



Saboreando RECUERDOS

ALMERÍA



ALMERÍA
CIUDAD

 Clece



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Almería 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



MARÍA DEL MAR VÁZQUEZ AGÜERO ALCALDESA DE ALMERÍA

¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida? A lo largo de nuestra vida atesoramos momentos importantes y muchos de ellos están asociados a la cocina. **A través de las recetas de siempre, de sus sabores y olores, repasamos nuestra vida a la vez que sembramos una herencia para las generaciones más jóvenes.** Se trata de platos que transmiten todo el amor que sentimos por nuestros seres queridos. Un recuerdo para saborear.

DIEGO LÓPEZ SÁNCHEZ GERENTE DE 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

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	40
POSTRE	54
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	68



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

de la Chef

ANA SÁNCHEZ SÁNCHEZ
RESTAURANTE MARISQUERÍA BAVIERA
ALMERÍA

ARROZ CON PULPO


90 minutos


6 personas

80 gr por persona
de arroz bomba

caldo o fumet de
pescado casero

1 kg de pulpo

2 dientes de ajo

2 pimientos
verdes italianos

100 ml de
vino blanco

1 tomate rallado

1 cucharadita de
carne de pimiento
choricero

1 cebolla

4-5 hebras
de azafrán

AOVE

sal



Pulpo

En una olla añade agua que cubra el pulpo y ponlo a fuego alto para que el agua llegue a ebullición. Sumerge las patas del pulpo, de una en una, en el agua, dándole «sustos»: mételo y déjalo 2-3 segundos y vuélvelo a sacar. Repite 3 veces, y a la tercera vez deja la pata dentro de la olla. Haz lo mismo con cada parte. Mantén todo el pulpo dentro durante 30 minutos (aproximadamente) sin que deje de hervir. Apaga el fuego y déjalo enfriar. Escúrrelo.

Arroz

Pon la paellera a fuego medio, cubre el fondo con AOVE y cuando esté caliente, incorpora las verduras picadas muy finitas, los ajos y un poco de sal. Deja unos 15 minutos, hasta dorarse. Incorpora la carne de pimiento choricero o el pimentón y el tomate, y sofríelo 3 minutos. Vierte el vino blanco y deja otros 2 minutos. Incorpora el arroz y revuélvelo unos 2 minutos para que el arroz se empape de los sabores. Sube el fuego y vierte el caldo hirviendo en la paellera junto con el azafrán o colorante alimentario. Corta el pulpo como más te guste y añádelo al arroz. Cuando empiece a hervir, baja el fuego el mínimo y deja que se cocine unos 18-20 minutos. Deja que repose 5 o 10 minutos, mejor cubierto con un paño de cocina o papel de aluminio y siempre en la propia paellera, para que mantenga el calor.



TRUCO



Si a los 18 o 20 minutos ves que el arroz está prácticamente listo pero queda todavía caldo, sube la temperatura del fuego para que se evapore el líquido rápidamente. Si queda líquido y el arroz sigue un poco crudo añade agua caliente (o más caldo si tienes).



Acelgas esparraigadas

🕒 150' 👥 4 personas

ANA REDONDO VALDIVIA
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas, 250 gr de garbanzos
- 1 chorizo para cocinar
- 250 gr de habichuelas, 3 patatas
- 1 tomate, 1 cebolla
- 200 gr de almendras, 2 dientes de ajos
- 2 rebanadas de pan, 1 sobre de azafrán
- 1 pellizco de comino, pimentón
- ½ vaso de AOVE
- 1 cucharada de sal





ELABORACIÓN

1. Cogemos una cazuela, picamos las acelgas y se echan con un poco de agua. Cuando empieza a hervir incorporamos los garbanzos y cuando estén tiernos, añadimos las patatas.
2. Mientras hierven los garbanzos echamos en una sartén aceite y freímos el pan y los ajos. Sacamos y en el mismo aceite freímos la cebolla y el tomate. Picamos el pan, los ajos y las verduras e incorporamos a la cazuela 5 minutos antes de apagar el fuego.
3. Freímos el chorizo troceado y se marea. Cuando está cogiendo color añadimos a la cazuela para que coja el sabor y luego echamos el azafrán y el pimiento, comino y sal al gusto.
4. Cuando están todos los ingredientes incorporados bajamos el fuego y se menea 5 minutos. Listo para comer.



TRUCO



Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior.



