

RECETAS

SABORES RECUERDOS



RESIDENCIA PROVINCIAL
SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
DIPUTACIÓN DE CUENCA

RESIDENCIA PROVINCIAL
SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
DIPUTACIÓN DE CUENCA

Ilustraciones Clemente Olivares
Cuenca, noviembre 2023

ÍNDICE

- ❑ Razones para este libro ---8
- ❑ PATATAS:
 - Hartatunos --- 12
 - Patatas tostás ---13
 - Patatas en aceite crudo ---14
 - Patatas con huevo y jamón --- 15
 - Patatas a lo pobre o al montón ---16
 - Tortilla de patatas guisada ---17
 - Patatas con hongos y costillas---18
 - Patatas asadas ---19
 - Patatas con pollo---20
 - Guiso de patatas y patas de pollo ---21
- ❑ ARROCES:
 - Arroz caldoso ---23
 - Paella ---24
 - Arroz con bacalao ---25
- ❑ LEGUMBRES:
 - Ensalada de judías “colorás” ---27
 - Garbanzada ---28
 - Potaje de judías con huesos de matanza ---30
 - Judías blancas ---31
 - Judías con arroz ---32
 - Cocido de garbanzos ---33
 - Lentejas con chorizo ---34
- ❑ SOPAS:
 - Sopas de ajo ---36

- Sopa de pimiento y tomate ---37
- Sopa de jamón y tomate ---38
- Sopas “tostás” ---39
- Sopa de cocido ---40

❑ HUEVOS

- Moje de “Viernes Santo” ---42
- Huevos rellenos con atún ---43
- Huevos escalfados o pasados por agua ---44
- Huevos crudos con vino ---45
- Huevos “asesaos” ---46

❑ DULCES

- Orejetas ---48
- Carne de membrillo ---49
- Queso frito ---50
- Piñas ---51
- Bizcocho de calabaza ---52
- Bizcocho de limón ---54
- Calabazate ---55
- Chocolate ---56
- Puches o gachas dulces ---57
- Tortos con azúcar ---58
- Dormidos ---59
- Alajú ---60
- Galletas de huevo ---61
- Rosquillos de azúcar ---62
- Torta de almendras ---64
- Bizcocho de manzanas ---65
- Tarta de tatín de manzana ---67

- Torrijas de pan ---68
- Torrijas de leche ---69
- Arroz con leche ---70
- Manzanas asadas ---71
- Borrachitos ---72
- Churros ---73
- Migas dulces ---74
- Flan con nata ---75

□ CROQUETAS Y BUÑUELOS

- Croquetas con carne de cocido ---77
- Coquetas de jamón ---78
- Croquetas con bacalao ---79
- Croquetas de boletus ---80
- Croquetas de calabacín ---81
- Buñuelos de calabacín ---82

□ PANES

- Tortas a la lumbre ---84
- Migas ---85
- Meriendas con pan ---86
- Tostones con miel ---87
- Pan ---88
- Picatostes ---89
- Brazo relleno con pan de molde ---90

□ GACHAS

- Gachas de harina de almortas ---92

❑ VERDURAS/RECOLECCIONES DEL CAMPO

- Collejas ---94
- Caracoles ---95
- Níscalos ---96
- Calabaza con patata ---97
- Tortilla de espárragos 98
- Mojete ---99
- Ensalada de pimientos ---100
- Judías verdes con tomate ---101
- Calabacines rellenos al horno ---102
- Guiso de alcachofas con huevos---103
- Espinacas ---104
- Tomate en conserva ---105
- Tomate, patata y pimientos rellenos ---106
- Pisto ---107

❑ EMPANADAS/COCAS/EMPANADILLAS

- Empanadillas de atún ---109
- Empanada ---110
- Coca de pimienta y tomate ---111

❑ AVES

- Pollo frito con tomate ---113
- Pollo en salsa ---114
- Perdiz escabechada --115
- Gallina en pepitoria ---116

❑ LICORES

- Resoli ---118

❑ ALIÑOS

- Aceitunas aliñadas ---120

❑ PRODUCTOS DE MATANZA

- Lomo y costillas en adobo ---122
- Chorizos ---123
- Somarros ---124
- Jamones ---125
- Morcillas ---126

❑ OTRAS CARNES

- Albóndigas ---128
- Redondo de ternera ---130
- Estofado de ternera ---131
- Conejo en escabeche ---132
- Guiso de cordero ---133
- Caldereta de cordero ---134
- Cabezas de cordero ---135
- Hígado y asadura ---136

❑ PATÉS

- Paté de pollo ---138
- Ajo arriero ---139
- Morteruelo ---140

❑ PESCADOS

- Trucha frita con jamón ---142
- Trucha a la naranja ---143
- Trucha con bacón o tocino ---144
- Truchas con jamón en salsa ---145
- Sardinas en salsa ---146
- Sardinas al horno ---147

❑ REPORTAJE FOTOGRÁFICO ---148

RAZONES PARA ESTE LIBRO

“Para que no queden en el olvido”

Este cuaderno es algo más que una recopilación de recetas. Pretende reflejar un modo de vida. Quiere servir de homenaje y reconocimiento a aquellas mujeres, a estas mujeres de la residencia, que, con tan pocos ingredientes, con tanto trabajo y esfuerzo, y en muchas ocasiones, con hambre, porque les tocó vivir en tiempos de escasez, consiguieron alimentar a “tantas bocas”.

Este recetario es el fruto de muchos ratos de escucha, unos en los talleres de cocina, que realizamos semanalmente en la residencia, otros en momentos sacados en el día a día. Es el resultado de las conversaciones con las pocas mujeres a las que todavía la memoria les permite recordar, a unas con más claridad que a otras.

Estos momentos han supuesto un trabajo de reminiscencia, de recordar y “revivir” aquellos momentos sobre los que giran, o giraban, las comidas, “esto se repartía en los bautizos”, “esto es lo que se guisaba en las bodas”, “era costumbre de hacerlo en la fiesta del pueblo”, “era lo que llevaban los pastores al campo”, “aquellas matazones en las que se juntaba toda la familia”, ...

Son más de cien recetas, podrían ser muchas más, pero he querido recoger aquellas que cocinaban las madres de las mujeres que ahora cuidamos, o las que, después, cuando se casaban y se iban a otra casa, guisaban ellas mismas. MUJERES, sí, en femenino, porque eran ellas las que realizaban esta y todas las tareas de la casa, el cuidado de los hijos y las hijas, además de otras muchas faenas, necesarias, en el campo.

En casi ninguna de las recetas vienen reflejadas las cantidades, porque así es como me las han relatado “a ojo”, “lo que admita”, “hasta que se pueda manejar...”, son alguna de las expresiones que han utilizado.

El tiempo verbal también cambia, he querido respetar el que ellas han utilizado, unas veces el presente, otras el pretérito, para referirse a algo que hacían antes y ahora ya, apenas se hace, casi siempre con emoción, y cierta añoranza. A pesar de todo lo que han pasado están aquí. Son mujeres RESILIENTES.

Por muchos momentos más de escucha, de acompañamiento, que permitan dejar reflejada, y que no se pierda, esa riqueza cultural, de tradiciones, de oficios y costumbres. En definitiva, de modos de vida.

Para que el olvido, el silencio o la pérdida de memoria, no acabe con ellas.

Por estas y aquellas mujeres. Por todas las mujeres que tanto nos han dado.

GRACIAS A TODAS.

Ha sido un placer.

Eva Bodoque. Gestora Ocupacional de la Residencia.



RECETAS

SABORES

RECUERDOS

PATATAS



HARTATUNOS

Ingredientes:

- Patatas
- Sal
- Agua
- Pan

Preparación:

Se freían las patatas como si fuese para tortilla, con una pizca de sal. Cuando estaban fritas se les añadía una poca agua o caldo que tuviésemos de algún resto de otros guisos.

Se revolvía todo bien y cuando estaba bien caliente, se añadía pan picado, como para sopas, en menos cantidad que patatas hubiésemos puesto. Se mezclaba todo muy bien y cuando ya se había quedado sin caldo, se retiraban y a comer.

- ❑ “Las patatas y el pan eran un alimento básico e imprescindible. Se sembraban muchas patatas y el pan alimentaba mucho, no había muchas cosas y un “cantero” o un “corrusco” de pan nunca faltaba”. Como dice el refrán “A buen hambre, no hay pan duro”.

PATATAS TOSTÁS

Ingredientes:

- Patatas
- Sal
- Aceite
- Pimentón

Preparación:

Se pelan las patatas, la cantidad dependerá de las personas que vayan a comer. Se cuecen en agua caliente, con un “pellizco” de sal. Cuando estén cocidas se retiran. Se pone aceite en una sartén, con una cucharada de pimentón, se revuelve todo y se sofríe un poco, teniendo cuidado de que no se queme. A esto se le van añadiendo, con una paleta, para que no tengan caldo, las patatas y se van tostando poco a poco.

El caldo de cocer las patatas se puede utilizar para otros “guisos”, si se le añade un poco pimentón sofrito con aceite y se mezcla todo.

PATATAS EN ACEITE CRUDO

Ingredientes:

- Patatas
- Aceite
- Pimentón
- Sal

Preparación:

Se ponía agua en el puchero, se añadían las patatas troceadas, la sal, el aceite crudo y el azafrán.

Se dejaban hasta que estaban cocidas y a comer.

- ☐ Cuando había cabezas de las sardinas saladas se le ponían también al caldo para que le diera más sustancia.
- ☐ El aceite era un bien escaso. A veces, como se sembraban muchas judías, se cambiaba un “calderillo” de judías por un poco aceite. En ocasiones había que ir con las “caballerías” a buscarlo, a cambiarlo, a otros pueblos donde había olivos. Había que ir por la noche porque estaba prohibido hacerlo, se consideraba estraperlo.

PATATAS CON HUEVO Y JAMÓN

Ingredientes:

- Patatas
- Aceite
- Huevos
- Sal
- Jamón

Preparación:

Se pelan las patatas, se lavan y se cortan como si fuera para tortilla. Se fríen en una sartén con aceite y sal y se van “picoteando” (partiendo).

Cuando ya están fritas, se colocan en una fuente*.

En ese mismo aceite, se fríen los huevos y se ponen encima de las patatas. Se retira un poco aceite y se ponen las lonchas de jamón, se les da “vuelta y vuelta” y se colocan también en la fuente de las patatas.

A la hora de comérselas se trocea todo en el plato y se mezcla.

* Antes, se llamaba a las fuentes “Artesillas”.

PATATAS A LO POBRE O AL MONTÓN

Ingredientes:

- Patatas
- Huevos
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se pelan las patatas y se lavan. Se cortan como para tortilla, bien finas.

En una sartén se pone aceite y cuando esté caliente se echan las patatas, se les pone sal y se van friendo. Hay que ir “picoteándolas”, es decir partiéndolas y removiéndolas.

Cuando ya están blandas, fritas, se les retira un poco aceite si vemos que se han quedado aceitosas y entonces les “cascamos” encima dos o tres huevos, dependiendo de la cantidad de patatas que hayamos frito. Se va revolviendo todo y cuando se haya cuajado el huevo se retiran y a comer.

TORTILLA DE PATATAS GUISADA

Ingredientes:

- Patatas
- Huevos
- Aceite
- Sal
- Ajos
- Perejil
- Tomate
- Cebolla
- Vino blanco

Preparación:

Se pelaban las patatas y se freían con sal. Cuando estaban fritas, se batían los huevos y se hacía la tortilla. Una vez que estaba hecha, se cortaba en trozos, tantos como quisiéramos.

En una cacerola se sofreía, con aceite, la cebolla y el tomate, el ajo machacado y el perejil.

Cuando estaba sofrito, se añadía agua, vino blanco y la sal.

Cuando estaba caliente se añadían los trozos de tortilla y se dejaban cocer un rato hasta que se quedara el caldo “trabado” (espeso).

PATATAS CON HONGOS Y COSTILLAS

Ingredientes:

- Patatas
- Costillas
- Hongos
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Ajo
- Perejil

Preparación.

En primer lugar, se limpian bien y se trocean los hongos. Se fríen con ajo, sal y perejil, y se reservan.

En una cacerola se pone el aceite que hemos utilizado para freír los hongos, y sofreímos cebolla y pimienta. Cuando ya casi esté sofrito, ponemos sal y pimienta a las costillas y las freímos.

Mientras tanto, vamos pelando, lavando y troceando las patatas. Cuando estén listas las costillas, echamos las patatas a la cacerola, añadimos un poco pimentón y lo removemos todo bien. Añadimos los hongos y el agua, la sal y el azafrán y lo dejamos cocer.

PATATAS ASADAS

Ingredientes:

- Patatas
- Sal

Preparación:

Se escogen las patatas que no sean demasiado grandes, se lavan y se dejan con la piel.

Se colocan en un recipiente resistente al horno y se ponen a asar. Cuando veamos que están blandas, que se van abriendo, estarán listas.

Se abren y se comen con sal.

- ☐ Antes, se asaban, en la lumbre. Se apartaba la lumbre de la losa y se echaban las patatas, se tapaban con la ceniza y se esperaba hasta que estuvieran blandas.
- ☐ En ocasiones, se acompañaban con remojillo (vino con azúcar).

PATATAS CON POLLO

Ingredientes:

- Patatas
- Ajo
- Laurel
- Pollo
- Sal
- Aceite
- Pimentón
- Tomate
- Cebolla

Preparación:

Se pone aceite en una cacerola y se sofríe la cebolla y el tomate. Se parte el pollo en trozos, se le pone sal y se sofríe bien con la verdura.

Se pelan y lavan las patatas, se cortan y se rehogan con el pollo y la verdura. Se añade una cucharada de pimentón, el ajo y el perejil machacado. Se revuelve todo bien y se le añade el agua para cocer. Le añadimos, también, una poca sal.

Opcional:

Si se quiere se le puede poner también pimienta, zanahoria y puerro.

GUISO DE PATATAS Y PATAS DE POLLO

Ingredientes:

- Patatas
- Patas de pollo
- Aceite
- Pimentón
- Ajo
- Perejil
- Laurel

Preparación:

Se pelaban las patas y se escaldaban en el fuego. En una cazuela poníamos el aceite y las patas del pollo. Añadíamos las patatas cortadas en trozos y el pimentón y lo removíamos todo bien.

Se machacaba en el mortero el ajo y el perejil y lo echábamos a la cazuela.

Añadíamos el agua y una hoja de laurel y lo dejábamos cocer.

- ❑ Había que aprovechar todo, no se podía “desperdiciar” nada. No estaban los tiempos para tirar, había hambre y había que guisar con lo que teníamos.

ARROCES



ARROZ CALDOSO

Ingredientes:

- Arroz
- Pimiento
- Conejo o pollo
- Tomate
- Laurel
- Ajo
- Perejil
- Sal
- Azafrán

Preparación:

Se sofríe el pimiento, el tomate y los trozos de pollo o conejo, como más nos guste. Cuando está sofrito se le añade bastante agua, porque nos tiene que quedar después caldo, y se pone todo a cocer. Se le echa una poca sal, al gusto, la hoja de laurel y el azafrán.

En un mortero se machacan los dientes de ajo y el perejil y se añaden al caldo. Se cuece todo muy bien. Cuando ya esté casi cocido del todo, se añade el arroz y se deja unos diez o quince minutos hasta que esté listo.

PAELLA

Ingredientes:

- Arroz
- Pollo
- Conejo
- Judías verdes
- Pimiento rojo
- Garrafón
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Preparación:

Se partía en trozos el pollo y el conejo. En una paellera se ponía el aceite y se sofreían bien los trozos de carne con una poca sal. Se añadían las judías verdes, el pimiento rojo y el garrafón y se seguía sofriendo. Cuando ya estaba todo bien frito, se ponía el arroz y se removía todo junto unos minutos.

Seguidamente se añadía el agua, la sal y el azafrán y se cocía hasta que se quedaba sin caldo.

Variedades:

- Algunas personas le ponían también alcachofas, que le dan buen sabor, aunque se queda el arroz de color verde.
- Otras personas, cuando están sofritos todos los ingredientes, le añaden el caldo y los dejan cociendo hasta que quede el caldo justo para cocer el arroz, que lo añaden en ese momento y no antes, como en esta receta.

ARROZ CON BACALAO

Ingredientes:

- Bacalao salado
- Arroz
- Patatas
- Aceite
- Ajo
- Laurel
- Pimentón

Preparación:

Se echaba el bacalao en remojo la noche de antes y se le cambiaba el agua alguna vez, para que fuese soltando la sal y no estuviese tan salado.

