



# Saboreando RECUERDOS

ADRA



# Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio y de la residencia de Adra del Excmo. Ayuntamiento de Adra recopiladas por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece. Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



# Saludas



**MANUEL CORTÉS PÉREZ**  
ALCALDE DE ADRA

Uno de los grandes patrimonios que atesora Adra es la gastronomía, resultado de la gran labor de agricultores, pescadores y restauradores abderitanos. La ciudad milenaria se asienta en un lugar privilegiado donde convergen el mar, la huerta y la montaña, por ello, **tenemos lo mejor de la mar y de la huerta** a cero kilómetros, unos productos frescos y de calidad que se convierten en platos con **un sabor especial y que despierta todos los sentidos**.

**DIEGO LÓPEZ SÁNCHEZ**  
GERENTE ALMERÍA

‘**Saboreando recuerdos**’ es mucho más que un libro de cocina. Son 80 páginas que reflejan la historia de nuestras personas mayores. A través de sus recetas queremos desencadenar emociones y sentimientos; que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido. Por eso les invito a leer, cocinar y degustar estos platos convertidos desde ahora en una sabrosa herencia.



# Índice

<b>CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>5</b>
<b>LA RECETA DEL CHEF</b>	<b>6</b>
<b>LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES</b>	<b>8</b>
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	36
POSTRE	56
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>66</b>



# Consejos

## PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE\*

### CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

Pescados, carnes escogiendo carnes magras (pollo, pavo, conejo) y modera el consumo de carnes rojas. Se pueden consumir huevos con esta frecuencia.

### EVITA

El consumo de alimentos como la miel, los dulces o el azúcar, las mantecillas y la bollería. NO abuses de la sal ni de los fritos.

### MEJOR

El aceite de oliva virgen extra. Los platos de cuchara son una buena fuente de energía y de proteínas vegetales.

### CONSEJOS PARA COCINAR

1. Utiliza técnicas culinarias que aporten menos grasa como al horno, cocido, plancha o vapor.
2. Respeta la gastronomía de la zona y las costumbres de las personas usuarias.
3. Evita el uso de sal en los platos. Pueden condimentarse con especias y hierbas aromáticas.



\*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

LA RECETA

# del Chef

JOSE M<sup>a</sup> COINES PEÑA

BAR COINES  
ADRA (ALMERÍA)

## BONITO ENCEBOLLADO



90 minutos



2 personas

1 boniato de 1 kg

2 cebollas grandes

5 gr de pimienta

2 hojas de laurel

½ vaso de AOVE

sal

1 cucharadita  
de pimentón

3 ajos





## ELABORACIÓN

---

1. Se sofríe la cebolla con los ajos cortados en láminas, se añade el laurel y el pimentón y seguidamente el agua.
2. Posteriormente, una vez incorporado todo, se deja hervir 10 minutos y se le añade el bonito cortado en tacos y sin espinas, bien limpio.
3. Después de 5 minutos hirviendo a fuego lento el plato estaría listo para servir.



## TRUCO

---



Dejar la cebolla en su punto.





# Ajoblanco

🕒 15'

👥 4 personas

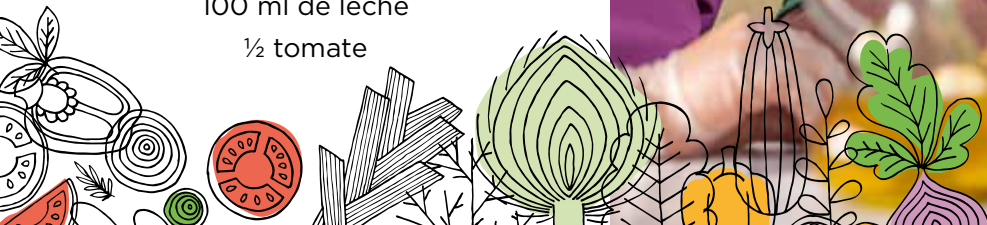
CARMEN OLIVENCIA MARÍN  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

1 diente de ajo  
molla de pan del día anterior  
una pizca de sal  
½ vaso de AOVE  
250 gr de almendras  
30 ml de vinagre  
100 ml de leche  
½ tomate







## ELABORACIÓN

---

1. Troceamos el pan y lo mojamos en agua para que quede blando.
2. Mientras, en el vaso de la batidora añadimos las almendras, el pan mojado, el aceite, la sal y el vinagre y lo trituramos bien todo junto, durante unos minutos. Incorporamos también el pan remojado con el agua incluida. Vamos echando el aceite poco a poco, como si fuera una mayonesa.
3. Si cuando acabamos con la batidora, nos resulta el ajoblanco muy espeso a mí me gusta añadir un chorrito de leche para dejarlo más suave. Listo para servir.

**"Nos gustaba juntarnos a toda la familia, ya que somos muchos, y hacer esta receta porque es una comida rica, fácil de realizar y fresquita."**



## TRUCO

---

Una vez servido se le pone un poco de pimienta molida. Yo añadido a la receta también medio tomate maduro.