Andrajos almerienses

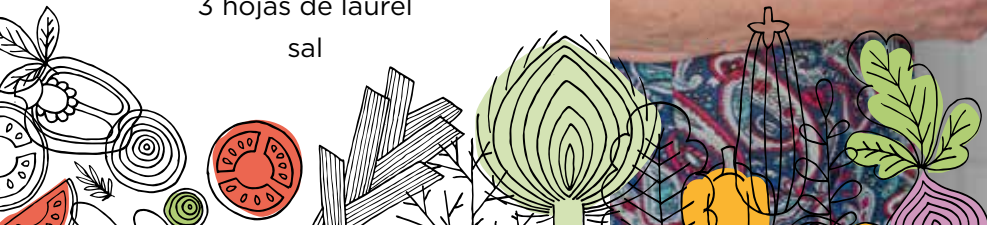
🕒 120' 👥 4 personas

ANA LARA PADILLA
(Almería)



INGREDIENTES

cabeza de lomo de cerdo
4 patatas, 4 tomates secos
1 pimiento seco, harina
6 pimientos verdes asados secos
3 dientes de ajo, 1 cebolla
1 tripa de “perrico”
3 hojas de laurel
sal





ELABORACIÓN

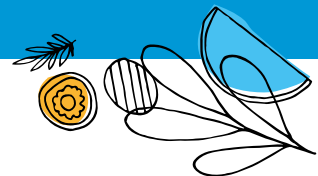
1. Se sazona la carne y se fríe con el laurel.
2. Sacamos la carne y el laurel de la sartén.
3. Sofreímos el pimiento “colorao” seco y los dientes de ajo y reservamos.
4. Sofreímos también las patatas junto a la cebolla. Se majan los ajos y el pimiento frito una vez fríos. Con la harina, agua caliente y un poco de sal se hace una masa que se deja reposar durante unos minutos. Luego se estira hasta que consigamos una torta muy fina.
5. En una sartén ponemos agua, 4 tomates y media docena de pimientos asados secos. Se agrega el “perrico” troceado y cuando arranca a hervir, se añade la carne. Al cabo de unos minutos también las patatas, la cebolla y la picada que hemos hecho en el mortero.
6. Troceamos la torta que hemos hecho y la echamos a la sartén.
7. Se deja al fuego durante 25 minutos.



TRUCO



La carne de cerdo que sea ibérica.



Ajo blanco

🕒 60' 👥 4 personas

PATROCINIO PLAZA RAMAL
(Almería)



INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, 200 gr de almendras (peladas o sin pelar, al gusto)
- 100 gr de pan del día anterior mojado
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de leche de vaca
- 30 ml de vinagre
- 1 puñadito de sal





ELABORACIÓN

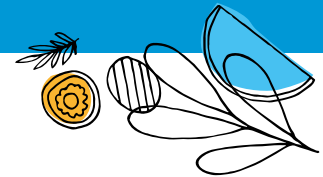
1. Primero tenemos que trocear el pan y mojarlo, no se trata de que se empape totalmente, sino de que quede blando y húmedo.
2. Podemos utilizar las almendras sin pelar (la piel no amarga), o pelarlas y el ajo blanco nos quedará más blanco y no tan amarillento como a mí. Para pelar las almendras es muy sencillo, tan solo tenemos que escaldarlas poniendo agua a hervir en un cazo. Las dejamos en remojo durante 1 minuto si son frescas y 2 minutos si son almendras compradas en el súper. Para quitarle la piel tan solo tendremos que enfriar las almendras bajo el grifo para cortar la cocción y darle un pellizco a la piel.
3. En el vaso de la batidora añadimos los ajos, el pan mojado, el aceite, la leche, el vinagre y la sal. Trituramos durante unos minutos. Incorporar las almendras y trituramos todo nuevamente, esta vez nos tiene que quedar la textura definitiva. En el ajo blanco almeriense se tiene que notar la textura de la almendra. Una vez triturado, probar de sal.



TRUCO



En la receta original la leche es leche de vaca, que es mi truquillo, aunque también se le puede echar leche de almendras. Durante este proceso último de triturar la almendra a mí me gusta añadir un chorrito de leche, ya que al enfriar nos va a espesar.



Ajo colorado con habas almerienses

🕒 120' 👥 3 personas

ENCARNACIÓN REYES MAGÁN
(Almería)



INGREDIENTES

1 kg de habas

6 o 7 pimientos rojos secos

2 o 3 tomates secos

ajos

vinagre

AOVE

sal

guindilla





ELABORACIÓN

1. Primero, cocemos las habas, los pimientos secos y el tomate seco. Cuando estén guisados se ponen a escurrir.
2. En un mortero machacamos los ajos, el tomate y la carne de los pimientos rojos.
3. Se maja todo muy bien, agregamos el aceite y el vinagre y cuando esté todo bien mezclado incorporamos a las habas.
4. Mezclamos todo y si queda seco agregamos un poco de agua, picante y sal al gusto.



TRUCO



Pelar los pimientos rojos y quitarle las pepitas.