En una sartén se ponía un poco aceite, se rebozaba el bacalao, troceado, en harina y se freía.

Se pelaban dos o tres patatas y se hacían tacos.

En el aceite de freír el bacalao, se sofreían los ajos y las patatas y se añadía un poco pimentón. Seguidamente se añadía el caldo y el bacalao frito. Se ponía la hoja de laurel y el perejil. Se dejaba un rato cociendo y cuando ya estaba cocido se añadía el arroz y se dejaba hasta que estuviese blando.

LEGUMBRES



ENSALADA DE JUDÍAS “COLORÁS”

Ingredientes:

- Judías
- Chorizos
- Aceite
- Ajos
- Pimentón

Preparación:

No hacía falta poner las judías en agua, porque eran las que se cogían del huerto y estaban tiernas, eran nuevas.

Se ponía agua en un puchero de barro, se le añadía un poco aceite. Cuando estaban bien lavadas las judías se echaban al puchero. Cuando estaban a medias de cocer se les añadían los chorizos. Previamente se habían calentado un poco para quitarles la grasa, ya que se sacaban de la orza.

Se ponía un poco aceite en una sartén, se echaba el ajo y cuando estaba frito se le ponía una cucharada de pimentón. Se sacaba una cucharada de judías y se añadía a la sartén, se removía todo bien y se echaba al puchero.

Se dejaban al fuego hasta que tomaran el gusto todos los ingredientes. Y ya estaban listas para comer.

- ❑ Las judías era un plato que se hacía mucho, ya que se sembraban para todo el año.

GARBANZADA

Ingredientes:

- Garbanzos
- Bicarbonato
- Patatas
- Sal
- Acelgas
- Bacalao
- Aceite
- Harina
- Pan rallado
- Huevo
- Ajo
- Perejil

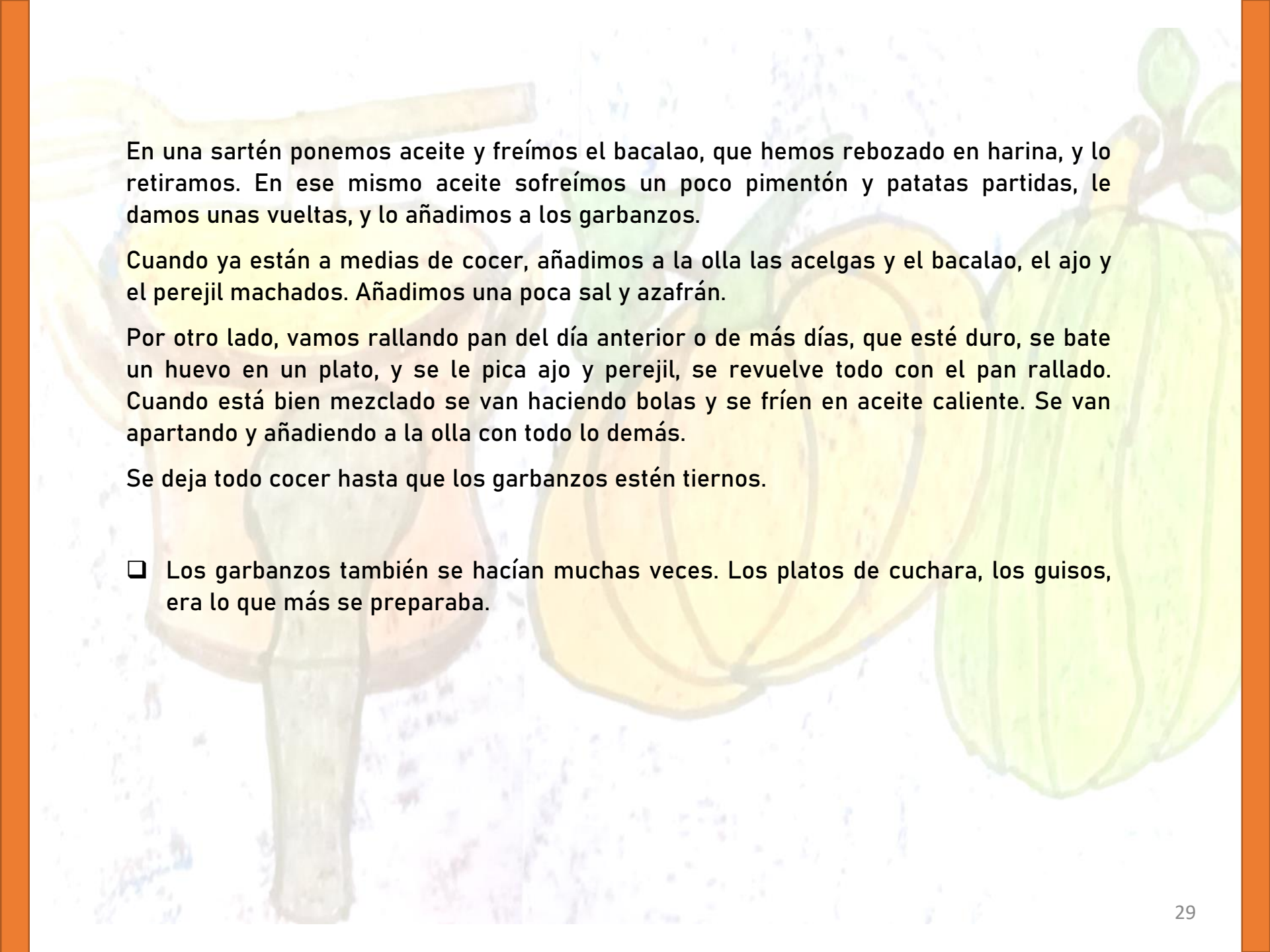
Preparación:

Lavamos bien el bacalao y lo echamos en agua para que se desale, por lo menos la mañana anterior a que vayamos a preparar la garbanzada.

Por la noche se ponen en agua los garbanzos con una poca sal o bicarbonato.

Al día siguiente, empezamos poniendo una cacerola pequeña con agua y cocemos las acelgas con sal. Las escurrimos bien y las reservamos.

Se pone una cacerola con agua y cuando está caliente añadimos los garbanzos bien lavados, para que vayan hirviendo.



En una sartén ponemos aceite y freímos el bacalao, que hemos rebozado en harina, y lo retiramos. En ese mismo aceite sofreímos un poco pimentón y patatas partidas, le damos unas vueltas, y lo añadimos a los garbanzos.

Cuando ya están a medias de cocer, añadimos a la olla las acelgas y el bacalao, el ajo y el perejil machados. Añadimos una poca sal y azafrán.

Por otro lado, vamos rallando pan del día anterior o de más días, que esté duro, se bate un huevo en un plato, y se le pica ajo y perejil, se revuelve todo con el pan rallado. Cuando está bien mezclado se van haciendo bolas y se fríen en aceite caliente. Se van apartando y añadiendo a la olla con todo lo demás.

Se deja todo cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

- ❑ Los garbanzos también se hacían muchas veces. Los platos de cuchara, los guisos, era lo que más se preparaba.

POTAJE DE JUDÍAS CON HUESOS

DE MATANZA

Ingredientes:

- Judías pardillas
- Judías blancas
- Huesos de espinazo en adobo
- Morcilla
- Patatas
- Judías verdes
- Tocino

Preparación:

Se utilizaban los huesos del cerdo que el día de la matanza se habían echado en adobo y guardado en la orza.

Se mezclaban las dos clases de judías y se ponían en agua fría en un puchero, se añadían los huesos y el tocino. Se dejaba todo eso cocer. Cuando ya estaba a medias de cocer, le añadíamos las judías verdes y la morcilla. En una sartén se ponía el aceite y se sofreía un poco pimentón y las patatas en trozos. Se le daba unas vueltas y se añadía al puchero. Se dejaba que se terminara de cocer todo.

El tocino se untaba después en pan y se comía así con el potaje.

- ☐ Se tenía por costumbre utilizar el caldo del potaje para hacer sopas de pan, que se comían antes del potaje, como primer plato.

JUDÍAS BLANCAS

Ingredientes:

- Judías
- Aceite
- Sal
- Tomate
- Cebolla
- Pimiento
- Zanahoria
- Codillo
- Morcilla
- Chorizo
- Laurel

Preparación:

Se ponen las judías en remojo el día anterior (opcional según sean de nuevas o duras las judías), con bicarbonato o sal.

Al día siguiente se pone la cacerola con agua al fuego, se echan las judías, y todos los demás ingredientes, en crudo, excepto la morcilla, que se pone cuando ya casi están cocidas las judías para que no se rompa. Se echa un chorro de aceite, la sal y el laurel y se dejan cociendo.

Cuando ya casi están cocidas, se añade la morcilla, y las dejamos que se terminan de cocer.

Sugerencia. Se puede poner un poco vinagre a la hora de comérselas. Solía hacerse antes.

JUDÍAS CON ARROZ

Ingredientes:

- Judías pardillas
- Arroz
- Aceite
- Costillas y lomo de la orza
- Ajo
- Pimentón

Preparación:

Se ponían a cocer las judías con un poco aceite.

Cuando ya estaban cocidas, se ponía en una sartén un poco aceite, se sofreía uno, o dos dientes de ajo, y un poco pimentón.

Se sacaban de la orza las costillas y el lomo, se calentaban un poco para quitarles la grasa y se añadían a la sartén con el ajo y el pimentón. Se añadía, a esa sartén, las judías y caldo de haber cocido las judías. Se dejaba hervir y se le echaba el arroz hasta que se cocía y se quedaba todo prácticamente sin caldo.

- ❑ Las orzas eran vasijas de barro donde se guardaban en aceite los productos de la matanza del cerdo, para que se mantuvieran y aguantaran el tiempo necesario.

COCIDO DE GARBANZOS

Ingredientes:

- Garbanzos
- Sal
- Azafrán
- Codillo o punta de jamón
- Gallina
- Hueso de espinazo
- Morcillo
- Judías verdes
- Zanahoria
- Puerro
- Laurel
- Patatas

Preparación:

Ponemos los garbanzos en remojo, con una poca sal, la noche anterior a que los vayamos a cocinar.

Ponemos agua a calentar en una olla, cuando esté templada, añadimos todos los ingredientes, menos las patatas. Cuando empiece a hervir, cerramos la olla y tenemos todo cociendo unos 45 minutos aproximadamente.

Cuando ya estén casi cocidos los garbanzos, añadimos las patatas troceadas y volvemos a poner la olla al fuego, sin cerrar, hasta que se cuezan.

LENTEJAS CON CHORIZO

Ingredientes:

- Lentejas
- Sal
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Pimiento
- Tomate
- Pimentón
- Aceite
- Hoja de laurel
- Jamón
- Chorizos
- Huevo

Preparación:

Se pone una cacerola con un poco aceite y se sofríen todas las verduras. Cuando están sofritas se echa el agua y se pone todo a calentar. Cuando está hirviendo se echan las lentejas, los chorizos, la punta de jamón y el laurel. Se deja todo en el fuego hasta que las lentejas estén cocidas. Unos minutos antes, se “cascan” dos huevos en el guiso de las lentejas hasta que se cuezan y ya se retira todo del fuego.

SOPAS



SOPAS DE AJO

Ingredientes:

- Pan
- Huevo
- Jamón
- Aceite
- Ajos
- Pimentón
- Azafrán
- Agua

Preparación:

Se pica el pan del día anterior. Se pone aceite en una sartén, se añaden los ajos y el jamón, se fríen y se les pone una cucharada pequeña de pimentón. Se remueve todo y se le añade el pan, lo rehogamos todo bien y le añadimos el agua, la cantidad dependerá del pan que les hayamos puesto.

Seguidamente se “casca” un huevo por persona, para que se vaya cociendo en el caldo y se le pone un poco azafrán. Se dejan hasta que se cuece el huevo y se retiran.

Sugerencia: el caldo puede hacerse con un hueso de jamón y una cebolla entera.

- ☐ Esta sopa era muy socorrida y barata. Era una forma, también, de aprovechar el pan muy duro, aunque no siempre sobraba.

SOPA DE PIMIENTO Y TOMATE

Ingredientes:

- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Perejil
- Sal
- Fideos
- Azúcar
- Vinagre
- Pimienta

Preparación:

En primer lugar, se van troceando las verduras. Se pone aceite en una sartén y echa primero la cebolla, se va sofriendo y seguidamente se echa el pimiento rojo y verde, que habremos cortado en trozos muy pequeños. Se pone sal, pimienta, perejil y ajo. Por último, ponemos el tomate, a ser posible tomate natural, que habremos pelado y limpiado antes y una pizca de azúcar para quitar la acidez del tomate.

Se termina de sofreír todo y se le añade el agua. Se pone a cocer todo, con sal y laurel y se tiene cociendo hasta que se hayan mezclado bien los sabores.

SOPA DE JAMÓN Y TOMATE

Ingredientes:

- Tomate
- Aceite
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón
- Jamón
- Agua
- Sal
- Huevo

Preparación:

Se ponía un poco aceite en una sartén, allí se freía la cebolla picada, el tomate, mejor casero, del que habíamos guardado*, el ajo y un poco pimentón. A todo esto, se le añadía uno o dos huevos y se revolvía todo. Cuando ya estaba frita la verdura, se añadía el jamón picado y se le daba unas vueltas.

Por último, se añadía el agua, una pizca de sal, si veíamos que hacía falta, y ya estaba lista para cocer.

* Como se sembraban muchos tomates, se guardaban en conserva para ir gastándolos según hiciera falta.

SOPAS “TOSTÁS”

Ingredientes:

- Aceite
- Agua
- Pan
- Cebolla
- Ajo
- Tomate
- Sal
- Pimentón

Preparación:

Se ponía aceite en una sartén, se freía el tomate, la cebolla y el ajo. Seguidamente, se ponía el pan que habíamos picado y se removía todo bien.

Añadíamos un poco pimentón y seguíamos removiendo. Cuando estaba bien mezclado, añadíamos el agua, no mucha, porque tenían que quedarse secas. Las íbamos tostando, dando vueltas hasta que se quedaran sueltas y sin caldo.

- ☐ Los ingredientes siempre eran muy sencillos, y no hacían falta, ni tampoco había muchos más, para preparar las comidas.

SOPA DE COCIDO

Ingredientes:

- Caldo del cocido
- Pan

Preparación:

Antes se picaba pan como para sopas en una artesilla (como una bandeja larga y honda), y se echaba encima el caldo del cocido. A veces se acompañaba con cebolla.

Variedad:

Al caldo del cocido se le podía desmenuzar carne con la que habíamos cocido los garbanzos y trozos de huevo cocido, o un huevo revuelto, y se convertían en sopa de picadillo.

- ☐ La sopa se hacía muchas veces. Se aprovechaba el caldo de los garbanzos, del potaje de judías... y se les añadían fideos o pan.

HUEVOS



MOJE DE VIERNES SANTO

Ingredientes:

- 2 Huevos por persona
- Huevo para batir
- Bacalao
- Perejil
- Aceite
- Pimentón
- Ajo

Preparación:

Se cuecen los huevos con una poca sal. Una vez que están cocidos se dejan enfriar, se pelan y se parten por la mitad.

En una sartén se pone aceite y se va calentando. Vamos batiendo dos o tres huevos y vamos rebozando las mitades de los otros huevos y se añaden a la sartén para freírlos. Los que se han frito se ponen en una cacerola. Cuando ya los hemos frito todos, en ese mismo aceite, freímos tres o cuatro trozos de bacalao que hemos rebozado en harina. Aprovechamos para esto que sean de los que menos miga tengan, ya que es para que después le den sabor al caldo. Se echan también en la cacerola con los huevos.

En ese aceite echamos una cucharada de pimentón y lo revolvemos bien. Lo añadimos a la cacerola y ponemos agua para que vaya cociendo todo. Se machacan dos o tres dientes de ajo y perejil y lo añadimos al caldo.

Lo dejamos cociendo entre media hora y tres cuartos de hora, hasta que el caldo esté trabado, espeso.

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN

Ingredientes:

- Huevos
- Atún
- Tomate frito
- Aceitunas sin hueso
- Cebolla
- Mayonesa

Preparación:

Se pone en una cacerola agua con sal y se echan los huevos cuando el agua esté tibia, para que se cuezan sin romperse.

Una vez que estén cocidos, se les quita el agua caliente y se les pone fría hasta que les cubra y se dejan enfriar.