# Asadura

🕒 60'

👥 4 personas

MARÍA BENAVIDEZ FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

1 kg de asadura  
(mitad negra y mitad blanca)  
5 o 6 patatas  
2 pimientos rojos  
3 dientes de ajo  
3 cebollas  
3 hojas de laurel,  
1 vaso de AOVE  
1 vaso de vino blanco  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Cortamos la asadura en tacos de 3 o 4 cm y lavamos con agua.
2. A la asadura blanca le quitamos los canutos grandes. Cortamos la cebolla y el pimiento rojo en trocitos y lo añadimos a una sartén con el vaso de aceite.
3. Pelamos las patatas y las cortamos en tacos grandecitos y las freímos. Agregamos la sal, machacamos los ajos, y cuando la cebolla esté dorada, añadimos los pimientos, ajos, laurel, la asadura frita y el vaso de vino.
4. Lo dejamos que evapore, y cuando empiece a hervir, se añaden las patatas ya fritas.
5. Dejamos todo junto a hervir unos minutos y a fuego lento durante media hora.

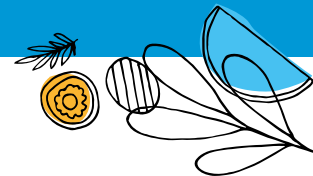


## RECUERDO

---



Me recuerda mucho a mi infancia, mis padres criaban cerdos, y era muy típico en los días que se hacían las matanzas de cerdos. Se comía junto a la familia y amigos de la calle que se prestaban a ayudar.



# Atascaburras

🕒 45' 👥 4 personas

ANA CUÉLLAR OLIVA  
(Adra)



## INGREDIENTES

500 gr de bacalao

3 ñoras

4 dientes de ajo

$\frac{3}{4}$  de pan

pimentón dulce

$\frac{1}{4}$  de AOVE

sal y pimienta al gusto





## ELABORACIÓN

---

1. Cocemos las ñoras media hora y una vez cocidas desmenuzar junto con el bacalao.
2. En un mortero picar los ajos y las ñoras.
3. Una vez majado todo unimos en un bol el pan remojado, las ñoras, los ajos y el bacalao desmenuzado y migarlo de nuevo todo junto. Salpimentar y añadir el AOVE.
4. Por último, adornamos con los huevos cocidos.



## TRUCO

---



Para que todo se una y se haga una pasta es conveniente que todo este frío.

Es recomendable dejar una hora en la nevera antes de servir.





# Caldo en blanco

🕒 90' 👥 4-6 personas

ANTONIO GINÉS FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 1 kg de pescado blanco
- 4 patatas
- 4 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 3 hojas de laurel, perejil
- AOVE y sal al gusto







## ELABORACIÓN

---

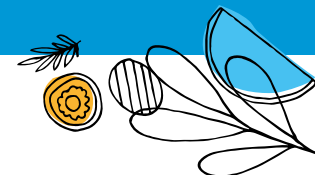
1. Introducimos en una olla todos los ingredientes excepto el pescado. Se lleva a ebullición y añadimos un chorro de aceite y sal.
2. A los 10 minutos aproximadamente, añadimos el pescado.
3. Dejamos hervir a fuego lento unos 20 minutos, probamos de sal y comprobamos que las patatas estén hechas. Si está listo, lo apartamos del fuego.
4. Apartamos el pescado para quitar las espinas y lo volvemos añadir a la olla, y listo para comer.



## RECUERDO

---

Me recuerda cuando mi mujer la hacía a nuestros 4 hijos y les encantaba. Ella decía que esta comida siempre venía muy bien para el cuerpo.



# Estofado de habichuelas

🕒 120' 👥 8 personas

DOLORES IBAÑEZ ROMERO  
(Adra)



## INGREDIENTES

1 kg de habichuelas,  
3 o 4 patatas gorditas,  
1 tomate, 1 cebolla, 1 cabeza de ajo,  
2 hojas pequeñas de laurel,  
2 zanahorias (1 troceada y otra batida),  
1 chorizo, ¼ de tocino,  
3 o 4 huesos de espinazo, ¼ de costilla,  
perejil, pimienta, azafrán,

AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Primero, echamos las habichuelas cubriéndolas de agua, le añadimos la zanahoria, los tomates, la cebolla, las hojas de laurel, el tocino y el chorizo.
2. Aparte, en un cazo, hervimos los huesos de espinazo y la costilla.
3. Cuando estén los huesos y las costillas limpias, lo incorporamos a la olla con los demás ingredientes.
4. Le añadimos el chorreón de aceite y al fuego todo. Sale riquísimo y listo para comer.



## TRUCO

---



Es importante enjuagar el tocino para que no tenga tanta sal.



# Gachas

🕒 20'

👥 4 personas

M<sup>ª</sup> CARMEN GARCÍA PÉREZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 1 kg de harina de maíz  
(lo que admita el agua)
- ½ de agua
- 2 dedos de AOVE en un vaso
- 1 cucaradita de pimentón
- una pizca de sal
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo





## ELABORACIÓN

---

1. Primero, ponemos la sartén al fuego y añadimos el aceite junto con el agua, seguidamente se añade la pizca de sal y el pimentón.
2. Cuando comience a hervir, añadimos la media cebolla, el pimiento rojo y el tomate anteriormete cortado a cuadraditos y lo dejamos cocinar.
3. Cuando esté cocido se le agrega la harina y se remueve hasta que esta se quede cuajada. Una vez la harina esté cocinada ya tenemos las gachas listas.