Buñuelos de bacalao

🕒 55'

👥 4 personas

VIRTUDES TARIFA MÉNDEZ
(Almería)



INGREDIENTES

150 gr de bacalao desalado

1 o 2 dientes de ajo

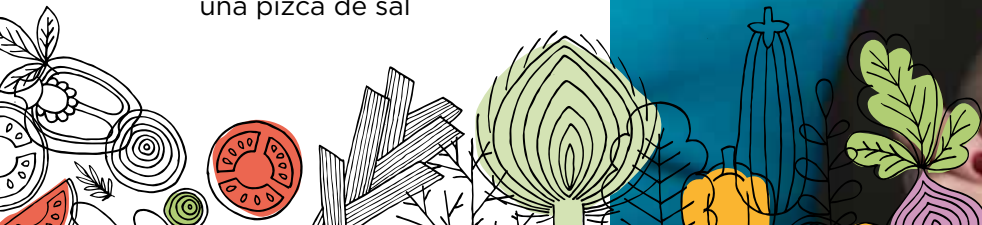
harina, perejil, 1 huevo

100 ml de agua

¼ cucharadita de levadura

110 gr de harina, AOVE

una pizca de sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos el bacalao en remojo la noche anterior.
2. Al día siguiente desmenuzamos el bacalao en trozos pequeños y se mezcla en un recipiente grande con el huevo, la harina, el agua, la levadura y un poco de sal.
3. Removemos bien y añadimos el perejil y el ajo picado fino. Se mueve hasta que quede una masa ligera.
4. Freímos cucharadas de masa en aceite bien caliente, hasta que se doren.
5. Escurrimos sobre papel de cocina y servimos calientes.



TRUCO



Dejar en remojo el bacalao la noche anterior.



Caracoles en salsa

🕒 120' 👥 4 personas

MARÍA CONTRERAS GALERA
(Almería)



INGREDIENTES

caracoles

1 puerro, 1 pimiento verde

1 pimiento rojo, 1 cebolla grande

2 o 3 ajos, almendras

molla de pan (en vinagre)

pastilla de caldo de pollo, vino blanco

cerveza, 1 guindilla

comino y pimienta





ELABORACIÓN

1. Lavamos los caracoles y los echamos en la olla con un poquito de cerveza y vino blanco.
2. Movemos constantemente los caracoles para que no se peguen.
3. Freímos todas las verduras y los ajos.
4. Luego batimos las mallas de pan, los ajos, las almendras (ya fritas) y se les echa una guindilla. Se echa todo a la olla condimentado con las especias y la pastilla de caldo de pollo.
5. Dejamos que hierva hasta que esté todo listo.

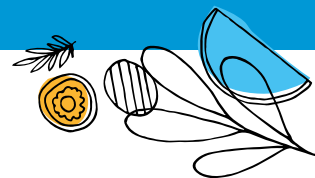


TRUCO



Tres días antes de hacer los caracoles, los ponemos en un escurridor (para que respiren) y tapamos.

Les damos pan duro durante dos días y el tercero en ayunas, para que depositen toda la suciedad.



Caldo de pimentón

🕒 120' 👥 3 personas

FRANCISCA OLEA CABRERIZO
(Almería)



INGREDIENTES

2 pimientos rojos

1 pimiento chorricero

puñado de almendras

1 cebolla, 1 tomate

2 o 3 jureles o sardinas

dependiendo de la cantidad que se quiera

AOVE, sal

una pizca de pimentón





ELABORACIÓN

1. Asamos los pimientos rojos y pelamos en tiras.
2. Cocemos en una cazuela de barro los pimientos ya asados con un poco de sal.
3. En una sartén con aceite sofreímos un pimiento choricero, las almendras, la cebolla y el tomate (dependiendo del tamaño pueden ser dos).
4. En un mortero machacamos todo lo que hemos sofrito, excepto el tomate. En el mismo aceite del sofrito dejamos el tomate y añadimos el caldo que estaba hirviendo con los pimientos asados. Se deja hirviendo un rato y se le añade el pimentón.
5. Cuando todo esté hecho se le añade el pescado (jureles o sardinas). Dejamos cocer unos 5 minutos aproximadamente. Listo para servir.



TRUCO



Se pueden añadir patatas, según el gusto de cada uno.



Cocido almeriense

🕒 210' 👥 2 personas

CRISTÓBAL LÓPEZ MARTÍNEZ
(Almería)



INGREDIENTES

250 gr de garbanzos

Verduras para cocido:

zanahoria, puerro, apio, nabo

habichuelas verdes

3 patatas medianas

Arreglo para cocido:

pollo, cerdo, morcillo, tocino, espinazo

agua y sal





ELABORACIÓN

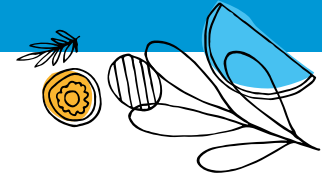
1. La noche anterior dejamos los garbanzos en remojo. Por la mañana, los lavamos para quitar impurezas y reservamos. Antes de hacer el cocido, metemos los arreglos en la olla y cubrimos de agua.
2. Lavamos y pelamos las verduras (apio, puerro, nabo, zanahorias enteras, habichuelas verdes) y las patatas cascadas en dos o más trozos pequeños dependiendo del gusto. Incorporamos los garbanzos, los arreglos, el pollo y el cerdo y sal al gusto.
3. Ahora echamos agua. Ponemos en una olla a fuego medio y vamos espumando. Probamos de sal y rectificamos si fuera necesario.