Cuando estén fríos se pelan y se parten por la mitad. En un recipiente se van echando las yemas de los huevos (reservamos una o dos). En ese mismo recipiente se pica la cebolla muy fina y las aceitunas muy picadas. Se añade el atún de lata y tomate frito. Se mezcla todo muy bien.

Con esa mezcla se van rellenando los huevos y se van colocando en una fuente. Cuando los tenemos todos, se cubren con mayonesa y las yemas que hemos reservado, ralladas por encima.

HUEVOS ESCALFADOS O PASADOS POR AGUA

Ingredientes:

- Huevos
- Pan
- Sal

Preparación:

Antiguamente se ponían a calentar los huevos en la lumbre. Cuando estaban calientes se les hacía un agujero por arriba, se ponía una pizca de sal y se echaban dentro del huevo, unas migas de pan, y con una cuchara se iba comiendo todo mezclado.

Ahora se pueden hacer en un cazo con agua, sin dejarlos mucho tiempo para que no se cuezan.

- ☐ Siempre había huevos, pues en casi todas las casas había gallinas, igual que cerdos. Por eso siempre los alimentos eran muy naturales, casi todo se sembraba, se cultivaba, o lo daban los animales que se cuidaban para ello.

HUEVOS CRUDOS CON VINO

Ingredientes:

- Huevos
- Vino
- Azúcar

Preparación:

Se batía un huevo o dos, se le ponía un poco vino y una poca azúcar y se bebía así crudo.

- ❑ Esta receta se hacía antes para las personas que no comían mucho, ya que se decía que tenía mucho alimento. Además, siempre había huevos, ya que, como hemos dicho, en la mayoría de las casas había gallinas. Siempre había algún “desperdicio”, resto de comida, para echarles.

HUEVOS “ASESAOS”

Ingredientes:

- Huevos
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se ponía aceite en una sartén pequeña, se echaban los huevos y se deshacían hasta que se cuajasen. Se les ponía una poca sal y listos.

DULCES



OREJETAS

Ingredientes:

- 4 huevos
- ½ vaso de leche
- 3 gaseosas de papelillo
- ½ kg. de miel
- 500 gr. de harina

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y se hace con ellos una masa. La dejamos reposar 12 horas aproximadamente.

Pasado este tiempo, se estira bien la masa y se van haciendo trozos. Ponemos aceite en una sartén y se van friendo.

A continuación, ponemos la miel a calentar y vamos metiendo las orejetas de una en una para que se les vaya pegando bien la miel y se vayan cubriendo con ella.

Así estarán listas para comer.

- ☐ Antes había muchas colmenas en los pueblos, se catava y se guardaba la miel. Unas veces cruda y otras cocida.

CARNE DE MEMBRILLO

Ingredientes:

- Membrillos
- Azúcar
- Agua

Preparación:

Se lavan y limpian bien los membrillos, para que no queden durezas ni pipas y se parten en trozos. Se ponen en una cacerola con agua caliente y se cuecen, hasta que se quede la carne blanda.

Se escurre bien, con un paño, y se pesa. Se pone en un recipiente con la misma cantidad de azúcar que de membrillo nos haya salido.

Se va cociendo todo junto, hasta que se quede la cuchara “de pie” en la carne de membrillo.

Se deja enfriar.

Sugerencia: se puede acompañar de queso tierno.

- ☐ Antes había muchos membrillares, y como tantas otras cosas, se aprovechaban sus frutos para cocinar. También se ponían por las casas porque olían muy bien.

QUESO FRITO

Ingredientes:

- Queso tierno
- 1 huevo
- Pan rallado
- Aceite
- Mermelada

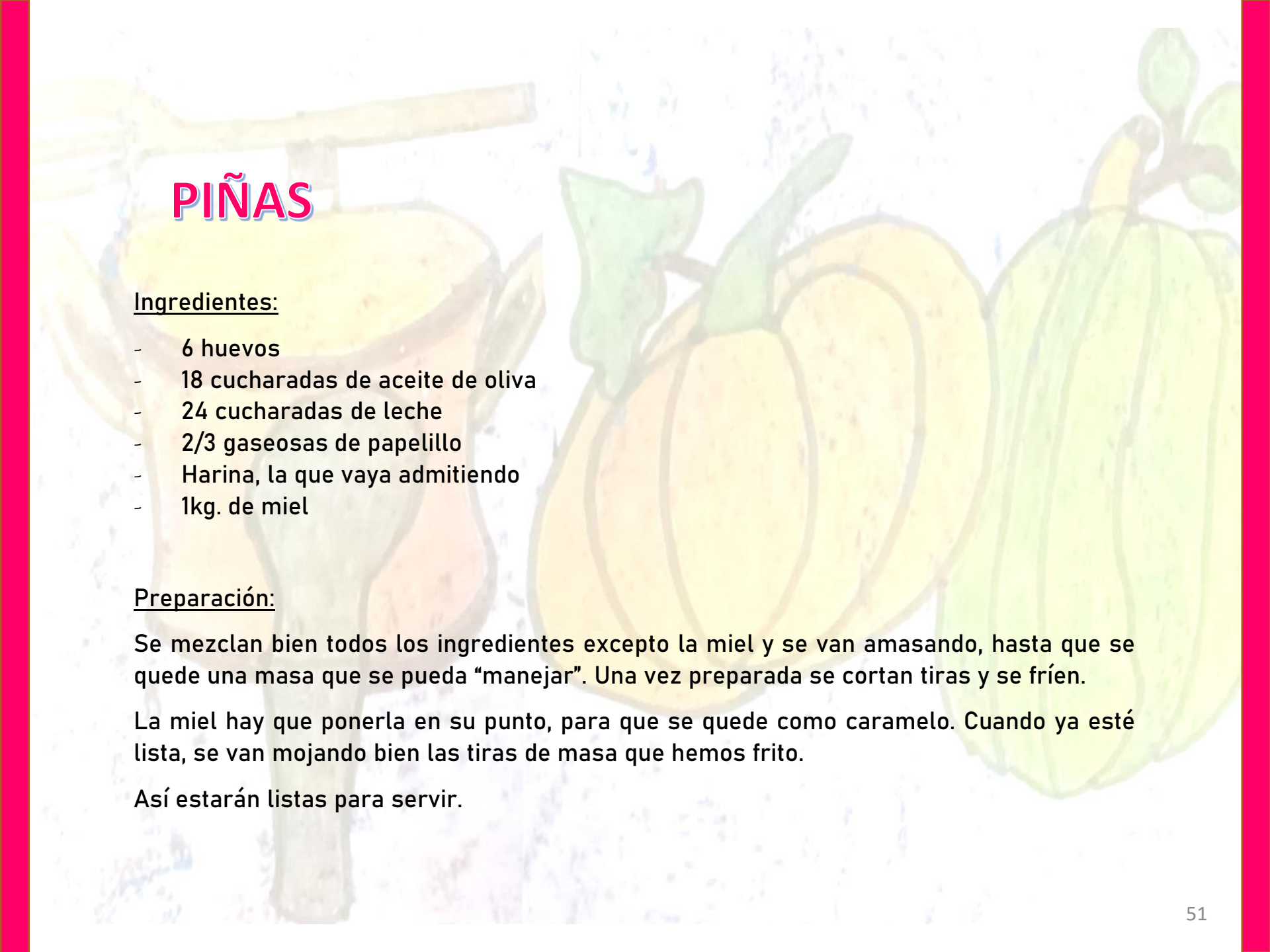
Preparación:

Se corta el queso en pequeñas porciones. Se bate el huevo y en otro recipiente se pone el pan rallado y se van pasando los trozos de queso primero por huevo y después por el pan rallado, intentando que quede todo el queso cubierto para que a la hora de freírlo no se salga. Si lo queremos más crujiente volvemos a pasarlo una vez más por el huevo y el pan rallado.

En una sartén honda se pone aceite suficiente para ir friendo el queso. Cada lado deberá estar por lo menos dos minutos para que se haga bien. Se saca a un plato en el que hayamos puesto un papel para que absorba el aceite.

Se sirve caliente.

Sugerencia: se puede servir con un recipiente con mermelada, si es casera mucho mejor, para quien quiera ponerle al queso.

A watercolor-style illustration of pineapples. On the left, a pineapple is cut in half, showing its yellow flesh and brown rind. To its right, a whole pineapple with a green leafy crown is shown. Further right, another whole pineapple is depicted. The background is a light, textured wash of colors, and the entire image is framed by a red border on the left and right sides.

PIÑAS

Ingredientes:

- 6 huevos
- 18 cucharadas de aceite de oliva
- 24 cucharadas de leche
- 2/3 gaseosas de papelillo
- Harina, la que vaya admitiendo
- 1kg. de miel

Preparación:

Se mezclan bien todos los ingredientes excepto la miel y se van amasando, hasta que se quede una masa que se pueda “manejar”. Una vez preparada se cortan tiras y se fríen.

La miel hay que ponerla en su punto, para que se quede como caramelo. Cuando ya esté lista, se van mojando bien las tiras de masa que hemos frito.

Así estarán listas para servir.

BIZCOCHO DE CALABAZA

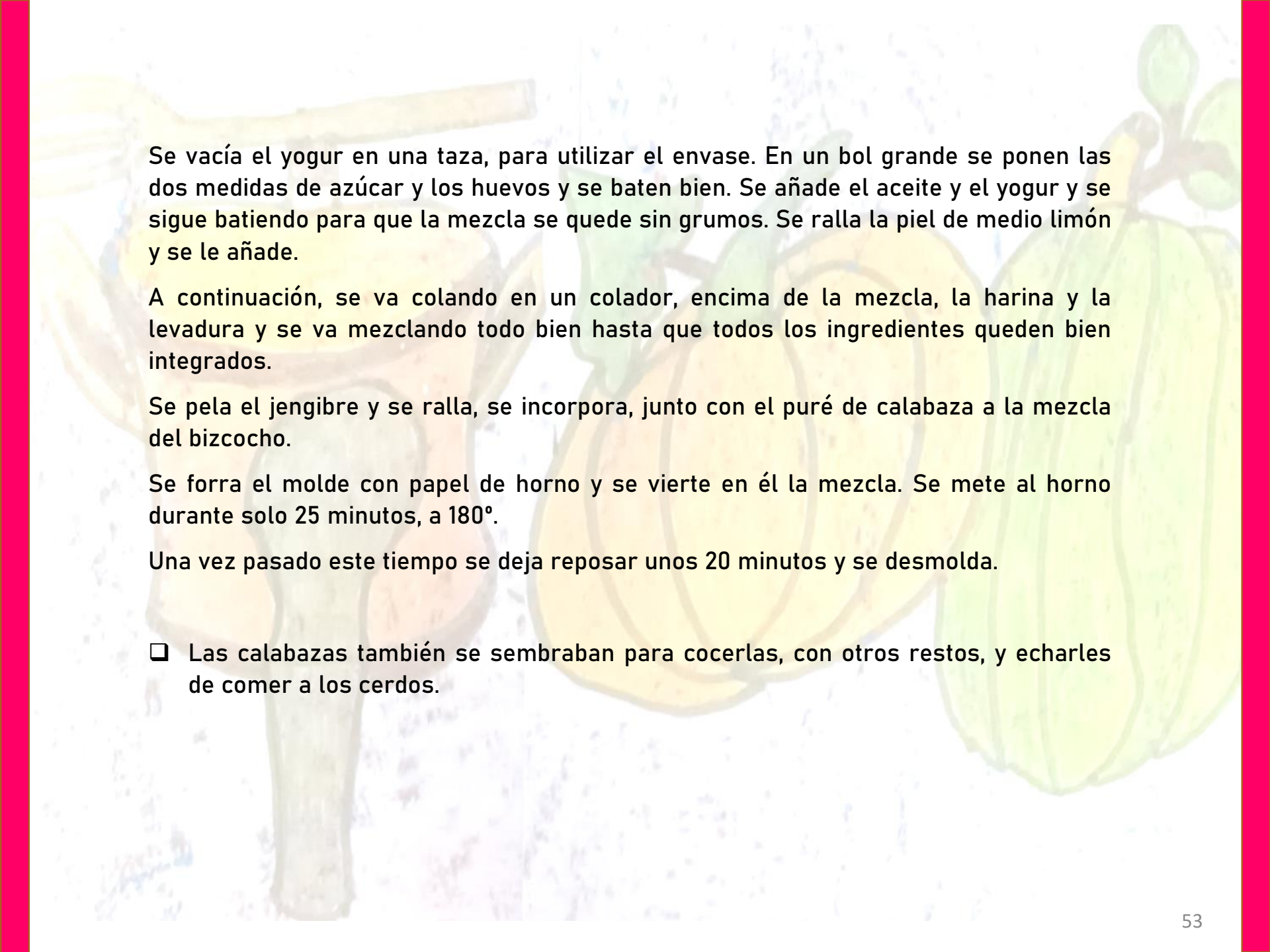
Ingredientes:

- 1 calabaza de unos 300 gr.
- 1 yogur natural
- Dos medidas de yogur de azúcar
- 3 huevos
- Tres medidas de yogur de harina
- Una medida de yogur de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura en polvo
- Mantequilla para untar el molde
- 30 gr. de jengibre fresco (opcional)

Preparación:

Se parte la calabaza en varios trozos. Se pone en un recipiente y se cuece hasta que quede un poco tierna. Al cabo de este tiempo, cuando ya no esté tan dura, se saca y se pela la calabaza, se le retira la piel y se hacen trozos más pequeños.

Se aplasta la calabaza como si fuera puré. Se pone el horno a precalentar a 180° mientras vamos haciendo los siguientes pasos.



Se vacía el yogur en una taza, para utilizar el envase. En un bol grande se ponen las dos medidas de azúcar y los huevos y se baten bien. Se añade el aceite y el yogur y se sigue batiendo para que la mezcla se quede sin grumos. Se ralla la piel de medio limón y se le añade.

A continuación, se va colando en un colador, encima de la mezcla, la harina y la levadura y se va mezclando todo bien hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

Se pela el jengibre y se ralla, se incorpora, junto con el puré de calabaza a la mezcla del bizcocho.

Se forra el molde con papel de horno y se vierte en él la mezcla. Se mete al horno durante solo 25 minutos, a 180°.

Una vez pasado este tiempo se deja reposar unos 20 minutos y se desmolda.

- ☐ Las calabazas también se sembraban para cocerlas, con otros restos, y echarles de comer a los cerdos.

BIZCOCHO DE LIMÓN

Ingredientes:

- 1 yogur de limón
- Ralladura de un limón
- Zumo de limón.
- Dos medidas de yogur de aceite de oliva
- 6 huevos
- Seis medidas de yogur de harina
- Cuatro medidas de yogur de azúcar
- 2 sobres de levadura
- Mantequilla para untar el molde

Preparación:

Se precalienta el horno a 180° durante unos diez minutos.

En un recipiente se baten los huevos, una vez batidos se le añade el azúcar y se remueve bien. Se le van añadiendo también el aceite, el yogur de limón, la ralladura de limón y su zumo. Se mezcla todo muy bien para que se quede una mezcla homogénea, sin grumos.

Con ayuda de un colador se va añadiendo la harina y la levadura y se va mezclando todo otra vez.

Se unta el molde con mantequilla y se vierte la mezcla sobre él. Se mete al horno, a una altura media durante 40 minutos.

CALABAZATE

Ingredientes:

- Miel
- Calabaza
- Agua
- Cal

Preparación:

Se ponía una caldera a la lumbre y en ella se echaban la miel que se había recogido de limpiar los panales. Se cocía hasta que cogía color dorado. Se retiraba la cera que hubiese podido quedar por encima. La miel tenía que estar limpia.

Se retiraba la miel ya cocida. Se enjuagaba la caldera con una poca agua, y esa mezcla se aprovechaba para hacer el calabazate.

Se partía la calabaza en trozos y se rebozaba en cal muerta. Se tenía así unas horas. Después se lavaba y se cocía en la caldera con el agua que habíamos reservado anteriormente.

Esto se ponía en una orza y se iba sacando cuando se quería ir comiendo.

CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3 pastillas de chocolate
- 2 litro de leche.

Preparación:

Se rallaba, o partía, el chocolate con un cuchillo. En una cacerola se ponía la leche a calentar y cuando estaba caliente se añadía el chocolate rallado y se iba removiendo bien, hasta que se deshacía y se quedaba bien mezclado.

Sugerencia.

Se acompañaba con pan que habíamos tostado en la lumbre, pinchado con un cuchillo.

- ☐ El chocolate solía hacerse para desayunar en las bodas. También con motivo de alguna otra celebración especial, como fiestas, cumpleaños... era como un motivo de celebración.

