debiendo quedar floja.

Se forman los rosquetes con las manos.

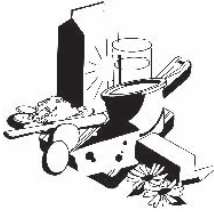
Freír en abundante aceite.

A continuación se calienta medio vaso de miel con medio de agua y se bañan los roscos.

Si se quiere se puede adornar con azúcar.



Tortas de Polvo.



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina
- 1/2 Kg. de manteca blanca
- 1/2 Kg. de azúcar
- canela en polvo
- limón rallado
- ajonjolí



ELABORACION:

Se hace una masa con todos los ingredientes, se estira con un rodillo y utilizamos el borde circular del vaso para darles forma.

Se meten en el horno en una bandeja que previamente ha sido untada con aceite o mantequilla.

Cuando se vean doraditas se retiran del horno y se dejan enfriar.

Magdalenas



INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite
- 1/2 Kg. de azúcar
- 1/2 Kg. de harina
- 1 sobre de levadura
- ralladura de limón



ELABORACION:

Se baten las claras y poco a poco se añade el resto de los ingredientes.

Cuando estén bien ligados, se llenan canastillas de papel (en el fondo se echa un poco de aceite), y se meten en el horno a temperatura media.



Poleá con «Cocorrones»



INGREDIENTES:

- 1 vaso de aceite
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de harina
- 1 l. de agua
- 150 grs. de azúcar
- Leche



ELABORACION:

Se pone el aceite a calentar y se dora la cebolla. Se saca ésta última y en el mismo aceite se frien los trozos de pan cuadrados (cocorrones). Una vez hecho dejar escurrir.

A éste mismo aceite se le añade agua y la harina hasta que se haga una pasta, a fuego lento.

Se sirve caliente. Vertemos azúcar por encima y se adorna con los cocorrones de pan.

Si la pasta fuera muy espesa se le puede añadir un poco de leche.

Carne de Membrillo



INGREDIENTES:

- 12 membrillos gordos y amarillos
- su peso en azúcar



ELABORACION:

Cocer los membrillos en una olla durante 20 minutos.

Pelarlos y pasar la pulpa por el pasapuré. Añadir el azúcar y cocer durante 30 ó 35 minutos sin dejar de parar. A fuego lento.

Llenar un molde o bandeja. Introducir en el frigorífico y servir frío.



Compota de Membrillo.



INGREDIENTES:

- 4 Membrillos
- 2 Canela en rama
- Azúcar
- 5 Clavos



ELABORACION:

Los membrillos se pelan y se cortan a trozos.

En un recipiente ponemos a cocer cubiertos de agua los membrillos, la canela en rama, los clavos y azúcar al gusto, a fuego lento hasta que se pongan tiernos.

Servir frío.

Leche Frita



INGREDIENTES:

- 1 l. de leche
- Limón
- 75 gr. de «mantequilla»
- 200 grs. de harina
- 250 gr.de azúcar
- Canela en rama
- Canela molida



ELABORACION:

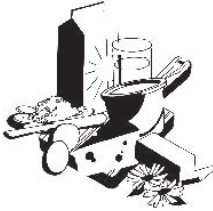
Se hierve la leche con la cáscara de un limón, la canela en rama y los 250 gr. de azúcar. Una vez hervido se retira del fuego, se deja enfriar y se cuela. Entonces mezclar la mantequilla y la harina y añadir a la leche. Se deja a hervir a fuego lento hasta que forme una masa consistente.

Luego se extiende en bandejas con un grueso aproximado de dos centímetros.

Dejamos enfriar y a continuación se cortan a trocitos del tamaño deseado. Se pasan por harina, huevo y pan rallado (se empana), se frien y finalmente se sirven en una fuente dejándolos enfriar, vertiéndolos por encima azúcar mezclada con canela molida.



Uvate



INGREDIENTES:

- 1/4 Calabaza con piel
- 1/2 Melón con la piel
- 3 unidades de cáscara de higo de tuna (limpia, opcional)
- 5 Kg. de uva
- 1/4 de cal



ELABORACION:

Extraer el zumo de la uva, cocer a fuego lento hasta que espese y quede consistente como la miel. Aparte se trocea la calabaza, el melón y el higo (opcional) en trozos pequeños.

Preparar un recipiente con agua y la cal, dejar que la cal «se apague» remover posteriormente y añadirle los trozos de frutas preparada. Dejarlo durante 24 horas, sacarlo, escurrir y añadirlo al zumo de la uva que ya habíamos cocido. Dejar cocer a fuego lento hasta que estén tiernas las frutas, dejar enfriar en la nevera y servir sobre el pan como la mermelada.

**El presente libro se terminó de
imprimir en los talleres de
Alograf el día 19 de
Marzo de 2006.
Festividad de
San José.**