TRUCO



Espumar el cocido para quitar las impurezas de los huesos.



Fritada de calabaza

🕒 120' 👥 3 personas

MARÍA AMORÓS AMORÓS
(Almería)



INGREDIENTES

½ kg de calabaza

2 tomates

250 gr de patatas

1 cebolla dulce grande

1 pimiento verde italiano





ELABORACIÓN

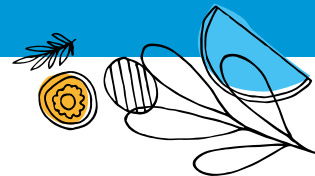
1. Sofreímos a fuego suave el aceite de oliva, el pimiento, la cebolla y las patatas en láminas.
2. Añadimos la calabaza en láminas y un par de tomates pelados y troceados. Echamos un poco de sal y ponemos una tapadera.
3. Mientras removemos, aplastamos la calabaza y la patata y dejamos cocinar a fuego suave.
4. Se le puede añadir un poco de chorizo al gusto de cada persona.



TRUCO



Aplastar la calabaza y la patata.



Gachas con caldo

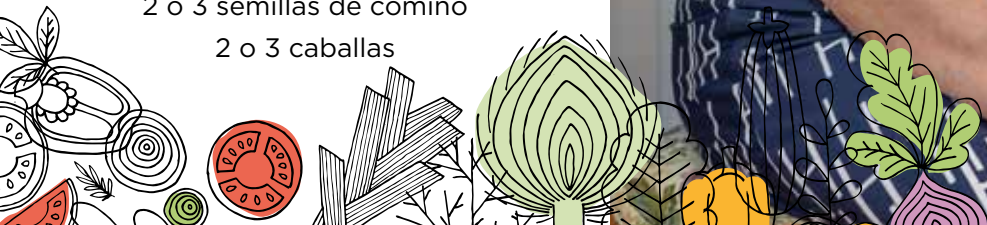
🕒 120' 👥 4 personas

MARÍA PÉREZ GIL
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde, tomates maduros
un poco de pimentón dulce
- 6 o 7 pimientos verdes asados
- 2 cebollas frescas
- 2 o 3 semillas de comino
- 2 o 3 caballas





ELABORACIÓN

1. En una olla con aceite freímos una cebolla grande, 2 o 3 dientes de ajo y un pimiento verde partido por la mitad.
2. Cuando esté el sofrito, añadimos el tomate, se le da unas vueltas y echamos una cucharada de pimentón molido. Movemos bien y vamos echando agua, como media olla, poco a poco.
3. Pelamos los pimientos verdes asados y se añaden al caldo. Limpiamos las caballas y también las añadimos. Dejamos hervir unos 15 minutos, cuando esté cocido se aparta. Picamos 2 o 3 dientes de ajo y los añadimos, también agregamos 2 o 3 semillas de comino picado. Dejamos reposar.

Para hacer las gachas:

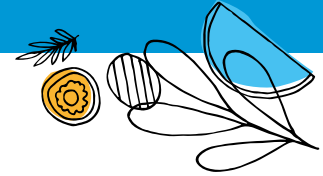
1. Se pone en una sartén con agua, echamos un poco de sal y harina. Cuando empieza a hervir, le quitamos fuerza al fuego y se echa la harina poco a poco (hasta que queden espesas), se va amasando sin parar de mover. Cocemos hasta que la masa esté un poco dura, le damos un poco de más fuerza al fuego, hasta que se empiecen a pegar las gachas.
2. Una vez cocidas las apartamos y dejamos reposar. Nos las comemos añadiendo el caldo anterior. El caldo se añade a la sartén de las gachas.



TRUCO



Es importante que las gachas no se dejen de remover hasta que tengan consistencia de puré.



Gachas cortijeras de Abla

🕒 45' 👥 4 personas

M^a ROSARIO MORENO IBÁÑEZ
(Almería)



INGREDIENTES

Para el caldo:

½ kg de boquerones, 1 pimiento seco,
4 pimientos de asar, 1 pizca de comino,
1 cebolla grande, 2 tomates maduros,
1 cucharadita de pimentón de La Vera, sal

Para las gachas:

1 vaso de agua por persona, ½ kg de
harina de maíz (aproximadamente),
1 puñado de harina de trigo





ELABORACIÓN

1. En una olla freímos el pimiento seco y apartamos. Se fríen 2 o 3 ajos en trocitos y se le echa la cebolla a continuación muy picada. Lo sofreímos y le echamos un pimiento verde troceado.
2. Cuando esté todo bien sofrito le echamos 2 tomates sin piel en trozos pequeños. Lo sofreímos muy bien. Entonces echamos la cucharada de pimentón y movemos bien sin que se queme, para que no amargue.
3. Le añadimos el agua necesaria para hacer el caldo. Incorporamos el pescado frito del día anterior con los pimientos asados y el pimiento frito pasado por la batidora con unos cominos. Dejamos hervir unos 5 minutos. Cuando se mezclen los sabores lo apartamos.