PUCHES O GACHAS DULCES

Ingredientes:

- 5 cucharadas de harina
- 5 cucharadas de azúcar/miel
- Pan
- Aceite

Preparación:

Se parte el pan en cuadraditos pequeños. Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente se fríe el pan. Cuando ya esté frito se aparta.

En ese mismo aceite, en una orilla de la sartén, se va poniendo la harina, y se le añade una poca agua para batirlas. Cuando están bien batidas se les pone más agua, algo más de media sartén y se van cociendo bien. Una vez cocidas se les añade el azúcar o la miel. Se mezcla todo bien y antes de retirarlas del fuego se le ponen por encima los tostones (pan frito).

Se dejan enfriar, cuanto más frías mejor están.

- ☐ Era tradición hacerlas en Semana Santa. Y por las noches, los mozos las untaban en las cerraduras de las puertas de las mozas.

TORTOS CON AZÚCAR

Ingredientes:

- Harina
- Agua
- Sal
- Levadura
- Azúcar
- Aceite

Preparación:

Primero se preparaba la masa, con la harina, agua, aceite, levadura y azúcar. Se ponía la harina que “fuese admitiendo”.

Una vez preparada, se extendía sobre una superficie y se iban cogiendo porciones pequeñas para ir haciendo cada torto. Se extendía cada una de ellas y se ponía azúcar por encima.

Se dejaban un rato para que se “sentaran” y cuando habíamos sacado el pan del horno se metían los tortos.

❑ Los tortos se hacían en las tahonas del pueblo, después de cocer el pan.

DORMIDOS

Ingredientes:

- Harina
- Azúcar
- Aceite
- Levadura
- Huevos

Preparación:

Se mezclaban todos los ingredientes y se dejaba la masa para poderla “manejar”.

Tenía que quedarse la forma un poco alargada y más bien gruesa.

A continuación, se untaba la masa por encima con huevo batido. La dejábamos una hora aproximadamente para que se “sentaran” y seguidamente se metían al horno.

Se les podía poner azúcar por encima.

- ☐ Estos dormidos, solían hacerse para las fiestas y se repartían con “remojo”. Se llamaban dormidos porque tenían que dejarse mucho tiempo “dormir”, hasta que subía la masa. Como no había mucha levadura tardaban más.

ALAJÚ

Ingredientes:

- Nueces
- Miel
- Obleas
- Canela
- Cáscara de naranja y de limón

Preparación:

Se limpiaban bien las nueces y se picaban. En una cacerola se echaba la miel y se ponía al fuego hasta que se doraba y se ponía dura, una manera de comprobarlo era cogiendo una poca y dejándola en el borde de una taza, cuando sonaba al dejarla ya se podían poner las nueces en la cacerola. Se añadía una pizca de canela y las cáscaras de naranja y limón bien molidas.

Seguidamente, se ponían sobre una superficie las obleas y se iba echando encima de cada una de ellas un poco de la mezcla y se extendía. Encima se cubría con otra oblea. Cuando ya estaban preparadas todas se tapaban con un trapo y se les ponía alguna cosa con peso por encima para que las obleas se quedasen bien pegadas a la miel.

Al día siguiente ya estaba listo para comer.

- ☐ Solía hacerse para las fiestas de Navidad. También podía prepararse con almendras, pero como había muchas nogueras se utilizaban esas nueces que se habían guardado. Por cierto, las nueces mojadas en miel eran un manjar.

GALLETAS DE HUEVO

Ingredientes:

- Harina
- ¾ de kg. de azúcar
- 10 huevos
- 1 l de aceite
- Ralladura de limón
- 1 l de leche

Preparación:

Se amasaban todos los ingredientes. Primero se batían los huevos, se les iba añadiendo el aceite, la leche, el azúcar y la ralladura de limón y se iba poniendo la harina, poco a poco. Cuando estaba preparada la masa, se iba extendiendo un poco fina.

Con un molde se hacía la forma de la galleta. Se les ponía por encima una poca azúcar y se iban poniendo en la lata del horno.

- ❑ Estas galletas se solían llevar al horno/tahona del pueblo para cocerlas allí. A veces, se pagaba a la hornera, por cocerlas, con una parte de las galletas.

ROSQUILLOS DE AZÚCAR

Ingredientes:

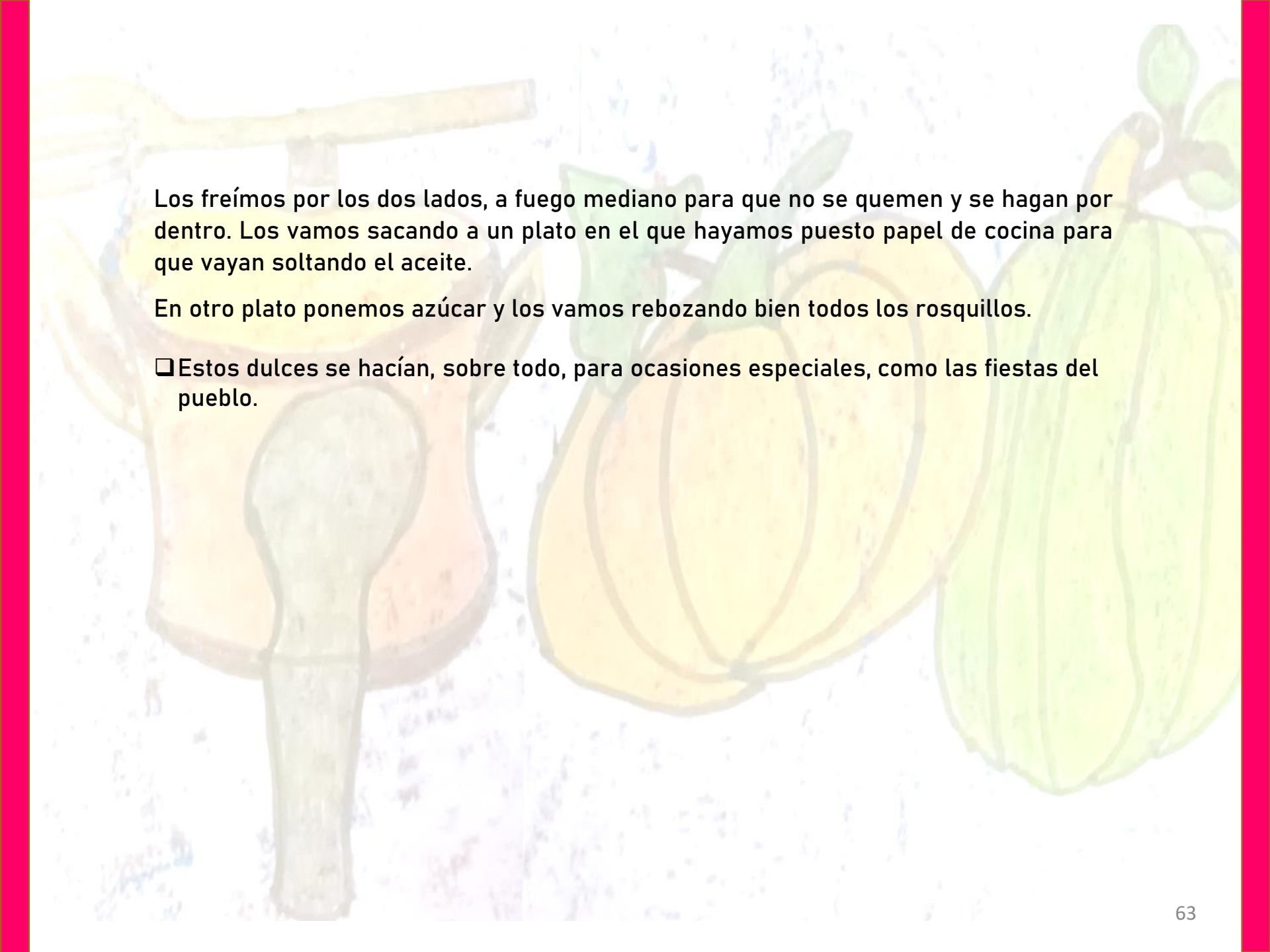
- Harina
- 3 Huevos
- 3 cucharas de azúcar por huevo
- Ralladura de dos limones
- Gaseosas de papelillo (uno por cada huevo)
- 3 cucharadas de aceite por huevo.
- 3 cucharadas de leche por huevo
- Aguardiente

Preparación:

Se baten los huevos, se añade la leche, el aceite, la ralladura de limón, el azúcar y el aguardiente, por último, las gaseosas. Se mezcla todo bien y se le va añadiendo poco a poco la harina, a la vez que se va removiendo, hasta que veamos que se puede “manejar” la masa sin que se nos pegue demasiado a los dedos, pero sin que quede dura.

En una sartén se pone bastante aceite a calentar.

Nos mojamos un poco los dedos en aceite, para que no se nos agarre, y vamos cogiendo una poca masa y hacemos como una bola. Con el dedo le hacemos un agujero grande en el centro y la echamos en el aceite a freír.



Los freímos por los dos lados, a fuego mediano para que no se quemen y se hagan por dentro. Los vamos sacando a un plato en el que hayamos puesto papel de cocina para que vayan soltando el aceite.

En otro plato ponemos azúcar y los vamos rebozando bien todos los rosquillos.

❑ Estos dulces se hacían, sobre todo, para ocasiones especiales, como las fiestas del pueblo.

TORTA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1kg. de harina de almendras
- $\frac{3}{4}$ de azúcar morena
- 3 o 4 huevos
- Almendras
- Canela
- Azúcar glas

Preparación:

En primer lugar, haremos la masa, para lo que mezclaremos la harina, los huevos, el azúcar y una pizca de canela.

Trituramos las almendras, que queden bien picadas y las añadimos a la masa. Lo amasamos todo bien, tratando de que se quede compacta.

Lo ponemos en una bandeja de horno y la metemos a cocer. Se tiene que quedar jugosa y esponjosa.

Se saca y se espolvorea con el azúcar glas por encima. La dejamos enfriar y ya estará lista.

BIZCOCHO DE MANZANAS

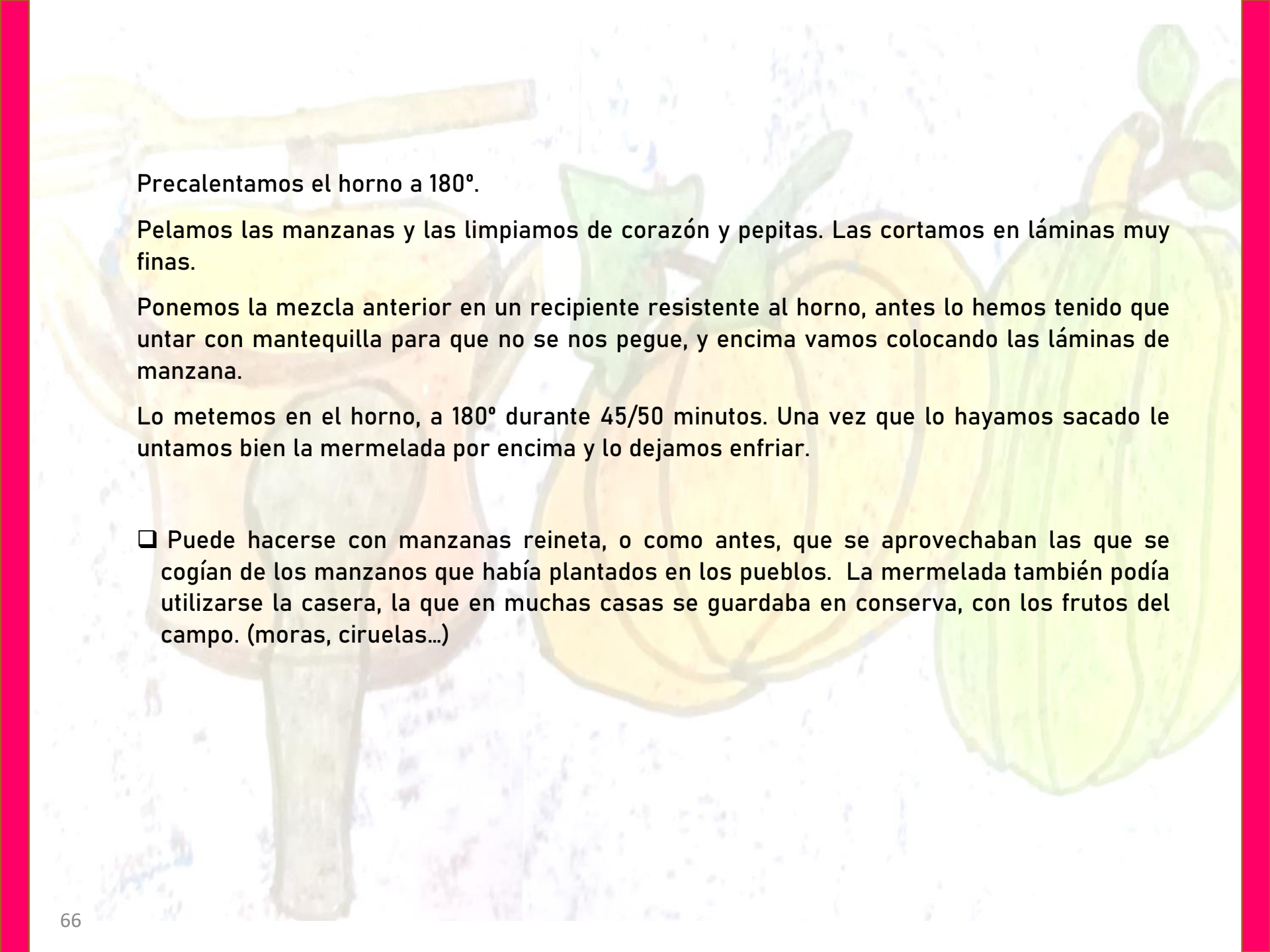
Ingredientes:

- 1 yogur natural
- 3 vasos (del yogur) de harina
- 3 huevos
- 1 vaso (del yogur) de aceite suave
- 2 vasos (del yogur) de azúcar
- ½ sobre de levadura.
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 manzanas grandes
- 1 pellizco de sal
- Ralladura de limón
- Mermelada de albaricoque

Preparación:

En un recipiente grande batimos muy bien los huevos y añadimos el azúcar. Mezclamos la harina y la levadura y la incorporamos al recipiente de los huevos, y lo removemos todo. Le ponemos el pellizco de sal y el aceite. Se bate todo hasta que no queden grumos.

A continuación, rallamos la cáscara de un limón y la añadimos, así como la canela y la vainilla. Lo batimos todo bien y ya estará la mezcla preparada.



Precalentamos el horno a 180°.

Pelamos las manzanas y las limpiamos de corazón y pepitas. Las cortamos en láminas muy finas.

Ponemos la mezcla anterior en un recipiente resistente al horno, antes lo hemos tenido que untar con mantequilla para que no se nos pegue, y encima vamos colocando las láminas de manzana.

Lo metemos en el horno, a 180° durante 45/50 minutos. Una vez que lo hayamos sacado le untamos bien la mermelada por encima y lo dejamos enfriar.

- ❑ Puede hacerse con manzanas reineta, o como antes, que se aprovechaban las que se cogían de los manzanos que había plantados en los pueblos. La mermelada también podía utilizarse la casera, la que en muchas casas se guardaba en conserva, con los frutos del campo. (moras, ciruelas...)

TARTA TATÍN DE MANZANAS

Ingredientes:

- Manzanas Golden (un poco verdes)
- Azúcar
- Canela
- Limón
- Masa de hojaldre
- Mantequilla

Preparación:

Se pone mantequilla en una sartén y se le añade el azúcar para tostar. Cuando está bien tostada se vierte sobre el molde donde vayamos a hacer la tarta.

Se pelan las manzanas y se limpian, quitándoles las pepitas y el corazón. Se cortan en cuatro o seis trozos grandes. Se pone la manzana, con la canela y el limón, durante unos segundos en el microondas, para darle un poco calor y que se vaya aromatizando.

Cuando la manzana está blanda se pone en el molde y se cubre con la masa de hojaldre.

Se hornea durante 30 minutos aproximadamente, a 180°.

Se saca y se desmolda.

TORRIJAS DE PAN

Ingredientes:

- Pan del día anterior
- Huevos
- Azúcar
- Aceite
- Bicarbonato

Preparación:

Se rallaba el pan del día anterior. En un recipiente se batían 6 huevos y se les añadía el pan rallado muy fino y una pizca de bicarbonato. Se tenía que quedar la mezcla bien para que se les pudiese dar después la forma a las torrijas.