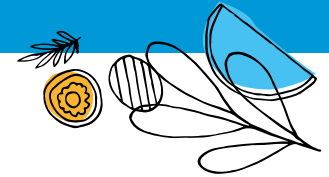
**"Nos las comíamos mi marido y yo en el cortijo, cuando cuidábamos el rebaño de cabras."**



## TRUCO

---

A mí me gusta acompañarlas en ocasiones con hinojos.





# Migas de pan con jureles

🕒 60'

👥 4 personas

ALFREDO RODRÍGUEZ MANZANO  
(Adra)



## INGREDIENTES

2 barras de pan

4 dientes de ajo

1 vaso de AOVE

1 kg de harina de sémola

2 vasos de agua

sal







## ELABORACIÓN

---

1. Remojamos el pan de días anteriores. En una sartén echamos una cabeza de ajos y freímos.
2. Escurrimos el pan y una vez escurrido lo echamos a la sartén con los ajos. Movemos con la rasera y si está muy blanda añadimos la harina de sémola.
3. Seguir moviendo hasta que queden bien cocidas. Listas para comer.



## TRUCO

---

El truco está en que el pan debe de ser de días anteriores, si es pan del día no sale igual.



# Patatas a lo pobre

🕒 45'

👥 4 personas

ISABEL TORRES FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

4 papas de Adra

2 pimientos rojos

2 verdes

1 cebolla

AOVE

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos al fuego una sartén con el aceite y sofreímos las patatas. Cuando estén medio hechas agregamos los pimientos troceados y la cebolla a plumas.
2. Bajamos el fuego y tapamos. Dejamos un ratito mientras se hace a fuego lento.
3. A continuación, envolvemos y volveremos a tapar. Cuando veamos qué está pochado le damos un golpe de calor fuerte (no te retires de su lado, para que no se quemen ni tampoco se rompan).
4. Buen provecho.



## TRUCO

---

Para que unas papas a lo pobre salgan espectaculares es que las patatas sean 'papas de Adra'.



# Patatas hervidas con habichuelas verdes

🕒 60' 👥 5 personas

JOSÉ TRUJILLO BRIONESO  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 4 patatas
- 500 gr de habichuelas verdes
- 3 huevos
- 3 latas de atún
- 100 gr de aceitunas
- AOVE
- sal





## ELABORACIÓN

---

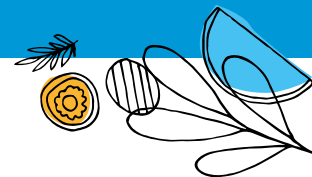
1. En una olla ponemos a hervir unas patatas peladas y las habichuelas picadas con un poco de sal.
2. En otro cazo ponemos a hervir 3 huevos.
3. Cuando estén tiernas las habichuelas se escurren y se echan junto a las patatas en una fuente y agregamos las aceitunas, el atún, los huevos cocidos con un poco de aceite de oliva.
4. Se deja enfriar y se sirve.



## TRUCO

---

Si servimos con unos palitos de pan como acompañamiento, está mejor.





# Patatas con chocos

🕒 45'

👥 4 personas

FRANCISCA CAMILO MARTÍNEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

- 1 choco
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 4 patatas
- 2 pimientos verdes
- 1 vaso de vino blanco
- 150 gr de almendras (machacadas)
- 1 ñora
- 2 ajos







## ELABORACIÓN

---

1. Primero, freímos toda la verdura. Acto seguido le añadimos al refrito el choco troceado y se 'marea'.
2. Añadimos un vaso de vino blanco junto con el aceite y las patatas. Se remueve todo junto durante unos 30 minutos aproximadamente a fuego lento.
3. Por último, probamos y si las patatas y el choco están bien hechos estaría listo para servir.



## RECUERDO

---

Cuando hago esta receta todo el mundo me dice lo buenas que están mis patatas con chocos.



# Salmorejo con manzana

🕒 15'

👥 6 personas

AMPARO VARGAS FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 4 tomates grandes maduros
- 1 manzana grande
- 1 diente de ajo
- 1 huevo cocido
- jamón a daditos
- AOVE
- vinagre
- sal





## ELABORACIÓN

---

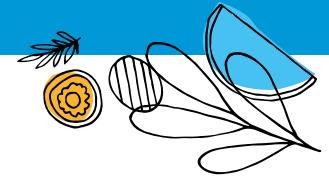
1. Lavamos los tomates y los troceamos.
2. Lavamos las manzanas, retiramos los corazones y troceamos.
2. En el vaso de la Thermomix® (o en el vaso de la batidora) se ponen todos los ingredientes, menos el aceite, el huevo y el jamón y trituramos hasta que la mezcla se ligue.
3. Añadimos el AOVE en un hilo sin el cubilete a velocidad 5 (Thermomix®). De forma tradicional añadimos ese hilo de aceite en el vaso de la batidora para que emulsione y quede cremoso.
4. Finalmente servimos en un cuenco con huevo picado y los daditos de jamón.



## TRUCO

---

Utilizamos manzana para que sea más ligero, y le da un sabor más agradable, además engorda menos.