Para hacer las gachas:

4. Ponemos a hervir agua en una paila con sal al gusto. Cuando el agua empieza a hervir se le echa la harina poco a poco y vamos desliando y seguimos moviendo hasta que tengamos la consistencia de una papilla espesa. Cuando la masa va haciendo pompas, la apartamos del fuego.



TRUCO



Para servir este plato al estilo de Abla: se coge un plato hondo y se sirve la masa junto con el caldo.



Menestra

🕒 60' 👥 4 personas

ANA DEL RÍO RODRÍGUEZ
(Almería)



INGREDIENTES

1 manojo de acelgas

2 patatas cocidas

2 tazas de zanahorias baby

2 tazas de alcachofas (corazones)

4 dientes de ajo, 8 espárragos blancos

150 gr de jamón serrano en taquitos

AOVE, sal





ELABORACIÓN

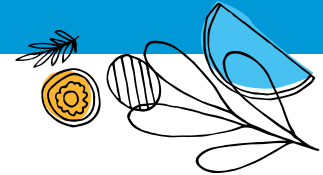
1. Lo primero es cocer las patatas, unos 8 minutos en el microondas nos valdrá, aunque dependerá del grosor y el tipo. También podemos pelarlas, cortarlas en cubitos y cocerlas en agua hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, reservamos.
2. Limpiamos las acelgas, eliminando con el cuchillo las partes más feas, así como la parte inferior del tallo y quitando la capa exterior, es decir, unos hilos que luego pueden resultar desagradables. Troceamos, lavamos bien y cocemos unos 4 o 5 minutos, escurrimos y reservamos.
3. Cocemos las zanahorias unos 8 o 10 minutos si son más grandes. Hacemos lo mismo con las alcachofas.
4. Una vez que tenemos todo preparado, ponemos en la cazuela a fuego lento un poco de AOVE y unos ajos fileteados con el jamón serrano en taquitos. Cuando comiencen a dorarse, añadimos todo y mareamos unos minutos.
5. Troceamos los espárragos y los incorporamos. Mezclamos un poco y ya tenemos lista nuestra menestra de verduras para servir.



TRUCO



Que el jamón sea de bellota y verter un chorreón de aceite de oliva al servir.



Patatas en ajo pollo

🕒 60' 👥 2 personas

ADELA RODRÍGUEZ MAGDALENO
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 tomate
- 3 dientes de ajos
- 100 gr de almendras
- 1 rebanada de pan
- 4 patatas
- comino
- 2 huevos





ELABORACIÓN

1. Echamos el aceite en una cazuela donde freímos los ajos con las almendras, (muy poco tiempo), retiramos y en el mismo aceite freímos el pan.
2. Echamos todo en el vaso de la batidora.
3. Partimos por la mitad el tomate y freímos. Lo agregamos al vaso con los otros ingredientes. Batirlo todo bien con comino.
4. Aparte, freímos las patatas un poco cortadas gorditas y le agregamos la mezcla que hicimos antes y cubrimos. Dejamos hervir hasta que las patatas estén guisadas.
5. Por último, agregamos los huevos duros en rodajas.



TRUCO



A la hora de emplatar añadimos un huevo duro picaito.



Paella

🕒 120' 👥 4 personas

CARMEN VILCHEZ MORALES
(Almería)



INGREDIENTES

1 puñado de almejas

2 vasos de arroz

1 kg de jibia troceada

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo

2 ajos, 1 alcachofa

2 tomates rojos grandes

AOVE, sal

azafrán





ELABORACIÓN

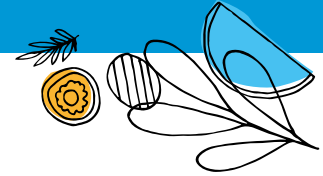
1. Sofreímos los pimientos troceados, la alcachofa troceada en 4 trozos y los ajos troceados. A medio sofreír, troceamos los tomates y se añaden al sofrito.
2. Apartamos las alcachofas y pasamos por la batidora los pimientos con los ajos y el tomate sofrito. Reservamos.
3. Sofreímos la jibia troceada y añadimos el sofrito y las alcachofas. Se marea todo e incorporamos el arroz, se marea otra vez. Añadimos 2 vasos de agua por 1 de arroz.
4. Cuando empiece a hervir se añade el azafrán y las almejas y a los 15 minutos apartamos.
5. Dejamos reposar 5 minutos y listo.