Se cogían con una cuchara y se iban friendo. Cuando estaban fritas, se sacaban a una cacerola.

Después, se añadía agua a la sartén donde las habíamos frito y una cucharada grande de azúcar por cada torrija que hubiese salido. Se mezclaba todo bien y se ponía en la cacerola con las torrijas y se dejaban enfriar. Se probaba el caldo y si las queríamos más dulces le podíamos añadir más azúcar.

❑ Estos dulces se hacían siempre en Semana Santa.

TORRIJAS DE LECHE

Ingredientes:

- Rebanadas de pan
- 1l de leche
- Aceite
- Huevos
- Azúcar
- Cáscara de dos naranjas
- Cáscara de dos limones
- 3 palos de canela en rama
- Canela molida

Preparación:

Se calienta la leche en una cacerola, con las cáscaras de naranja y los palos de canela. La dejamos que se enfríe un poco, hasta que esté tibia.

Mientras tanto, vamos partiendo las rebanadas de pan y batiendo los huevos. Cuando la leche ya se haya enfriado un poco se mojan las rebanadas de pan en ella y se pasan por el huevo para freírlas, en aceite abundante y muy caliente. Se van dejando en una fuente con papel absorbente.

En una fuente se pone el azúcar y la canela en polvo, se mezcla todo bien y se van pasando las torrijas por esa mezcla. Se dejan enfriar y listas para comer.

☐ Es otra forma de hacerlas. En cada zona, o pueblo, se hacían de una forma distinta.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- Arroz
- Leche
- Canela en rama
- Canela en polvo
- Sal
- Agua
- Corteza de limón
- Azúcar

Preparación:

Se cuece el arroz en agua, con una pizca de sal y después se escurre bien.

En un cazo ponemos la leche a calentar (calculamos para que después el arroz no se quede demasiado caldoso) con un palo de canela y la corteza del limón. Añadimos el arroz y lo dejamos cocer un poco más, para que vaya tomando el sabor.

Cuando se quede casi seco, pero jugoso, lo apartamos y le echamos por encima una poca canela en polvo y algo de azúcar.

MANZANAS ASADAS

Ingredientes:

- Manzanas
- Azúcar
- Canela en rama
- Mantequilla
- Licor

Preparación:

Se lavan bien las manzanas y se les quita el corazón. Se colocan en una bandeja de horno.

En el hueco que ha quedado al quitarle el corazón, se pone un trozo de canela en rama, una poca mantequilla, azúcar y un chorrito de licor (del que más nos guste).

Se meten al horno y las vamos vigilando hasta que veamos que están asadas y tiernas.

BORRACHITOS

Ingredientes:

- Harina
- Un vaso de vino blanco
- Un vaso de aceite
- Levadura
- Azúcar

Preparación:

Se pone en un recipiente el aceite y el vino, se va colando con un colador la harina para que vaya cayendo en el recipiente, la cantidad tiene que ser la suficiente para que ni quede dura ni blanda, es decir que se pueda “manejar” después. Se va mezclando todo bien y se le pone la levadura.

Hay que ir trabajando bien la masa, que se quede todo bien mezclado. Cuando ya esté preparada la mezcla, se extiende la masa sobre una mesa y se van cortando tiras. Se van friendo en una sartén y se van rebozando en azúcar.

CHURROS

Ingredientes:

- Harina
- Agua
- Aceite
- Sal
- Azúcar

Preparación:

Ponemos en un recipiente la harina, la cantidad que queramos, dependiendo de los que vayamos a hacer. En un cazo ponemos el agua, la misma cantidad que de harina hayamos puesto. La ponemos a calentar, con una poca sal.

Cuando ya esté caliente la echamos sobre la harina y lo mezclamos todo bien, hasta que la masa quede compacta.

Cuando esté bien mezclado todo, la vamos echando a una churrera. Vamos friendo los churros en aceite bien caliente. Los dejamos sobre un papel para que absorba el aceite y los rebozamos en azúcar.

Solían mojarse con el chocolate.

MIGAS DULCES

Ingredientes:

- Pan
- Azúcar
- Aceite
- Agua

Preparación:

Se partía el pan en rebanadas o en tacos, como más nos gustara. Poníamos aceite en una sartén y añadíamos bastante azúcar. Se removía todo para que se mezclara bien. Entonces añadíamos el agua y seguíamos dando vueltas un rato más.

A continuación, echábamos el azúcar en los trozos que habíamos preparado y los dejábamos para que se fueran dorando. Cuando estaban bien dorados se sacaban y ya estaban listas las migas dulces.

FLAN CON NATA

Ingredientes:

- Un vaso de leche
- Un litro de nata líquida
- Caramelo
- Un sobre de flan royal

Preparación:

En un cazo se pone la nata y el vaso de leche a calentar. Cuando está a punto de hervir, echamos el sobre de flan y seguimos removiendo durante unos minutos, sin parar de hacerlo, para evitar que se agarre, hasta que empiece a hervir, y en este momento lo retiramos del fuego.

En una flanera ponemos el caramelo y echamos encima el flan. Lo dejamos enfriar en la nevera.

CROQUETAS/ BUÑUELOS



CROQUETAS CON CARNE DE COCIDO

Ingredientes:

- Carne de cocido
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite

Preparación:

Se pica y desmenuza bien la carne que haya quedado del cocido.

En una sartén hacemos la bechamel y ponemos la carne que hemos picado. Lo mezclamos todo bien y lo dejamos enfriar, para después manejar mejor la mezcla y poder dar forma a las croquetas.

Cuando ya está fría, les vamos dando la forma a todas. Seguidamente batimos el huevo y vamos pasando las croquetas por el huevo y por el pan rallado.

Si queremos que queden más crujientes podemos pasarlas dos veces. Hay que freírlas con el aceite bien caliente para que no se rompan.

Variedades:

Las croquetas pueden hacerse de muchas clases, con cualquier resto de comida que nos haya quedado. Es otra forma de reciclar y aprovecharla.

CROQUETAS CON JAMÓN

Ingredientes:

- Jamón serrano
- Huevo
- Pan rallado
- Harina
- Leche
- Aceite

Preparación:

Se pica y desmenuza bien el jamón.

En una sartén hacemos la bechamel y ponemos el jamón. Lo mezclamos todo bien y lo dejamos enfriar, para después manejar mejor la mezcla y poder dar forma a las croquetas.

Cuando ya está fría, les vamos dando la forma a todas. Seguidamente batimos el huevo y vamos pasando las croquetas por el huevo y por el pan rallado. Si queremos que queden más crujientes podemos pasarlas dos veces, y las freímos con el aceite bien caliente.

Variedades:

A estas croquetas, también podemos añadirles queso o huevo cocido.

CROQUETAS CON BACALAO

Ingredientes:

- Bacalao
- Laurel
- Miga de pan
- Leche
- Huevo
- Pimentón
- Canela
- Perejil
- Aceite
- Harina

Preparación:

Se cuece el bacalao (ya desalado) unos minutos, con una hoja de laurel. Cuando está cocido se limpia y se le quitan bien las espinas, dejando solamente las migas.

En un mortero se pone el bacalao bien escurrido, la miga de pan mojada en leche y bien exprimida, y se machaca todo junto.

En otro recipiente batimos el huevo, le añadimos un poco pimentón, una pizca de canela y el perejil, y le añadimos el bacalao.

A continuación, vamos dando forma a las croquetas y las vamos friendo. Si se quiere se le puede poner una poca harina al rebozado.

CROQUETAS CON BOLETUS

Ingredientes:

- Harina
- Leche
- Aceite
- Sal
- Cebolla
- Boletus
- Pan rallado
- Huevos

Preparación:

Se limpian bien las setas y se cortan en trozos pequeños y se reservan.

A continuación, cortamos la cebolla y la sofreímos un poco en aceite, añadimos las setas y lo rehogamos todo bien hasta que estén blandas. Entonces las retiramos del aceite junto a la cebolla.

Vamos haciendo la bechamel y la dejamos enfriar un poco. Trituramos las setas y la cebolla para que se quede una mezcla más homogénea y lo mezclamos con la bechamel.

En una fuente untamos un poco de mantequilla y una pizca de harina y echamos encima la mezcla que hemos preparado. La tapamos y la metemos a la nevera unas horas.

Cuando haya pasado el tiempo, vamos preparando las croquetas. Les vamos dando forma y las vamos rebozando primero en huevo y después en pan rallado, y las reservamos otra hora en la nevera para que se fije la masa y no se rompan al freírlas. Se fríen en aceite muy caliente.

CROQUETAS DE CALABACÍN

Ingredientes:

- Calabacín
- Patata
- Cebolla
- Zanahoria
- Pan rallado
- Huevo
- Aceite
- Sal

Preparación:

En primer lugar, se pelan las patatas, los calabacines, las cebollas y las zanahorias, y se van rallando.

Se mezcla todo bien y se escurre para que suelte el agua de la patata y el calabacín.

Cuando está todo bien escurrido se pone en un recipiente y se sala. Se añaden dos huevos y pan rallado. Se mezcla todo bien y se van haciendo croquetas con la pasta que nos ha quedado. Se van pasando por pan rallado y se fríen, a fuego no muy alto para que se vaya friendo bien por dentro.

Se sacan y se dejan en un papel absorbente y ya están listas.

BUÑUELOS DE CALABACÍN

Ingredientes:

- Calabacín
- Zanahoria
- Cebolla
- Harina
- Agua
- Huevos
- Mantequilla
- Sal
- Levadura
- Aceite

Preparación:

En primer lugar, rallamos el calabacín, la cebolla y la zanahoria, todo ello previamente pelado y lavado.

A continuación, ponemos en un cazo agua, una poca mantequilla y sal. Lo calentamos hasta que se derrita la mantequilla, entonces echamos la harina y la levadura y mezclamos todo bien hasta que no se vea el agua. Lo retiramos y seguimos mezclando hasta que la mezcla quede compacta. Añadimos tres o cuatro huevos y vamos mezclándolo todo muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

Escurremos bien las verduras que hemos rallado y las mezclamos con la masa. Cuando esté bien mezclado, vamos cogiendo masa con una cuchara y la vamos echando a una sartén con aceite bien caliente y vamos friendo los buñuelos.

Otras sugerencias:

Estos buñuelos también pueden hacerse con bacalao en vez de con verduras.

PANES



TORTAS A LA LUMBRE

Ingredientes:

- Masa de pan

Preparación:

Se hacían con la masa de hacer el pan, cuando ya se había amasado, se cogía una poca, se hacía una bola y se extendía la masa. Se retiraba la ceniza de la lumbre, dejando espacio en la losa para poner la torta extendida y se cubría con ceniza limpia.

- ☐ Antes, en todas las casas, había lumbre baja. Había mucha leña en el campo , con la que se encendía el fuego. Se aprovechaba la ceniza caliente para hacer algunas comidas, como estas tortas.
- ☐ La gente se sentaba en los asientos de enea, y se reunía, alrededor de la lumbre, al calor de la lumbre.

MIGAS

Ingredientes:

- Pan del día anterior
- Agua
- Una cucharada de pimentón
- Aceite
- Tres dientes de ajo
- ½ cebolla
- Dos chorizos
- Jamón, o panceta
- Sal

Preparación:

Se partía el pan duro, la cantidad dependía de cuántas personas fuesen a comer, se hacía en trozos pequeños, como para sopas.

Se ponía el aceite en una sartén y se sofreía el ajo, la cebolla, el chorizo y el jamón. Cuando ya estaba frito, se añadía el pimentón. Se ponía agua, no mucha para que no se quedasen demasiado blandas y en lugar de migas “hiciésemos migotes”. Se añadía el pan y un pellizco de sal, y se iban removiendo bien para que se quedasen bien caladas y sin caldo. Se tenían que quedar secas y sueltas, que no estuviesen apelmazadas.

- ❑ Era una forma de aprovechar el pan duro. Se solían comer con uvas o cerezas. Cuando había lomo y costilla de orza, se podían sustituir el chorizo y la panceta por esos dos ingredientes.

MERIENDAS CON PAN

PAN CON VINO Y AZÚCAR

Ingredientes:

- Pan
- Vino tinto
- Azúcar

Preparación: Se cortaba una rebanada de pan, de barra o redondo, y se le ponía vino y por encima azúcar. Y corriendo... a comértelo a la calle.

PAN CON MIEL

Ingredientes:

- Pan
- Miel

Preparación: Se cortaba una rebanada de pan redondo y encima se le ponía miel. Era un alimento que siempre había en las casas, pues solía haber colmenas.

PAN CON CHOCOLATE

Ingredientes:

- Pan
- Chocolate

Preparación: Se cortaba un buen trozo de pan y dos onzas de chocolate. No había para mucho más ¡y esto no se comía todas las tardes!.

TOSTONES CON MIEL

Ingredientes:

- Pan
- Miel
- Aceite

Preparación:

Se partía el pan, mejor del día anterior, en rebanadas. En una sartén se ponía el aceite y la miel cruda, y se mezclaba todo hasta que se quedara líquida. Entonces se iba metiendo el pan en la sartén y se freía hasta que estaba dorado.

Se sacaba y cuando ya no quemara, pero que estuviera caliente, se podía comer.

Otra variedad (picatostes)

- Se cortaba el pan en rebanadas finas y se iban friendo en el aceite bien caliente. Se sacaban a un plato sobre el que hubiésemos puesto un papel de cocina para que absorbiera el aceite sobrante. Después, se pasaban las rebanadas de pan por el azúcar, por un lado y por otro, y listos para comer.

PAN

Ingredientes:

- Harina
- Levadura
- Agua
- Sal

Preparación:

Se empezaba deshaciendo la sal en un puchero con una poca agua (la traían de las salinas y no estaba muy limpia).

Se ponía en un lado de la artesa la harina, sin extenderla, en el otro lado se añadía la sal y la levadura y se iba mezclando bien hasta que se deshiciere la levadura junto a la sal. Se iba añadiendo agua caliente y harina, poco a poco, y se iba removiendo y mezclando bien, si era necesario se añadía más agua o más harina, hasta que la masa se pudiese manejar. Se tenía que ir mezclando bien, dándole vueltas con las manos.

Se ponía en una canasta una especie de manta, que se llamaba “tendío”, sobre la que se colocaba la masera (tela blanca). Poco a poco se sacaba con las manos la masa y se iba echando a la canasta. Se tapaba bien con las maseras y los “tendíos”, para que se quedase bien cubierta.

Cuando había crecido la masa ya se podía hacer el pan. Se llevaba la canasta al horno y sobre una mesa (lintero) se ponía harina y se vaciaba la masa sobre ella. Se iba cortando, también se podía pesar para que todos los panes fuesen igual, Había que dejarlos encima de los linteros y se tenían que tapar para que se “sentaran”. Cuando habían crecido se ponían en la panera, se les hacían unos cortes por encima, y ya se podían meter al horno.

PICATOSTES

Ingredientes:

- Pan
- Aceite
- Miel

Preparación:

Se parte el pan en tacos, en trozos más o menos cuadrados.

En una sartén ponemos aceite de oliva y cuando esté caliente vamos echando los trozos de pan, se van friendo hasta que estén dorados. Entonces se sacan y se dejan sobre un papel para que escurra el aceite sobrante.

Una vez escurrido, dejamos el pan frito sobre una fuente y les echamos miel por encima para que se mezclen.

BRAZO RELLENO CON PAN DE MOLDE

Ingredientes:

- Pan de molde
- Salmón ahumado
- Aceitunas negras
- Pimiento morrón
- Huevos cocidos
- Mayonesa
- Atún en escabeche
- Cebolla morada

Preparación:

Sobre papel de horno, se juntan varias rebanadas de pan de molde, se superponen un poco unas encima de otras, formando un cuadrado grande. Con un rodillo, se van aplastando, para que quede una base fina y unida.

Se pican los huevos cocidos, la cebolla muy fina, las aceitunas (dejamos unas pocas) y el atún. Añadimos un poco de pimiento y salmón y el resto lo reservamos para adornar.

Mezclamos los ingredientes anteriores con la mayonesa. Echamos toda la mezcla sobre la base de pan, la extendemos bien y vamos enrollando todo, sin que se nos salga la mezcla por los lados.

Cuando esté formado el "brazo", retiramos el papel. Lo colocamos sobre una bandeja y lo tapamos con mayonesa. Encima adornamos con aceitunas negras, salmón y pimiento morrón que hemos guardado.