# Asaillo de pollo

🕒 90' 👥 4 personas

CARMEN CUÉLLAR GARCÍA  
(Adra)



## INGREDIENTES

½ pollo, 1 chorizo  
1 tomate, 1 pimiento rojo  
2 cebollas, 3 zanahorias  
2 dientes de ajo  
2 patatas, 2 hojas de laurel  
100 ml de vino, 1 l de agua  
Pimentón de La Vera  
azafrán  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una cazuela echamos un chorrito de aceite para preparar el sofrito y ponemos las cebollas muy picadas, las zanahorias cortadas en rodajas finas, las hojas de laurel, el pimiento rojo en trozos pequeños, el ajo y una cucharadita de pimentón de La Vera dulce. Sofreímos durante 10 minutos para que se mezclen bien los sabores y retiramos.
2. A continuación, en la olla introducimos las verduras, un chorizo y dos patatas en trozos grandes, 1 litro de agua y el vino. Que coja temperatura y salpimentamos (al gusto de cada uno). Antes de añadir la sal y pimienta probamos la salsita para ver si es necesario añadirlos y en que medida. Juntamos con el sofrito, cerramos la olla y cocemos.



## TRUCO

---

Se fríe una rodaja de pan y se tritura con el tomate y la cebolla.





# Asaillo de rape

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA MALDONADO MALDONADO  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 1 rape de ½ kg troceado
- 4 patatas medianas
- 3 ajos pelados
- 1 rebanada de pan duro
- 1 puñado de almendras
- 1 tomate
- perejil, azafrán
- sal al gusto







## ELABORACIÓN

---

1. Primero, cogemos los 3 ajos pelados y los freímos. También se doran las almendras un poco y se apartan.
2. Después, freímos la rebanada de pan y las patatas en rodajas sordas. Se marean y se añade agua hasta cubrir para que se vayan cociendo.
3. Añadimos el rape junto con el tomate, el perejil y el azafrán.
4. Una vez cocidas las patatas se le añade un majado de ajos fritos, almendras y pan. Se echa sal al gusto. Se deja cocer unos minutos y listo.



## TRUCO

---

Tenemos la opción de hacer la misma receta con jibia en vez de rape. Sale también riquísimo.



# Arroz al horno

🕒 90' 👥 4 personas

EMILIA TRUJILLO VARGAS  
(Adra)



## INGREDIENTES

- ½ kg de costillas
- 250 gr de panceta fresca
- 250 gr de morcilla
- 2 chorizos, 4 salchichas frescas
- 100 gr de garbanzos hervidos
- 2 patatas, 2 vasos de arroz
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajo
- sal, pimentón
- 1 l de agua





## ELABORACIÓN

---

1. Primero, en una cazuela apta para el horno ponemos las patatas cortadas a cuadrados, los tomates pelados y cortados y la cabeza de ajo entera.
2. Cuando se haya sofrito un poco, incorporamos la morcilla, las salchichas, las costillas y el chorizo, y se sigue sofriendo.
3. Al sofrito incorporamos los garbanzos hervidos.
4. Finalmente, añadimos el pimentón y el arroz, mezclamos todo y le echamos el agua y una pizca de sal. Probamos para saber si está bien de sabor.
5. Cuando empiece a hervir, se mete en el horno a 200 °C durante unos 20 minutos.
6. Dejamos reposar 10 minutos y servimos.



## TRUCO

---

Es muy importante ir dándole vueltas para integrar los sabores.



# Cocido estofado

🕒 150' 👥 6 personas

DULCENOMBRE RODRÍGUEZ RODRIGUEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

½ kg de carne de pollo  
2 zanahorias, 1 tomate  
1 pimiento, ½ cebolla  
2 hojas de laurel  
2 o 3 ajos, ½ kg de garbanzos  
3 patatas grandes, AOVE  
3 huesos blancos, fideos  
pastilla de caldo concentrado  
agua, sal





## ELABORACIÓN

---

1. Primero, echamos a la olla aceite de oliva y le añadimos la carne de pollo y freímos. Cuando la carne está doradita, añadimos la media cebolla, las zanahorias, las 2 hojas de laurel, el pimiento, el tomate y lo dejamos cocer 30 minutos.
2. Después, incorporamos las patatas y los garbanzos junto con los huesos blancos. Añadimos agua y cocemos hasta que los garbanzos estén listos.
3. Para finalizar el cocido, añadimos los fideos y una pastilla de caldo concentrado. Listo para servir.



## TRUCO

---



Es muy importante que toda la elaboración se realice a fuego lento.





# Guiso de pollo con zanahorias

🕒 50' 👥 4 personas

ANA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite  
1 cebolla grande  
3 zanahorias  
100 gr de vino blanco  
3 contramuslos de pollo  
2 cucharadas de harina  
1 hoja de laurel  
agua (si es necesaria)  
sal, pimienta  
hierbas aromáticas





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos al fuego una cacerola con el aceite. Picamos la cebolla y la echamos en la cacerola. Pelamos y troceamos las zanahorias y también las añadimos junto con la hoja de laurel.
2. Cuando esté todo rehogado, salamos y enharinamos el pollo. Hacemos un hueco entre las verduras y doramos la carne. Lo cocinamos unos minutos por cada lado.
3. Cuando esté dorada la carne, añadimos el vino y dejamos cocer a fuego medio-alto unos 7 minutos.
4. Podemos comprobar si está o no cocido haciendo un corte profundo en la parte de la piel.
5. Servimos caliente, con la salsa y las verduras y con hierbas aromáticas secas.



## TRUCO

---

Las hierbas aromáticas le dan un toque especial a este guiso.