TRUCO



Añade un vaso de agua de más siempre para que se quede jugoso el arroz.



Pisto con huevo

🕒 75'

👥 2 personas

GUILLERMINA SÁEZ HARO
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 berenjenas
- 2 pimientos
- 2 tomates
- 1 trozo de calabaza
- AOVE





ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla, las berenjenas, los pimientos, los tomates y la calabaza, muy pequeño.
2. En una cazuela echamos un poco de aceite a fuego lento y hacemos el sofrito con todos los ingredientes picados.
3. Cuando esté todo bien pochado sacamos toda la verdura y colocamos en una bandeja.
4. En otra sartén freímos los huevos.
5. A la hora de emplatarlo, ponemos los huevos por encima de la verdura, para adornar el plato.



TRUCO

Usar AOVE y
huevos camperos.



Pulpo frito

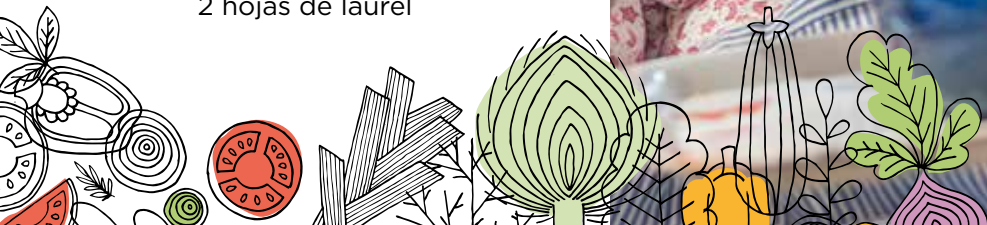
🕒 105' 👥 4 personas

ROSARIO SÁEZ RAMOS
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 kg de pulpo
- 8 cachelos medianos
- 2 cebollas, 5 ajos
- 100 ml de AOVE
- sal al gusto (mejor si es sal gruesa)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 2 hojas de laurel





ELABORACIÓN

1. Pasamos el pulpo por agua fría. Después colocamos en el fuego una cazuela bastante grande y agregamos agua, cebolla pelada y entera (es importante que esté entera para que la receta de pulpo frito quede deliciosa). Cuando el agua empieza a hervir añadimos el pulpo, asustándolo primero. Para asustar el pulpo debemos tomar por la cabeza e introducirlo 3 veces en el agua, esto va a ayudar a que la piel no se le caiga durante la cocción.
2. En otra cazuela cocemos las patatas con piel, añadimos una cebolla y las hojas de laurel. Esperamos 20 minutos.
3. Frotamos con ajo confitado en la plancha caliente y añadimos aceite. Cuando esté caliente el aceite colocamos el pulpo, procurando que se dore a la perfección por ambos lados. Sazonamos el pulpo y servimos junto a las patatas.



TRUCO



Asustar al pulpo es considerado una tradición y el truco ideal para que nuestro plato quede perfecto.



Carne en salsa de almendras

🕒 55'

👥 3 personas

MARÍA MÉNDEZ GARCÍA
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 kg de carne magra troceada
- 3 rodajas de pan
- 3 dientes de ajo
- 40 gr de almendras crudas
- azafrán, pimienta
- AOVE, sal
- 1 vasito de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Freímos los ajos, las almendras y el pan. Se sacan y en ese mismo aceite se marea la carne magra, salpimentando al gusto y añadimos, por último, el azafrán.
2. Una vez mareada la carne echamos el vino blanco y dejamos cocinando hasta que se evapore el alcohol del vino.
3. Cuando esté tierna trituramos el pan, las almendras y los ajos con un poquito de agua y se lo echamos por encima a la carne. Dejamos cocer a fuego lento durante 10 minutos.
4. Movemos de vez en cuando para que no se peguen las almendras.



TRUCO



Se fríen unas patatas en trozos gordos, se echa la carne con la salsa por encima y está exquisito.



Conejo al ajillo

🕒 90'

👥 4 personas

CARMEN MÉNDEZ BELMONTE
(Almería)



INGREDIENTES

1 conejo

6 dientes de ajos

100 gr de almendras

4 rodajas de pan duro

1 pimiento seco, 2 hojas de laurel

6 granos de pimienta negra

agua, AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Freímos los ajos, las almendras, el pimiento, el pan y reservamos el pan. Se reserva aparte y se empapa con el vinagre en la misma sartén.
2. Por otra parte, freímos el conejo y cuando esté listo añadimos el majao junto con el laurel, sofreímos 1 o 2 minutos y por último, cubrimos de agua. Dejamos 20 o 30 minutos.
3. Antes de apartar del fuego probamos de sal.



TRUCO



Dejar reposar.

Esta receta está aún más buena al día siguiente de hacerla.