GACHAS



GACHAS DE HARINA DE ALMORTAS

Ingredientes:

- Harina de almortas
- Aceite
- Ajo
- Pimentón
- Agua
- Hígado
- Tocino

Preparación:

En una sartén se ponía el aceite y se freía el tocino y el hígado. Se retiraba a un plato una vez frito. En ese mismo aceite, se iban añadiendo las cucharadas soperas de harina, por ejemplo, seis, y el pimentón. Se les añadía una poca agua fría para batirlas. Una vez batidas, se les iba añadiendo más agua, suficiente para cocerlas. Se iban removiendo continuamente para que no se pegaran. Se tenían así hasta que se quedaran bien cocidas. Entonces se les ponía un poco aceite del de freír la carne, por encima.

- ❑ Las almortas eran parecidas a los garbanzos, pero un poco más aplastados. Se sembraban cuando las judías. Estaban envueltas como en una especie de tela o cáscara fina. Se podían comer verdes, antes de secarse, pero lo habitual era dejarlas secar.

Una vez secas se llevaban al molino y se molían, así salía la harina de almortas.

VERDURAS/ RECOLECCIONES DEL CAMPO



COLLEJAS

Ingredientes:

- Collejas
- Sal
- Jamón
- Huevo
- Aceite
- Ajo

Preparación:

Se limpiaban bien, se lavaban y se cocían, hasta que no estuvieran duras, con una pizca de sal. Cuando estaban cocidas se escurrían bien.

En una sartén se ponía un poco aceite, se sofreía el ajo, y el jamón y se añadían las collejas. Seguidamente, se les ponía un huevo o dos y se mezclaba.

- ❑ Salían en la orilla de los “sembras”, en los zopeteros donde había hierba. La época de las collejas era la primavera. Se cortaban a ser posible sin espiga, para que estuvieran más tiernas.

CARACOLES

Ingredientes:

- Caracoles
- Sal
- Jamón
- Chorizo
- Huevo

Preparación:

Se tenían que lavar bien antes de prepararlos. Para ello se empezaba echando un puñado de sal en el cubo donde estaban los caracoles, se le daban varias vueltas, con la mano o con un palo. Se iban retirando los “mocos”, se lavaban bien con mucha agua y se repetía lo mismo varias veces hasta que no echaban “mocos” y el agua estaba clara.

Se ponían en una cacerola con agua a fuego bajo, cuando estaban “burlos” (que habían sacado el hijuelo), se tiraba el agua y se lavaban bien y se escurrían. Ya estaban preparados para guisar.

Se ponía una sartén con aceite, se sofreía cebolla, ajo y pimentón, además de chorizo y jamón en trozos, se le echaba una poca agua. Cuando ya estaba frito, se añadían los caracoles y se les ponía algún huevo y se revolvían. Se les podían añadir unas hojas de hierbabuena.

- ☐ Se cogían cuando llovía. “Los de abril para mí, los de mayo para mi hermano, los de junio para ninguno”. Eso decía el refrán.

NÍSCALOS

Ingredientes:

- Níscalos
- Ajo
- Aceite
- Sal
- Perejil

Preparación:

Se limpian bien los hongos para que no les quede tierra, ni ningún resto del campo.

Una de las formas de hacerlos es aprovechar los más pequeños, los que hacen “cazuelilla” para asarlos, para hacerlos a la plancha. Se colocan en una lata de asar, se les pone por encima una poca sal, unas gotas de aceite, el ajo y el perejil machacado y se dejan unos minutos hasta que estén hechos.

Otra forma de hacerlos es friéndolos, Se parten en trozos y se fríen, con los mismos ingredientes que para hacerlos a la plancha.

Sugerencia. Se pueden guardar, el año que ha habido muchos, al baño maría.

- ☐ Los níscalos suelen cogerse en el otoño, si ha llovido antes. Se cortan con la navaja, nunca se arrancan, y se van echando a una cesta de mimbre para que vayan cayendo las esporas.

CALABAZA CON PATATAS

Ingredientes:

- Calabaza
- Patata
- Aceite
- Sal
- Somarro

Preparación:

Se pelaban y lavaban bien las patatas, se picaban como para tortilla y en una sartén con aceite se freían con una poca sal.

Mientras tanto íbamos limpiando la calabaza que habíamos cogido en el huerto, se le quitaban las pepitas y se lavaba y troceaba como habíamos hecho con las patatas.

Cuando ya casi se habían frito las patatas, se le añadía la calabaza y se terminaba de freír todo junto, picando y mezclando los ingredientes.

Aparte se freían los somarros y se le añadían a la patata y calabaza. Se removía y mezclaba todo bien y a comer.

❑ El somarro era carne, normalmente de oveja, que se echaba en adobo.

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- Huevos
- Ajetes tiernos
- Espárragos tiernos
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se pone el aceite en una sartén y se sofríen los ajetes y los espárragos bien troceados, se les añade una poca sal. Se van removiendo bien hasta que estén fritos.

Se bate el huevo y se añade a la sartén para hacer la tortilla.

- ☐ Antes había muchos espárragos silvestres, así como cardillos, y todo se cogía y aprovechaba para cocinarlo de diferentes maneras.

MOJETE

Ingredientes:

- Tomate entero de bote
- Huevos cocidos
- Cebolla
- Escabeche
- Aceitunas sin hueso
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se cuecen los huevos con una poca sal, la cantidad de huevos dependerá del número de personas para las que haya que cocinar. Una vez cocidos se dejan con agua fría para que se vayan enfriando.

En una fuente se pone el tomate y se trocea, se le pica la cebolla y se añade el escabeche o atún. Se pican los huevos cocidos y se añaden las aceitunas sin hueso. Se revuelve todo bien y se le añade una poca sal y un chorro de aceite.

Estará mejor si se deja enfriar antes de servirlo.

- ❑ Esta comida solía hacerse en verano porque resultaba más refrescante. Además, se podía hacer con tomate del huerto y se convertía en una ensalada.

ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

- Pimientos rojos gordos
- Caballa
- Huevos
- Aceite
- Sal

Preparación:

Se ponen a cocer los huevos y se ponen en agua fría. Lavamos bien los pimientos y los ponemos a asar en el horno. Una vez asados se retiran y se dejan enfriar.

Cuando ya están templados les vamos retirando la piel y los partimos en tiras. Las vamos colocando en una fuente. Añadimos la caballa y el huevo cocido partido en trozos.

Añadimos un chorrito de aceite y una poca sal. Se sirve fría.

- ☐ En el huerto se sembraba de todo, también pimientos. Caballa tampoco se podía comprar mucha, pero en la tienda la tenían en “calderillos” y la vendían a granel. Pedías la que quisieras.

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

Ingredientes:

- Judías verdes frescas
- Tomate
- Jamón
- Aceite
- Ajos

Preparación:

Para este plato las mejores judías son las que son verdes y “colorás”. Se lavan bien y se parten en trozos. Se ponen a cocer con agua caliente y una poca sal. Cuando están cocidas, se escurren bien.

Se parte el jamón en tacos y se reserva.

En una sartén se pone aceite a calentar, se pelan dos dientes de ajo y se parten. Se echan al aceite y se sofríen un poco junto al jamón. Seguidamente se añaden las judías verdes. Se van sofriendo junto al ajo y el jamón hasta que se vea que las judías están fritas.

Entonces se añade el tomate frito, es mejor si lo hemos frito en casa. Se revuelve todo bien y a comer.

CALABACINES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes:

- Calabacines
- Cebolla
- Leche
- Aceite
- Harina
- Jamón york
- Queso mezcla en tacos
- Queso rallado para gratinar

Preparación:

Empezamos poniendo el horno a precalentar, así ganaremos tiempo. Lavamos los calabacines y los partimos por la mitad, a lo largo. Con ayuda de una cuchara, sacamos la carne del calabacín y la reservamos. Una vez que hayamos vaciado los calabacines, los ponemos en una fuente y los metemos diez minutos al horno, para que se vayan ablandando.

Mientras tanto, ponemos aceite en una sartén y freímos la carne del calabacín y la cebolla bien picada. Le añadimos un pellizco de sal. Cuando esté frita, añadimos el jamón cocido muy picado y los tacos de queso. Se mezcla bien y se retira del fuego.

En otra sartén preparamos la bechamel, y cuando esté lista la añadimos a la mezcla que tenemos en la otra sartén.

Sacamos los calabacines del horno y los rellenamos bien con toda la mezcla. Les ponemos por encima el queso rallado para gratinar y los volvemos a meter al horno unos 20 minutos aproximadamente.

GUISO DE ALCACHOFAS CON HUEVOS

Ingredientes:

- Alcachofas
- Huevos
- Perejil
- Aceite
- Tomate
- Pimiento
- Cebolla
- Sal
- Azafrán
- Harina

Preparación:

En primer lugar, se limpian las alcachofas, se parten por la mitad y se cuecen, dejándolas un poco enteras para que después no se rompan.

Se cuecen los huevos y se dejan enfriar. Una vez fríos, se parten por la mitad.

Se rebozan en harina y huevo tanto las alcachofas como los huevos y se fríen en aceite caliente. Se reservan. Ese mismo aceite se pone en una cacerola, y en ella se sofríe el tomate, la cebolla y el pimiento. Se le añade el caldo y se ponen dentro las alcachofas y los huevos. Se machaca el ajo y el perejil y se le añade al guiso. Le ponemos sal y azafrán y lo dejamos un rato cociendo para que se vayan mezclando los sabores.

ESPINACAS

Ingredientes:

- Espinacas
- Huevo
- Jamón
- Ajo
- Sal
- Aceite

Preparación:

Se cuecen las espinacas con una poca sal, no necesitan cocer mucho. Cuando ya estén listas se escurren bien. En una sartén se pone un chorrito de aceite y se fríen dos dientes de ajo troceados. Se añade jamón cortado en tacos pequeños, seguidamente se ponen las espinacas ya escurridas y se remueve todo bien.

Para finalizar se pone un huevo y se mezcla todo.

Opcional: se pueden añadir unos cuantos piñones. Además, este mismo plato se puede cocinar con acelgas en lugar de espinacas, aunque son más insípidas, tienen menos sabor.

TOMATE EN CONSERVA

Ingredientes:

- Tomates naturales
- Agua

Preparación:

Poníamos una cacerola grande al fuego, o una caldera a la lumbre, con agua a calentar. Cuando el agua estaba hirviendo echábamos los tomates enteros dentro y retirábamos la cacerola del fuego.

Los dejábamos un momento y se les escurría bien toda el agua. Se pelaban y limpiaban bien. Se iban apartando en otro recipiente. Cuando estaban todos pelados y limpios, se picaban en trozos pequeños y les escurríamos bien toda el agua.

Cogíamos los frascos de cristal y los íbamos llenando con el tomate. Se tapaban bien, tratando de que el frasco se quedara bien cerrado para que no le entrara aire.

- ❑ Antes también se utilizaban botellas para guardarlo, ya que no había muchos frascos de cristal. Se echaba el tomate con un embudo.

TOMATE, PATATA Y PIMIENTO RELLENOS

Ingredientes:

- Pimientos rojos
- Tomates
- Patatas
- Ajo
- Carne picada
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- Pan rallado
- Huevo
- Vino blanco

Preparación:

Se empieza preparando la carne. Batimos un huevo, picamos dos ajos, el perejil y lo mezclamos con la carne picada. Le ponemos sal, un poco pan rallado y un chorro de vino blanco.

Pelamos las patatas y las partimos por la mitad, les quitamos carne del centro para poderlas rellenar. Lavamos los pimientos y los abrimos por la mitad, limpiándolos de pepitas. Escogemos unos tomates que estén más bien duros y los partimos también por la mitad. Rellenamos los tomates, las patatas y los pimientos con la mezcla de la carne picada.

En una cacerola, hacemos un sofrito con tomate y cebolla. Ponemos las tres verduras rellenas en la cacerola y añadimos agua y vino blanco, laurel y azafrán y lo dejamos cocer.

PISTO

Ingredientes:

- Aceite
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Calabacín
- Tomate
- Ajo
- Sal

Preparación:

En primer lugar, se limpian, lavan y cortan en trozos pequeños todas las verduras.

Se pone aceite en una sartén grande y se ponen a freír las verduras con sal y ajo. Se dejan hasta que estén bien fritas.

Sugerencia:

Este plato puede consumirse en el momento, se le puede añadir un huevo o puede añadirse a carne de cabecera de cerdo frita. También puede guardarse en conserva en tarros de cristal para ir gastando según se vaya necesitando.

EMPANADAS/COCCAS/ EMPANADILLAS



EMPANADILLAS DE ATÚN

Ingredientes:

- Masa para empanadillas
- Atún
- Tomate frito
- Huevo duro
- Cebolla
- Aceitunas sin hueso
- Aceite

Preparación:

Se mezclan en un recipiente el atún y el tomate. Se pican muy bien, el huevo, la cebolla y las aceitunas y se añaden al recipiente.

Se mezcla todo muy bien y con ayuda de una cuchara se va poniendo en una mitad de la masa redonda de cada empanadilla. Se va tapando esa mitad con la otra mitad y con un tenedor las vamos sellando bien para que no se salga la mezcla.

A continuación, se pone bastante aceite en una sartén y cuando esté bien caliente se van friendo las empanadillas.

EMPANADA

Ingredientes:

- Masa para empanada
- Atún o bonito
- Tomate natural
- Huevos cocidos
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Ajos
- Sal
- Huevo para untar
- Aceitunas sin hueso

Preparación:

Se sofríe bien la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento, con un poco sal. Aparte se van cociendo los dos o tres huevos.

En un recipiente se pone la verdura que ya hemos sofrito, el bonito, las aceitunas bien picadas y los huevos duros picados. Se mezcla todo muy bien.

Sobre la lata del horno colocamos un papel de horno, sobre el que pondremos una base de masa y encima echamos la mezcla que hemos preparado. La extendemos bien para que quede toda cubierta, excepto las orillas que las dejaremos libres para después poderlas sellar. Sobre esa mezcla colocamos otra masa de empanada, que cubra todo. Sellaremos, con la ayuda de un tenedor todos los bordes. Y, para terminar, con la ayuda de una brocha, untaremos con huevo batido la parte superior.

La meteremos al horno, que previamente habremos precalentado, hasta que veamos que se va dorando.

COCA DE PIMIENTO Y TOMATE

Ingredientes:

- Masa para empanada
- Pimientos verdes y rojos
- Tomates naturales maduros
- Cebollas
- Ajo
- Aceite

Preparación:

Se lavan bien los pimientos y los tomates y se pican en trozos pequeños, pero no demasiado para que no se quemen. Se pone en una sartén el aceite, y cuando esté caliente se añaden junto a la cebolla bien picada y el ajo. Se le pone una poca sal y una pizca de azúcar.

Se va removiendo bien, a fuego no muy alto, hasta que esté todo frito. Se precalienta el horno a 180°.

En la bandeja del horno se pone papel de horno, y sobre él se pone la masa de empanada. Encima ponemos la verdura frita y la metemos en el horno, hasta que veamos que la masa se va dorando. No es necesario que esté mucho tiempo, ya que los ingredientes ya están sofritos.

Se puede comer caliente o fría, como más guste.

AVES



POLLO FRITO CON TOMATE

Ingredientes:

- Pollo
- Aceite
- Tomates naturales
- Ajo
- Sal

Preparación:

Se troceaba el pollo, se salaba y se freía. Aparte se lavaban bien los tomates, se troceaban y se freían, con la piel, se le añadía sal y una poca azúcar para quitarle la acidez.

Cuando estaba frito se revolvía con el pollo y se dejaba un rato para que se mezclaran los sabores.

Se le podía añadir un huevo y se revolvía con todo. Así ya estaba listo para comer.

POLLO FRITO EN SALSA

Ingredientes:

- Pollo
- Harina
- Aceite
- Sal
- Pimiento
- Cebolla
- Vino blanco
- Ajo
- Perejil
- Tomate

Preparación:

Se limpiaba bien el pollo y se troceaba en trozos grandes. Se salaba, se rebozaba en harina y se iba friendo en una sartén con abundante aceite. Cuando estaba frito, tampoco hacía falta que estuviese muy frito, se iba poniendo en una cacerola.

En ese mismo aceite se sofreía el tomate, la cebolla, el ajo y el perejil. Cuando ya estaba sofrito se echaba en la cacerola junto al pollo. Y seguidamente se le añadía el agua para cocer.

Se ponía al fuego y se le añadía sal, azafrán, y un vaso de vino blanco.

Se le podía picar un huevo duro por encima, antes de servirlo.