# Pollo moruno

🕒 45' 👥 6 personas

MARUJA ORTIZ VARGAS  
(Adra)



## INGREDIENTES

1 contramuslo de pollo  
1 cebolla, 200 gr de almendras  
100 gr de ciruelas  
aceitunas sin hueso  
125 ml de vino blanco  
125 ml de agua  
3 huevos  
laurel y especias morunas  
AOVE  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos y cortamos la cebolla. Calentamos el aceite en una cacerola amplia, y la pochamos a fuego suave, junto con la hoja de laurel hasta que esté transparente.
2. Añadimos los contramuslos de pollo y rehogamos, volteando de vez en cuando hasta que se dore.
3. Añadimos las almendras, las ciruelas y las aceitunas y rehogamos un par de minutos. A continuación incorporamos las especias.
4. Sazonamos al gusto y agregamos el vino y el agua. Cocemos durante 15 minutos a fuego medio. Cortamos los huevos cocidos por la mitad y los agregamos a la cazuela. Listo para servir.



## TRUCO

---

A última hora, es muy buena idea cocer de nuevo a fuego suave durante unos minutos.



# Pollo a la secretaria

🕒 50'

👥 4 personas

ÁNGELES LÓPEZ IZQUIERDO  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

1 pollo troceado, 1 higadito de pollo  
75 gr guisantes, jamón serrano en tacos  
6 dientes de ajo, unas hebras de azafrán  
200 ml de caldo de pollo, 1 cebolla  
200 ml de vino blanco, 3 cucharadas  
de AOVE, 2 hojas de laurel, unas ramitas  
de perejil fresco, pimiento morrón en lata  
(unas tiras para decorar), pimiento  
verde grande, tomate rallado







## ELABORACIÓN

---

1. Comenzamos friendo los dientes de ajo pelados sin trocear y el higadito de pollo.
2. Una vez está hecho, trituramos con la batidora los ajos y el higadito con unas ramitas de perejil y una pizca de agua y reservamos la pasta resultante.
3. En la cazuela con el aceite en que hemos frito los dientes de ajo, doramos las tajadas de pollo. Una vez fritas, las retiramos y reservamos.
4. Siempre en la misma cacerola, freímos las cebollas y el pimiento verde. Cuando empiecen a dorarse, rallamos el tomate y lo añadimos, junto al vino blanco. Metemos ahora las tajadas de pollo que habíamos frito, y agregamos la pasta de los higaditos, el laurel y el azafrán. Seguidamente los guisantes, los tacos de jamón y el caldo de pollo, dejando que el conjunto cueza durante unos 20 a 25 minutos hasta que el pollo quede tierno.



## RECUERDO

---



Yo soy de Jaén y esta receta es típica de allí. Es necesario probar una vez mínimo en la vida.



# Puchero

🕒 90' 👥 4-6 personas

ADELA LÓPEZ VARGAS  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

- 500 gr de garbanzos
- 3 huesos de jamón
- 2 costillas
- 2 pechugas de pollo
- 100 gr de fideos medianos (opcional)
- 1 morcilla
- 3 patatas
- hinojo
- 200 gr de habichuelas verdes





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos a cocer los garbanzos en una olla con agua tibia.
2. Añadimos a la olla los hinojos. Mientras se cuecen, añadimos también a la olla los huesos de jamón, las costillas y las pechugas de pollo.
3. Vamos pelando patatas y añadiéndolas en gajos. También picamos las habichuelas. Una vez pelado y cortado todo, se añaden a la olla para que termine de cocinarse.
4. Una vez que el agua esté hirviendo y el contenido de la olla casi cocinado, se añaden los fideos medianos y sal al gusto.
5. Vamos comprobando como está la comida y el tiempo de cocción hasta que esté lista para servir.



## TRUCO

---

El truco para que el puchero salga lo mejor posible es que los garbanzos deben de ponerse en agua la noche de antes y hacerlo en una olla de las de toda la vida y no en una rápida.



# Quiñadas al horno

🕒 105' 👥 3 personas

ISABEL FERNÁNDEZ MARTÍN  
(Adra)



## INGREDIENTES

---

3 quiñadas  
4 patatas, 1 cebolla  
2 tomates, 1 pimiento italiano  
5 dientes de ajo  
pimienta  
vino blanco  
AOVE, 1 hoja de laurel  
tomillo, romero y pimienta negra  
sal (al gusto)





## ELABORACIÓN

---

1. Primero, limpiamos y aliñamos las quijadas, se les pone sal y pimienta negra.
2. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas gordas. El resto de la verdura la cortamos en trocitos.
3. En una bandeja del horno colocamos las verduras, las patatas, el vino, el laurel, los ajos laminados, el azafrán y encima, las quijadas.
4. Metemos al horno precalentado a 170 °C con calor arriba y abajo, durante 90 minutos (según el gusto). Buen provecho.



## TRUCO

---

Las quijadas se ponen hacia abajo y se terminan por la parte del tocino hasta que estén tostadas al gusto.