Guisillo de ternera

🕒 120' 👥 4 personas

CARMEN VALVERDE GARCÍA
(Almería)



INGREDIENTES

- 500 gramos de ternera
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puñado de guisantes
- 2 alcachofas
- vino blanco





ELABORACIÓN

1. En una olla ponemos un poco de aceite y cuando esté caliente echamos la carne, la vamos removiendo hasta que esté un poco dorada.
2. Después, echamos la cebolla y cuando esté dorándose incorporamos los pimientos y las alcachofas. Acto seguido, el tomate y los guisantes.
3. Cuando esté el refrito se echa un poco de vino blanco y dejamos hervir para que se evapore el alcohol. Echamos el agua y cuando hierva bajamos a fuego lento.
4. A continuación echamos las patatas, las zanahorias y dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.



TRUCO

El pimiento rojo potencia más el sabor de los guisillos.



Jibia en aceite

🕒 120' 👥 4 personas

ELENA GARCÍA AMAT
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 jibia fresca
- 2 cebollas, 3 dientes de ajo
- 1 tomate, 2 hojas de laurel
- ½ vaso de vino blanco
- ½ cucharada de cúrcuma o colorante
- bolitas de pimienta, 1 pizca de sal
- 1 chorreón de AOVE





ELABORACIÓN

1. En una sartén o cacerola, sofreímos las cebollas y los ajos a fuego suave.
2. A continuación echamos el tomate triturado, le damos unas vueltas y agregamos la jibia en trocitos.
3. Cuando esté todo bien sofrito, echamos el vino y dejamos que se evapore.
4. Ahora cubrimos la jibia con el agua, añadiendo la sal, laurel y las bolitas de pimienta.
5. Dejamos cocer a fuego suave y vamos probando para rectificar de sal.
6. Una vez hecho, dejamos reposar unos 10 minutos antes de servir.



TRUCO



La salsa de esta receta está mucho mejor de un día para otro.



Lentejas

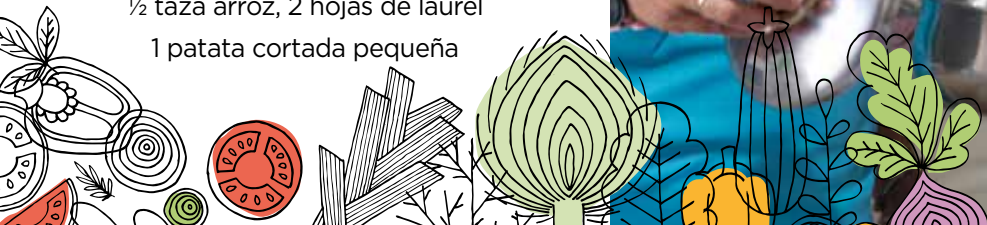
🕒 60' 👥 2 personas

JOSÉ ANTONIO LÓPEZ ÚBEDA
(Almería)



INGREDIENTES

- ½ paquete de lentejas
- agua que cubra las lentejas
- ¼ vaso de AOVE, sal a gusto, 1 tomate
- 1 cebolla cortada por la mitad
- ½ cabeza de ajos
- 1 pimiento asado en tiritas
- ½ taza arroz, 2 hojas de laurel
- 1 patata cortada pequeña





ELABORACIÓN

1. Colocar en una olla las lentejas, las patatas, la cebolla, el pimiento, el laurel, el tomate, la sal y el ajo todo en crudo y cortado en trozos grandes. Cubrir con agua.
2. Poner a fuego medio con la olla tapada hasta que las lentejas estén guisadas.
3. Agregar el arroz y dejar hervir 15 minutos más.
4. Ya estará listo para servir.



TRUCO



No comprar lentejas de bote, comprar las de toda la vida y dejarlas en agua.



Pollo a la abuela

🕒 75'

👥 4 personas

ELISA CONTRERAS GARCÍA
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- AOVE, vino blanco
- 4 tomates maduros
- sal y pimienta al gusto





ELABORACIÓN

1. En una cazuela grande echamos el aceite a fuego medio. Añadimos la cebolla, los ajos, el laurel y lo dejamos unos minutos.
2. A continuación, añadimos el pollo, salpimentamos y lo sellamos.
3. Añadimos el vino blanco, el suficiente para medio cubrir el pollo, y dejamos 40 minutos a fuego medio.
4. Por último, añadimos el tomate rallado y cocemos unos 15 minutos.



TRUCO

Salpimentar el pollo, es decir, rebozarlo en sal y pimienta.