PERDIZ ESCABECHADA

Ingredientes:

- Una perdiz
- Aceite
- Ajo
- Cebolla
- Zanahoria
- Laurel
- Vinagre
- Tomillo
- Sal
- Pimienta
- Vino blanco
- Agua

Preparación:

Una vez limpia la perdiz, entera, se pasaba un poco por el aceite, se sofreía. En una cacerola poníamos la verdura con el ajo a sofreír. Se añadía el agua y se ponía a cocer con ajo, laurel y un chorro de vinagre, el tomillo, el vino y unos granos de pimienta, hasta que estuviese bien tierna.

Se podía comer templada o fría.

GALLINA EN PEPITORIA

Ingredientes:

- Gallina
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Cebolla
- Huevo cocido
- Aceite
- Ajo
- Pan
- Almendras
- Vino blanco

Preparación:

Se troceaba la gallina y se le ponía sal y un poco pimienta y se freía en una sartén con aceite. En otra sartén, freíamos la cebolla, el ajo y el pan en trozos cuadrados. Se añadían entonces, las almendras machacadas o molidas y un poco vino.

Se colocaba todo en una cazuela, la gallina y el sofrito. Le poníamos el agua y el azafrán y la dejábamos cocer algo más de una hora, porque la gallina tenía la carne más dura.

LICORES



RESOLI

Ingredientes:

- ½ l. de aguardiente
- 3 litros y medio de agua
- ½ kg. de azúcar
- Cáscaras de tres naranjas y tres limones
- 2 o 3 palos de canela
- Anís en grano
- 4 cucharadas de café mezcla.
- 4 cucharadas de malta.

Preparación:

Se pone bastante agua a calentar en una cacerola, con todos los ingredientes excepto el azúcar y el aguardiente, que lo pondremos al final. Lo dejamos mucho rato cociendo para que coja bien la sustancia de todo.

Cuando casi esté cocido añadimos el azúcar. Dejamos que siga cociendo un rato más y añadimos para terminar el aguardiente. Lo dejamos reposar. Se cuela todo y ya está preparado el resoli. Se sirve bien frío.

ALIÑOS



ACEITUNAS ALIÑADAS

Ingredientes:

- Aceitunas
- Sosa
- Sal
- Ajedrea
- Ajos
- Cáscaras de naranja
- Agua

Preparación:

Se picaban, se les hacían unos cortes a las aceitunas. Cuando estaban listas se echaban en un recipiente hondo y se cubrían con agua. Se añadía la sosa y se tenían así hasta que ya no amargaban. Entonces se les quitaba el agua y se lavaban muy bien, varias veces.

Se ponía agua en otro recipiente y se echaban las aceitunas. Se les añadían varios dientes de ajo, sal, cáscaras de naranja y un ramillete de ajedrea, atada, para que cuando se sacaran las aceitunas no saliera revuelta.

PRODUCTOS DE MATANZA



LOMO Y COSTILLAS EN ADOBO

Ingredientes:

- Ajos
- Pimentón
- Agua
- Sal
- Canela
- Pimienta
- Calvo
- Un lomo en una pieza
- Una costilla en una pieza

Preparación:

Se le hacían unos cortes al lomo y a las costillas sin terminar de cortarlas.

En un recipiente se ponía el agua, se añadía el ajo machacado en el mortero, el pimentón y las especias.

Se preparaba otro recipiente grande y poníamos el lomo dentro. Se le echaba sal por encima y un poco pimentón extendido. Se iban mojando bien “las tajás” con toda la mezcla. Seguidamente se ponía la costilla y se hacía lo mismo que con el lomo.

Se dejaba así unas horas. Pasado este tiempo, se cortaban en trozos, el lomo y las costillas y se freían. Se guardaban en aceite en una orza.

CHORIZOS

Ingredientes:

- 18gr. de sal por cada kilo de carne
- 10 gr. de pimentón por kilo de carne
- 6 gr. de ajos por kilo de carne
- Canela al gusto
- Aguardiente

Preparación:

Se deshacía la carne de un “pernil” y se le añadía algún trozo más que solo llevara carne de magro, sin tocino, Se picaba bien y se pesaba.

Se machacaban bien los ajos en un mortero.

En un recipiente grande se ponía la carne y se iban echando encima, sin remover, todos los demás ingredientes. Una vez que los habíamos puesto todos, se mezclaba bien con las manos.

Se podían dejar un rato para que fuesen cogiendo el gusto de toda la mezcla o también embutirlos al acabar de adobarlos, ya que después también van cogiendo el sabor de todos los ingredientes.

Después de embutirlos se ataban y colgaban hasta que estuvieran un poco secos. Entonces ya se podían freír y guardar en la orza con el aceite de freírlos y si era necesario se añadía, para que se quedasen bien cubiertos.

SOMARROS

Ingredientes:

- Pierna de oveja
- Sal
- Pimentón
- Canela
- Clavo
- Pimienta
- Ajo
- Agua

Preparación:

Se cortaba en tiras largas la carne de la oveja y se le hacían unos cortes, sin terminar de partir y se colocaban en un balde, bien estiradas.

En otro balde, poníamos agua, le añadíamos pimentón, sal, los ajos machacados, el clavo, la canela y la pimienta.

Se iban cogiendo los trozos de la carne y se iban mojando en ese caldo. Los íbamos colocando en un recipiente hondo y les poníamos por encima, de cada pieza, una poca sal y pimentón. Cuando ya habíamos hecho esto con todos los trozos, añadíamos por encima el caldo, hasta que cubriera toda la carne. La teníamos en el caldo mínimo veinticuatro horas. Pasado este tiempo, se sacaban los trozos de carne y se iban escurriendo bien. Se colgaban en una vara* y se dejaban secar hasta que estuvieran las piezas bien secas.

*(antes siempre había varas en los techos de las cocinas, donde se colgaban, para secar, los productos de la matanza).

JAMONES

Ingredientes:

- Jamones del cerdo
- Sal

Preparación:

Una vez que se habían cortado los jamones al cerdo, se colocaban encima de una mesa de madera, de las de matar al “gorrino”. Se cubrían por completo de sal y se dejaban así, algo más de un mes, hasta que estuvieran bien salados. Pasado este tiempo, se lavaban y se colgaban a secar en las varas.

- ❑ Los jamones o perniles, “hacían muy buen apaño”, como el resto de productos que se elaboraban con la carne del cerdo, ya que de otro tipo de carne no había mucha, y tampoco se podía adquirir.

MORCILLAS

Ingredientes:

- Cebolla
- Sangre del cerdo
- Manteca
- Arroz
- Orégano
- Canela
- Pimienta
- Pimentón
- Clavo
- Sal
- Tripas

Preparación:

Las morcillas se hacían el mismo día de la matanza del gorrino.

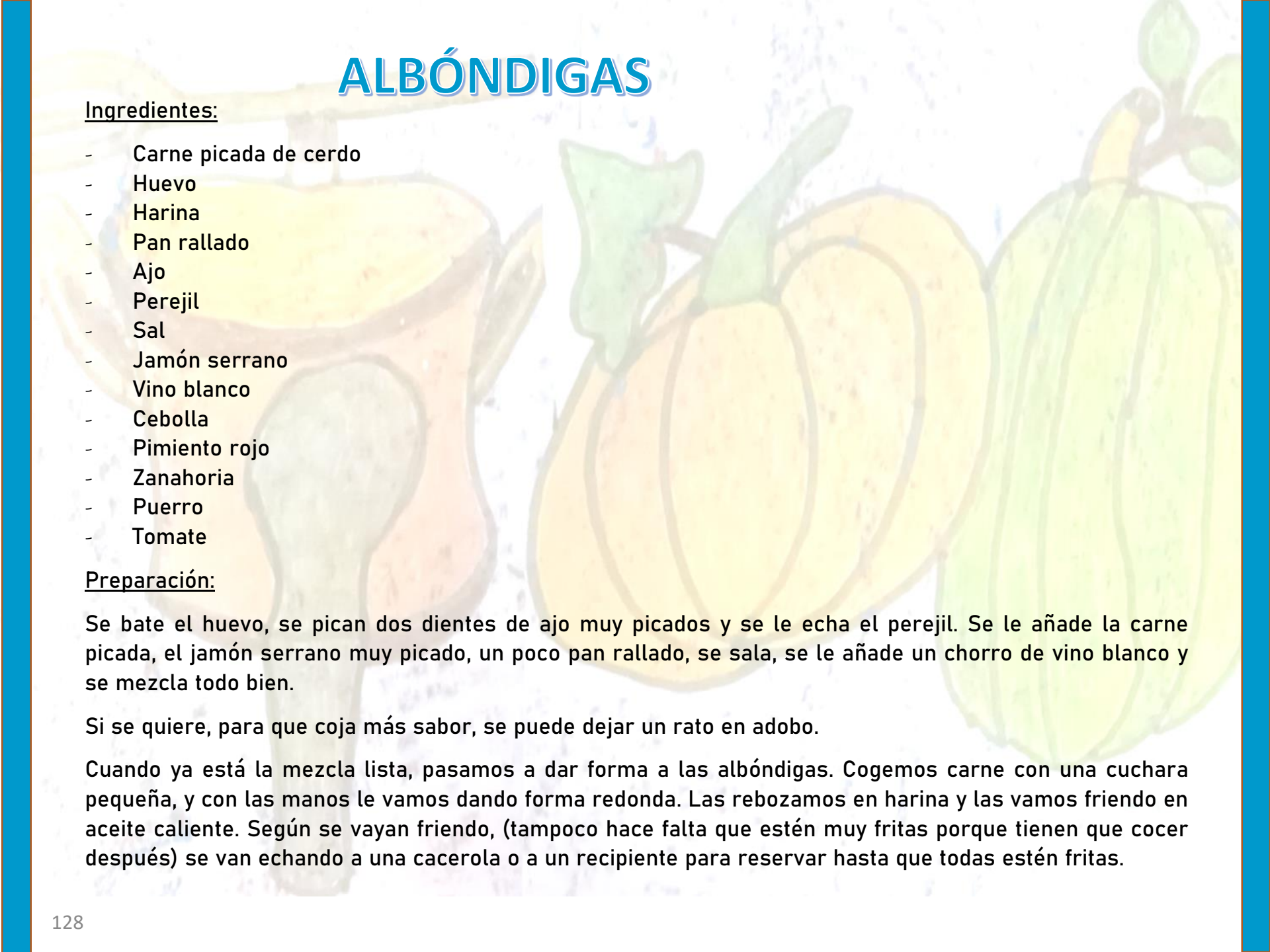
Cogíamos las cebollas que habíamos sembrado en el huerto y habíamos reservado. Cuando se iba a matar el gorrino, las pelábamos y limpiábamos y las poníamos a cocer en una caldera, en la lumbre. Se iban revolviendo con un cucharón de madera. Cuando ya estaban cocidas, se les quitaba el caldo y se picaban en la máquina de hacer chorizos. La poníamos en un balde grande. Allí, añadíamos el orégano bien picado, las especias y la manteca fresca y el pimentón. Añadíamos la sangre que se había cogido del gorrino *

*Se cogía en un cubo de cinc y había que darle vueltas para que no se cuajara.

OTRAS CARNES



ALBÓNDIGAS



Ingredientes:

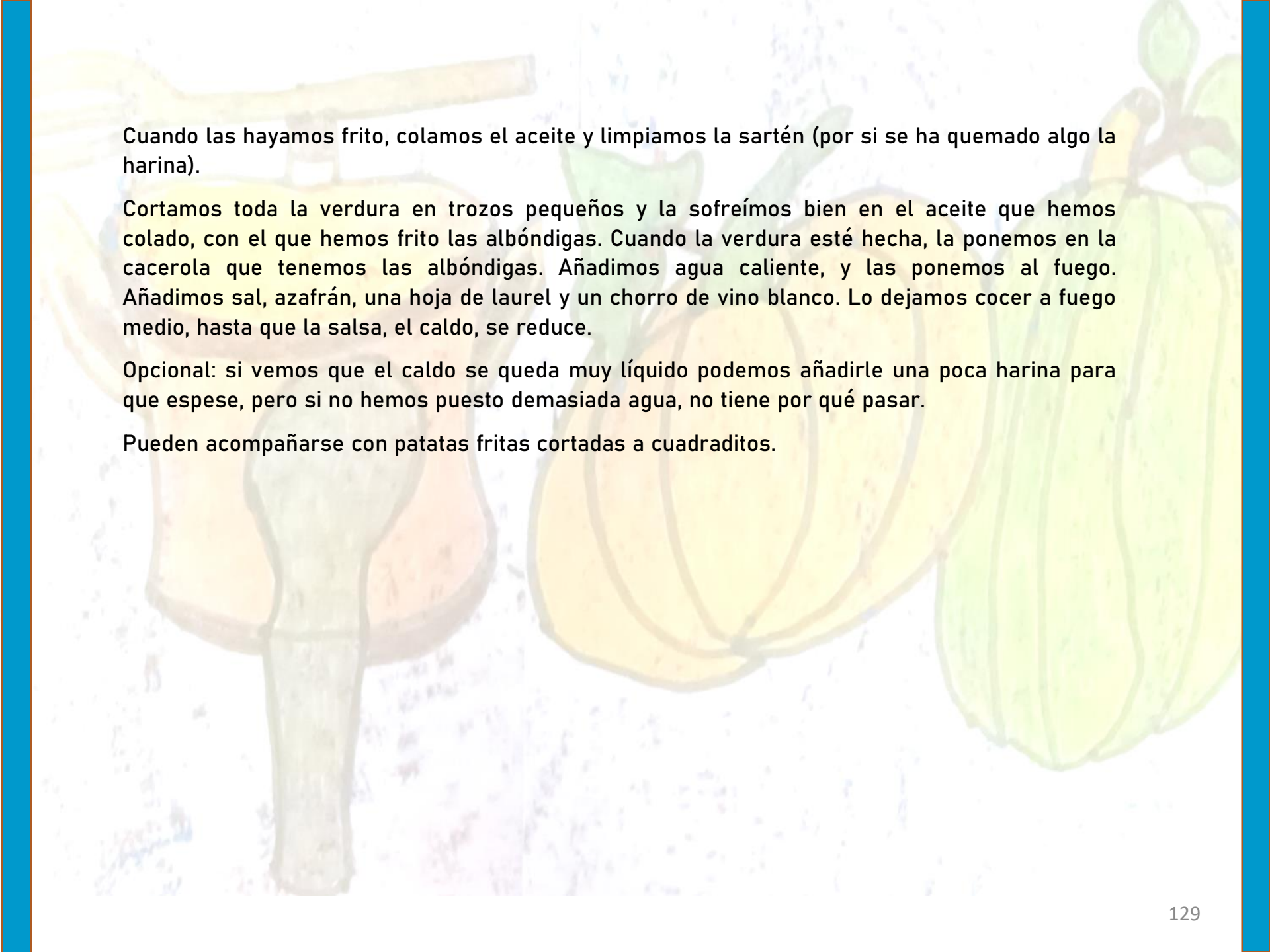
- Carne picada de cerdo
- Huevo
- Harina
- Pan rallado
- Ajo
- Perejil
- Sal
- Jamón serrano
- Vino blanco
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Zanahoria
- Puerro
- Tomate

Preparación:

Se bate el huevo, se pican dos dientes de ajo muy picados y se le echa el perejil. Se le añade la carne picada, el jamón serrano muy picado, un poco pan rallado, se sala, se le añade un chorro de vino blanco y se mezcla todo bien.

Si se quiere, para que coja más sabor, se puede dejar un rato en adobo.

Cuando ya está la mezcla lista, pasamos a dar forma a las albóndigas. Cogemos carne con una cuchara pequeña, y con las manos le vamos dando forma redonda. Las rebozamos en harina y las vamos friendo en aceite caliente. Según se vayan friendo, (tampoco hace falta que estén muy fritas porque tienen que cocer después) se van echando a una cacerola o a un recipiente para reservar hasta que todas estén fritas.



Cuando las hayamos frito, colamos el aceite y limpiamos la sartén (por si se ha quemado algo la harina).

Cortamos toda la verdura en trozos pequeños y la sofreímos bien en el aceite que hemos colado, con el que hemos frito las albóndigas. Cuando la verdura esté hecha, la ponemos en la cacerola que tenemos las albóndigas. Añadimos agua caliente, y las ponemos al fuego. Añadimos sal, azafrán, una hoja de laurel y un chorro de vino blanco. Lo dejamos cocer a fuego medio, hasta que la salsa, el caldo, se reduce.