# Arroz con leche

🕒 45'

👥 5 personas

CARMEN CANILLAS MARTÍN  
(Adra)



## INGREDIENTES

- 250 gr de arroz
- 1 l de leche entera
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de naranja
- 1 cáscara de limón
- 150 gr de azúcar
- canela molida





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos en un cazo la leche a hervir, agregamos las cáscaras de limón y naranja junto a la canela en rama y el azúcar, mezclándolo todo bien.
2. Añadimos el arroz y dejamos cocer hasta que valoremos que el arroz se queda en su punto óptimo de cocción.
3. Apartamos el arroz en unos cacharrillos de cristal y, por último, añadimos canela molida por encima. Listo para comer.

**"Un recuerdo bonito que tengo de la infancia de mis hijos es el cocinarles el arroz con leche y comerlo fresquito como postre por la noche".**



## TRUCO

---



Para tardar menos en la cocción del arroz con la leche, primero la cocemos en agua unos 10 minutos, y para que resulte más suave y cuajado, en un poco de leche fría se le añade una cucharadita de Maizena, se mezcla y se agrega al arroz con leche justo cuando lo vayamos a retirar del fuego.



# Tarbinas

🕒 20' 👥 2 personas

ELISA TRINIDAD CRESPO VARGAS  
(Adra)



## INGREDIENTES

½ vaso de AOVE

½ barra de pan

4 cucharadas de azúcar

1 cucharada de matalahúva

200 gr de harina de trigo

2 cucharadas de Maizena

1 vaso de leche entera

1 vaso de agua





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos el aceite de oliva en una sartén y freímos los trozos de pan. Los reservamos para que se enfríen y mientras continuamos con la receta.
2. En la misma sartén añadimos una pizca de sal, la harina, el agua y removemos hasta que se haga una masa compacta.
3. A continuación se le añade el pan y para terminar, cuando lo vayamos a comer, le añadimos la leche, el azúcar y la matalahúva.

*"Cuando era más joven, en mi casa, se tomaban fresquitas para merendar".*



## TRUCO

---

Mi toque personal para esta receta es trocear unas cuantas almendras fritas y añadirlas.



# Tarta de manzana

🕒 90'

👥 4-6 personas

RAFAEL FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ  
(Adra)



## INGREDIENTES

800 gr de manzanas  
(4 manzanas grandes)

2 huevos (tamaño M)

250 ml de leche entera

250 gr de azúcar

120 gr de harina de trigo

1 plancha de masa quebrada

50 gr de mermelada de melocotón  
o albaricoque, 1 cucharada de agua







## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos y troceamos en dados todas las manzanas, excepto una para la decoración de la tarta, retirándoles las semillas interiores, y las ponemos en un bol grande.
2. Añadimos al bol la leche, el azúcar y los huevos. Trituramos la mezcla con la batidora. Añadimos la harina tamizada y volvemos a batir con la batidora hasta que nos quede una crema lisa y sin grumos.
3. Forramos la base de un molde desmoldable con papel de horno. Untamos el molde con mantequilla. Colocamos la masa quebrada cubriendo la base y los laterales del molde.
4. Vertemos la mezcla sobre la masa quebrada. Cortamos en gajos finos y sin piel la manzana reservada y decoramos la tarta. Para terminar, mezclamos bien en un bol la mermelada con el agua y pintamos toda la superficie de la tarta.
5. Con el horno precalentado a 180º C, horneamos en la bandeja del medio con calor arriba y abajo. Pasados 60-70 minutos retiramos la tarta del horno y esperamos a que se temple para desmoldarla.



## TRUCO

---



Si la manzana comienza a dorarse demasiado podemos tapar la tarta con papel de aluminio. De esta manera al hornearse no se quemará y estará en su punto.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

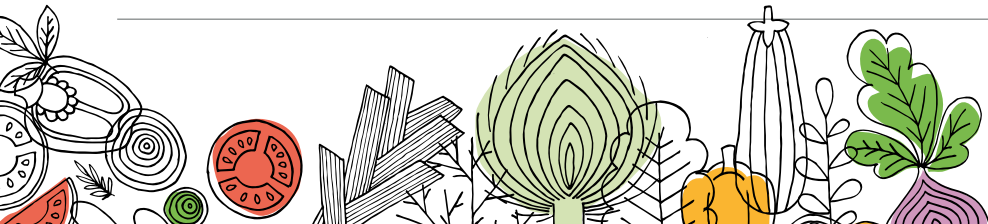
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

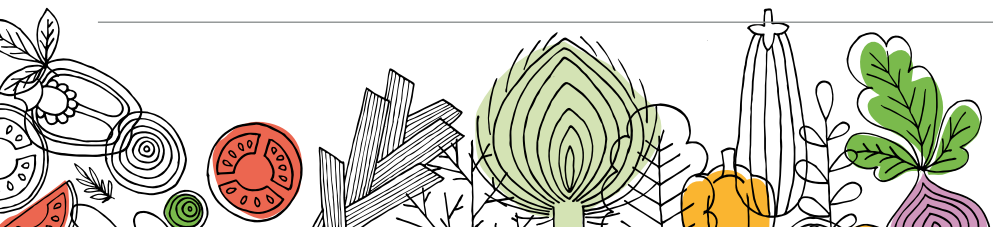
---

---

---

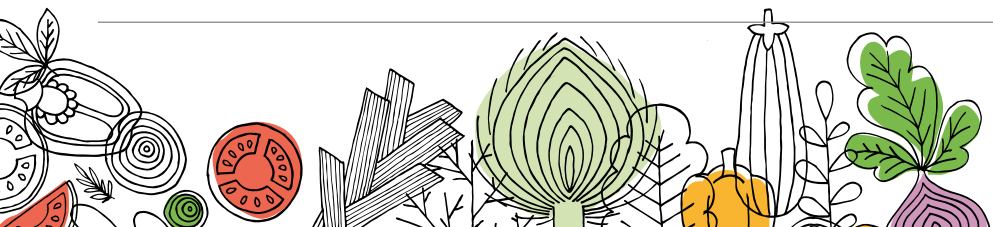
---

---











---

---

---

---

---

---

---

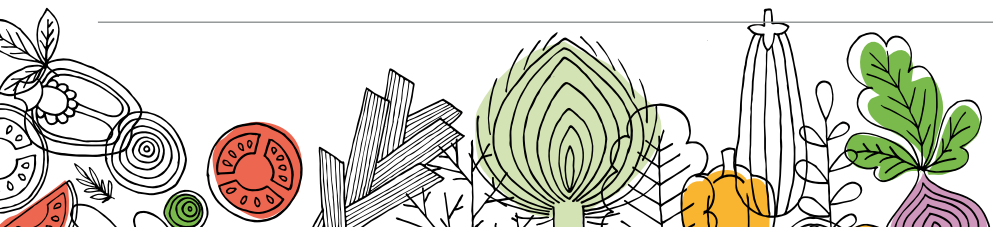
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

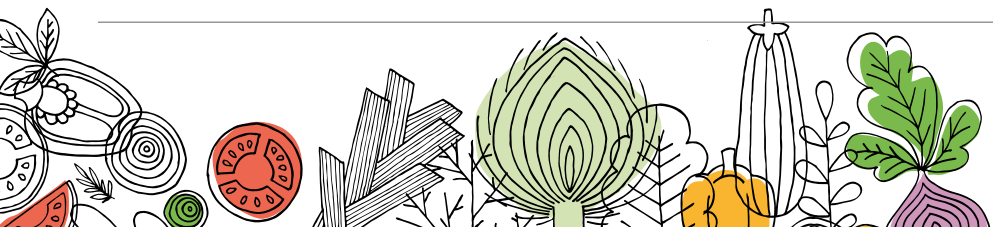
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

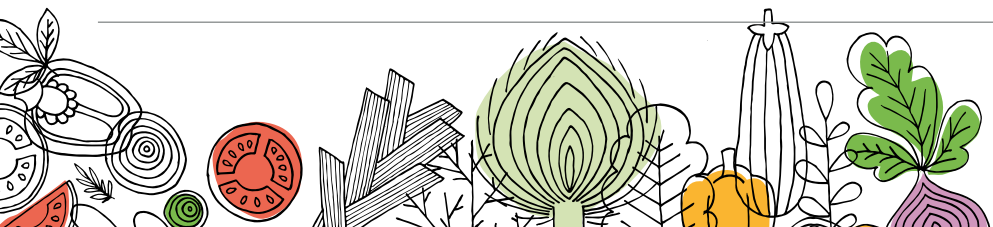
---

---

---

---

---






---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



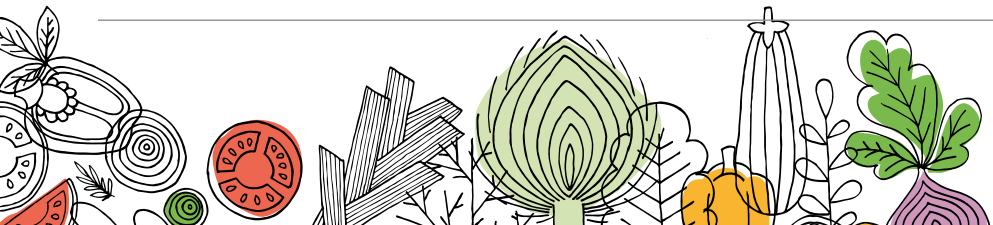
---



---



---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

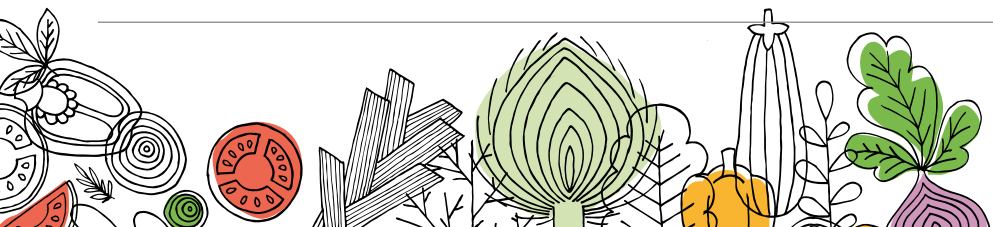
---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