Opcional: si vemos que el caldo se queda muy líquido podemos añadirle una poca harina para que espese, pero si no hemos puesto demasiada agua, no tiene por qué pasar.

Pueden acompañarse con patatas fritas cortadas a cuadrados.

REDONDO DE TERNERA

Ingredientes:

- Aleta de ternera
- Huevo
- Jamón
- Aceitunas negras
- Pimiento morrón
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Aceite
- Harina
- Laurel
- Azafrán
- Sal
- Vino blanco o coñac

Preparación:

Se pide en la carnicería que nos hagan un filete fino de aleta de ternera.

Hacemos una tortilla francesa, y la colocamos encima del filete de ternera.

Preparamos un picadillo con el pimiento morrón, el huevo cocido y el jamón. Todo esto lo echamos sobre la tortilla. Lo vamos enrollando, liándolo, y le ponemos una malla de cocina, o lo cosemos, para que no se nos deshaga.

En una cacerola sofreímos la cebolla, el tomate y el ajo, rebozamos el redondo en harina y lo freímos también. Añadimos el agua y el vino, sal, laurel y azafrán, y lo ponemos a cocer hasta que el caldo se haya reducido.

ESTOFADO DE TERNERA

Ingredientes:

- Carne de ternera
- Cebolla
- Puerro
- Tomate
- Pimiento rojo
- Zanahoria
- Laurel
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Patatas

Preparación:

Se trocean las verduras (cebolla, puerro, pimiento, tomate, zanahoria) y se pone aceite a calentar en una cacerola. Cuando está caliente se sofríen estas verduras y cuando ya casi estén se añade la carne en trozos pequeños, con sal y pimienta. Se remueve bien hasta que todo esté bien sofrito, entonces se le pone vino blanco y se revuelve todo. Se añade agua y se pone a cocer. Añadimos una hoja de laurel, sal y azafrán.

CONEJO EN ESCABECHE

Ingredientes:

- Conejo
- Vinagre
- Agua
- Laurel
- Pimienta
- Sal
- Ajos
- Aceite

Preparación:

Primero se sala y se fríe un poco el conejo, con muchos ajos, enteros. Según se va friendo se echa en una cacerola, los ajos también. Cuando está todo frito se pone agua en la olla, añadiendo también casi la misma parte de vinagre que de agua, algo menos. Se añade una hoja de laurel y la pimienta y se pone a cocer.

Cuando ya está bien cocido se retira y se coloca en una fuente.

☐ Antes había muchos cazadores y también mucha caza, tanto mayor como menor. Los conejos o las liebres eran fáciles de conseguir. En otras zonas, los criaban.

GUISO DE CORDERO

Ingredientes:

- Pierna o paletilla de cordero
- Patatas
- Sal
- Aceite
- Ajo
- Pimienta
- Champiñón
- Pimiento
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Tomate
- Vino blanco
- Agua

Preparación:

En primer lugar, se troceaba el cordero, se salpimentaba, y se freía con ajos. Se reservaba. Por otro lado, se ponía, en otra sartén, parte del aceite donde se había frito, y sofreíamos todas las verduras. Las retirábamos y guardábamos.

Se pelaban las patatas, las lavábamos y troceábamos en tacos. Seguidamente, se cortaba el champiñón.

En el mismo aceite donde se había frito el cordero, se ponían las patatas y el champiñón, se le ponía sal y se sofreía. Cuando estaba sofrito lo reservábamos también.

Una vez realizado todo lo anterior, lo juntábamos en una cacerola, añadíamos un vaso de vino blanco y dos de agua, sal, azafrán y laurel y lo poníamos todo a cocer.

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes:

- Carne de cordero, preferiblemente de pierna
- Ajos
- Aceite
- Tomate triturado
- Pimientos (rojo y verde)
- Cebolla
- Vino tinto
- Laurel
- Romero
- Tomillo
- Boletus secos

Preparación:

Se trocea bien el cordero y se reserva. En una sartén grande ponemos bastante aceite, salpimentamos los trozos de cordero y los vamos friendo.

Cortamos en trozos pequeños la cebolla y el pimiento. Pelamos los ajos.

Cuando la carne esté casi frita, que haya soltado bien el agua, añadimos el laurel, los pimientos, la cebolla, los ajos y el tomate. Vamos removiendo todo bien para que se vaya haciendo.

Lo dejamos un rato cocer y añadimos el vino y las plantas aromáticas y los boletus, todo bien machacado.

Lo dejamos que se termine de hacer bien la carne, hasta que se quede tierna y se retira.

CABEZAS DE CORDERO

Ingredientes:

- Cabezas de cordero
- Sal
- Ajo
- Perejil
- Aceite
- Vino
- Hierbas provenzales
- Patatas
- Cebolla

Preparación:

Una vez limpias las cabezas y bien lavadas, las abríamos por la mitad.

En una cazuela de barro poníamos un poco aceite, encima colocábamos las patatas cortadas en rodajas y la cebolla cortada. Poníamos sal y pimienta.

Colocábamos encima las cabezas. Les poníamos sal y pimienta.

En un mortero machacábamos el ajo, el perejil y las hierbas, añadíamos vino blanco y aceite. Echábamos esta mezcla por encima de las cabezas. Las rociábamos con vino blanco y las metíamos al horno. Las íbamos revisando y si se veía que se secaban mucho les añadía algo más vino.

- ☐ Antes se aprovechaba el calor de los hornos de leña, después de cocer el pan y se asaban allí. Los sesos eran muy ricos y de mucho alimento.

HÍGADO Y ASADURA

Ingredientes:

- Hígado
- Asadura
- Sal
- Ajos
- Aceite

Preparación:

Se partía el hígado y la asadura en trozos. Poníamos aceite en una sartén y echábamos los trozos de carne, añadíamos sal y ajos y se freía todo junto.

- ❑ El hígado y la asadura eran de cordero que estaba más tierna, también podía ser de oveja. Se solía comprar en la carnicería, aunque también podía ocurrir que, como había mucha gente que criaba corderos, tuviese que matar alguno y aprovechara esa parte de los mismos. Los corderos se criaban para venderlos.

PATÉS



PATÉ DE POLLO

Ingredientes:

- Pollo
- Sal
- Pimienta
- Tomillo
- Laurel
- Cebolla
- Queso en crema
- Aceite
- Vino

Preparación:

Se troceaba el pollo en trozos pequeños, se le ponía sal y pimienta y se ponía a cocer en una olla con agua. Se añadía al caldo una hoja de laurel, un chorro de aceite, una cebolla en trozos, una ramita de tomillo y un chorro de vino blanco.

Una vez que el pollo se había cocido, se dejaba enfriar y se separaba la carne de los huesos. Se mezclaba la carne del pollo y la cebolla cocida con un queso cremoso. Se iba deshaciendo todo y mezclándolo bien hasta que se quedaba como una pasta. Entonces, ya estaba preparado el paté.



AJO ARRIERO

Ingredientes:

- Patata
- Bacalao
- Ajo
- Perejil
- Huevo
- Aceite de oliva

Preparación:

Se pelan las patatas y se lavan. Se ponen a cocer en agua caliente. Cuando estén casi cocidas, se añade el bacalao entero y se deja cocer un poco.

Cuando están las dos cosas cocidas, se desmenuzan bien, y poco a poco se le va añadiendo el aceite, sin parar del dar vueltas. Tiene que estar todo bien mezclado.

Se puede poner por encima huevo cocido en trozos pequeños y un poco perejil, además de un chorrito de aceite.

MORTERUELO

Ingredientes:

- Conejo
- Perdiz
- Cabecera de lomo fresca
- Hígado
- Codillo
- Pan
- Pimentón
- Ajo
- Alcaravea

Preparación:

Se pone toda la carne a cocer, que se cueza mucho. Una vez cocida se retira la carne y se reserva el caldo. La carne se va desmenuzando bien en trozos pequeños.

Se va partiendo el pan como si fuera para sopas.

En una sartén grande, o en una caldera, se echa la carne bien picada y se mezcla con el ajo, el pimentón y la alcaravea. Se le va añadiendo el pan, que se vaya tostando, y poco a poco el caldo que hemos reservado, el que vaya admitiendo. Hay que ir removiéndolo todo bien y cuando ya esté todo hecho una pasta y se vea que se queda suelto, es decir despegado de la caldera es cuando está listo.

Nota: “Mi abuela le ponía una poca manteca de cerdo por encima para que aguantara más”.

PESCADOS



TRUCHA FRITA CON JAMÓN

Ingredientes:

- Truchas
- Harina
- Jamón
- Aceite
- Ajo

Preparación:

Se limpiaban bien las truchas, se les quitaban las tripas y la raspa. Se les ponía entre medias un trozo de jamón (del pernil que teníamos colgado). Se rebozaban en harina y se frían con aceite*.

* Ah!! El aceite de unas cosas lo aprovechábamos mucho para otras, pero cuando ya no se podía utilizar, lo íbamos guardando en un recipiente. Cuando teníamos mucho, lo utilizábamos para hacer jabón para ir lavando la ropa.

- ☐ Como solía haber muchos pescadores, y muchas truchas en los ríos de nuestros pueblos, era fácil tener truchas, a veces barbos, pero éstos tenían la carne más áspera y dura.

TRUCHA A LA NARANJA

Ingredientes:

- Trucha
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Zumo de naranja
- Pan rallado
- Almendras

Preparación:

Limpiamos bien las truchas. En una fuente de horno rociamos un poco aceite y la untamos por todo. Salpimentamos las truchas y las colocamos encima de la fuente. Picamos unos ajos en láminas finas y las ponemos encima de las truchas.

Lo espolvoreamos todo con pan rallado y almendras picadas, lo rociamos con el zumo de las naranjas y un chorro de aceite.

Lo metemos en el horno que se vaya haciendo con todo su jugo.

Sugerencia: se le pueden poner gajos de naranja de adorno cuando se vaya a servir.



TRUCHA CON BACON O TOCINO

Ingredientes:

- Trucha
- Pimiento morrón
- Bacon
- Sal
- Harina
- Aceite
- Nata
- Limón
- Ajo

Preparación:

Se quitan las escamas a las truchas, se les retira la raspa y se lavan y limpian bien.

Una vez bien lavadas se extienden y se salan, se les coloca encima una loncha de bacón o tocino y un pimiento morrón. Se cierran y se rebozan en harina.

En una sartén se pone bastante aceite y se van friendo, con ajos. Se colocan en una fuente y se les pone la nata caliente por encima y si se quiere una rodaja de limón.

TRUCHAS EN SALSA

Ingredientes:

- Truchas
- Sal
- Pimienta
- Ajos
- Harina
- Vino blanco
- Zumo de naranja
- Aceite
- Jamón
- Cebolla
- Almendras
- Pan rallado

Preparación:

Se limpian y se lavan bien las truchas. Se les pone una poca pimienta y una loncha de jamón y se cierran. Se rebozan en harina y se van friendo hasta que se doren. Cuando estén fritas se colocan en una fuente.

En una sartén, con el mismo aceite de freírlas (lo podemos colar para que quede limpio), se hace un sofrito con la cebolla y el ajo. Se añade una cucharada de pan rallado y las almendras machacadas, un chorro de vino blanco y el zumo de naranja. Se remueve todo bien y se deja un minuto. Para terminar, se pone la salsa por encima de las truchas y se sirven.

SARDINAS EN SALSA

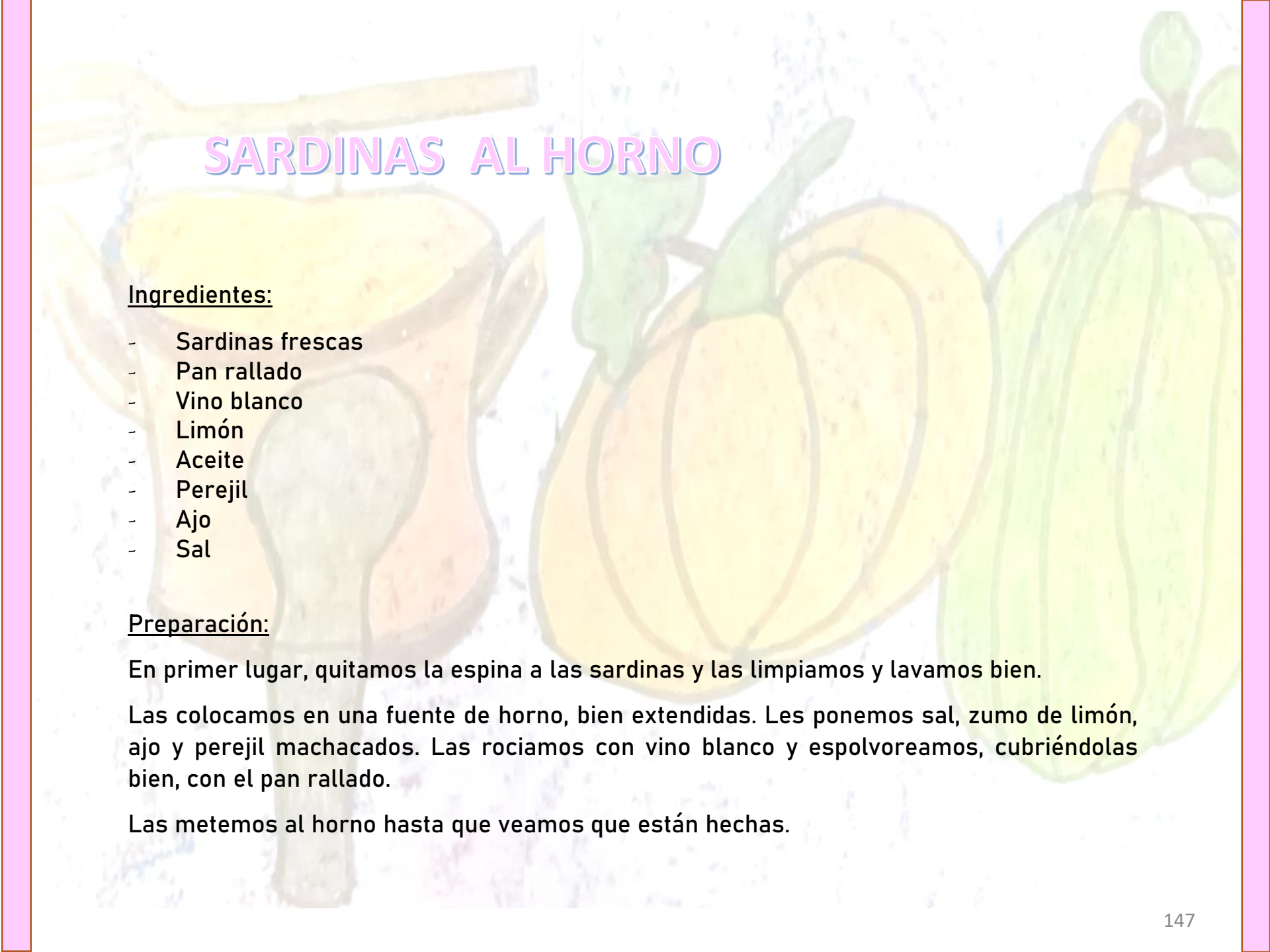
Ingredientes:

- Sardinas
- Aceite
- Harina
- Ajo
- Pimentón
- Perejil
- Tomate
- Pimiento

Preparación:

Se limpiaban bien las sardinas, se rebozaban en harina y se freían.

En una sartén aparte se ponía aceite, tomate, pimiento, ajos y perejil. Se sofreía todo bien y se añadía una cucharada pequeña de pimentón. Cuando ya estaba sofrito se añadían las sardinas que habíamos frito y se comía todo junto.

A soft, watercolor-style illustration of lemons and a cinnamon stick. One lemon is cut in half, showing its segments. Another lemon is whole with a green leaf. A cinnamon stick is positioned at the top left. The background is a light, textured yellow.

SARDINAS AL HORNO

Ingredientes:

- Sardinas frescas
- Pan rallado
- Vino blanco
- Limón
- Aceite
- Perejil
- Ajo
- Sal

Preparación:

En primer lugar, quitamos la espina a las sardinas y las limpiamos y lavamos bien.

Las colocamos en una fuente de horno, bien extendidas. Les ponemos sal, zumo de limón, ajo y perejil machacados. Las rociamos con vino blanco y espolvoreamos, cubriéndolas bien, con el pan rallado.

Las metemos al horno hasta que veamos que están hechas.

REPORTAJE FOTOGRAFICO

























A TODAS...

¡¡GRACIAS!!







DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

SERVICIOS SOCIALES