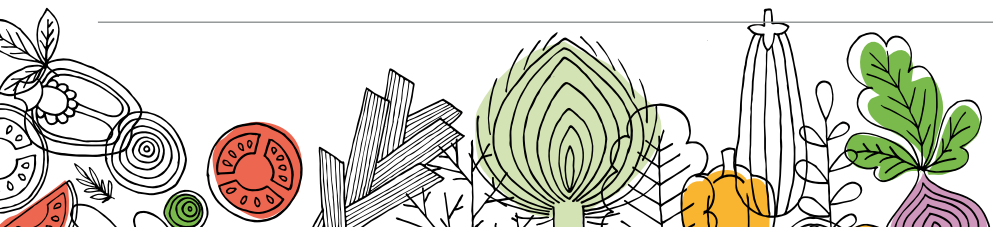
---

---

---

---

---






---



---



---



---



---



---



---



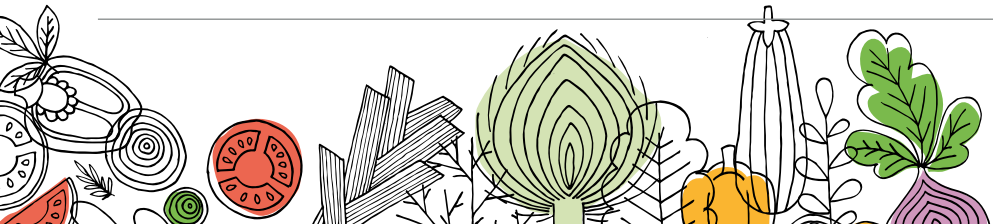
---



---



---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

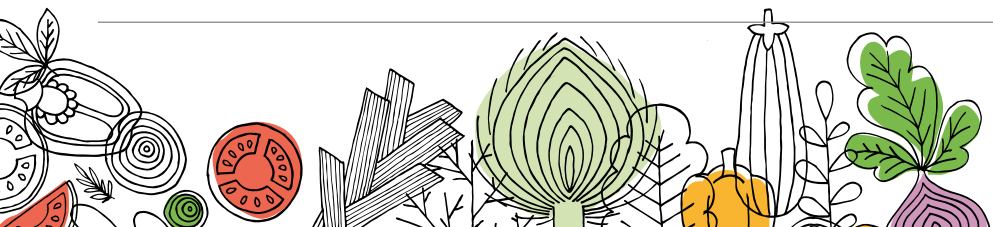
---

---

---

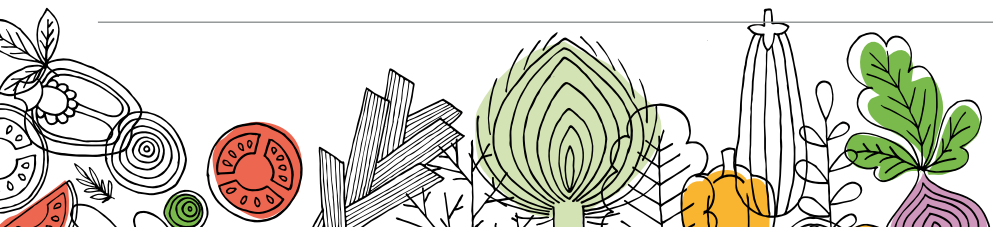
---







Lined writing area with 11 horizontal lines.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

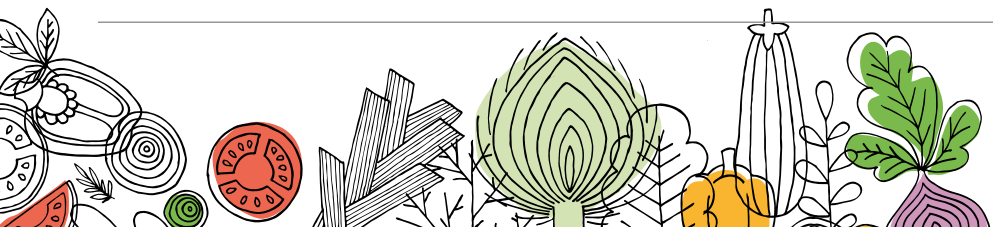
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

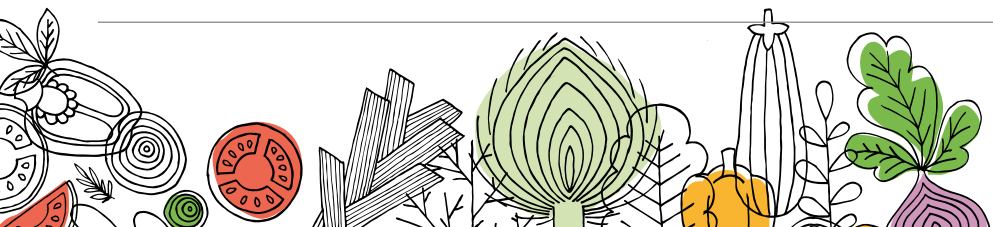
---

---

---

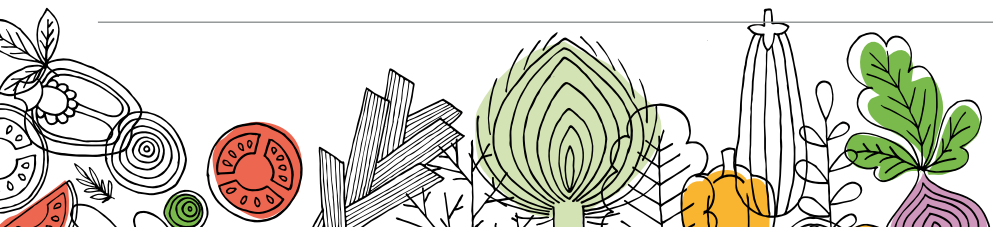
---







A series of ten horizontal lines spanning the width of the page, intended for handwritten notes or a recipe.



# Saboreando RECUERDOS