Pollo guisado

🕒 60' 👥 3 personas

MARÍA MARTÍNEZ DOMÍNGUEZ
(Almería)



INGREDIENTES

1 kg de pollo
4 cebollas
vino blanco
AOVE
sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Es una receta muy sencilla pero que triunfa en todas las mesas. Primero, troceamos el pollo. También cortamos las 4 cebollas en juliana.
2. En la cazuela ponemos una base con las cebollas en juliana, añadimos el pollo y echamos la sal y aceite y por último, el vino blanco (que se quede a ras y todos los ingredientes en crudo).
3. Tapamos y dejamos cocinar a fuego fuerte y luego suave hasta que veamos que el pollo está tierno.



TRUCO

Freír el pollo antes de guisarlo.



Arroz con Leche

🕒 90' 👥 4-6 personas

ANTONIA SEGURA FERRER
(Almería)



INGREDIENTES

- ¼ kg de arroz
- 1 litro y ½ de leche entera
- 150 gr de azúcar
- 1 rama de canela
- 2 cáscaras de limón
- 1 vaso de agua
- canela molida





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una cazuela un poco de agua (como un vaso), el arroz, la canela en rama y las cáscaras de limón.
2. Cuando se evapore el agua, le agregamos la leche y dejamos cocer.
3. Pasados 15 minutos, añadimos el azúcar y cocemos hasta que el arroz esté en su punto, sin parar de mover.
4. Por último, lo ponemos en cuencos individuales y espolvoreamos con canela molida, eso ya al gusto.



TRUCO

Si no te gusta la canela se puede espolvorear vainilla o cáscara de limón para aromatizarlo.



Tarta de leche

🕒 45'

👥 4 personas

ROSARIO MORA CABRERIZO
(Almería)



INGREDIENTES

- 4 bricks pequeños de nata líquida
- 1 vaso de azúcar
(grande, de los de agua)
- 2 sobres de 12 gr de cuajada
- 3 vasos de leche
- galletas redondas o cuadradas





ELABORACIÓN

1. Disolvemos la cuajada en un poco de leche (y el otro sobre hasta que llegue a los 3 vasos, se echa en una olla).
2. También en una olla echamos la nata líquida, el azúcar y la cuajada disuelta en la leche. Removemos todo y cuando empiece a hervir apartamos del fuego.
3. En un cazo aparte se hace caramelo líquido y vertemos en un molde y encima echamos el contenido de la olla. Encima se le ponen unas galletas para que sirvan de base y se mete en el frigorífico.
4. Cuando pasen unas horas sacamos del frigorífico ya cuajada y fría, le damos la vuelta en una bandeja, de manera que quede la galleta de base y la tarta con el caramelo por encima.



TRUCO

Utilizar galletas 'María' de toda la vida.



Tarta de queso

🕒 60'

👥 4 personas

FLORENTINO PÉREZ ROMERO
(Almería)



INGREDIENTES

300 gr de requesón

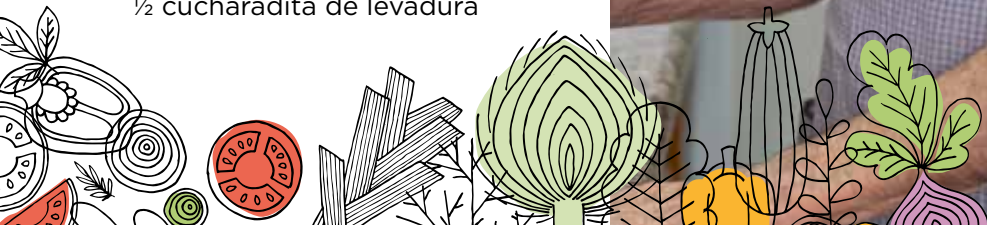
4 huevos

1 bote pequeño de leche condensada

1 cucharada de harina
ralladura de un limón

½ copita de brandy

½ cucharadita de levadura





ELABORACIÓN

1. En una fuente honda ponemos los 4 huevos y batimos. Añadimos el requesón y mezclamos bien.
2. A continuación, incorporamos el resto de los ingredientes y con una varilla batimos hasta que quede una crema (no podemos usar la batidora).
3. La tarta hay que hacerla en el horno al 'baño María', por eso ponemos agua en la bandeja del horno y precalentamos a 200 °C.
4. Cogemos un molde y lo untamos de aceite, agregamos la mezcla y metemos en el horno durante 45 minutos a 180 °C.
5. Una vez hecha la tarta esperamos a desmoldar cuando esté fría, se puede servir con un poquito de mermelada de fresa por encima.



TRUCO

Para comprobar que la tarta está bien hecha metemos un palillo y si sale limpio es que la tarta está bien.



Leche frita

🕒 180' 👥 6 personas

MARÍA RODRÍGUEZ CASTILLO
(Almería)



INGREDIENTES

1 l de leche, 180 gr de azúcar, 25 gr de mantequilla, 120 gr de almidón o Maizena, 1 rama de canela, 1 trozo de cáscara de limón

Para rebozar:

2 huevos, 100 gr de almidón o harina, 100 gr de azúcar, 2 cucharadas de canela en polvo, 1 vaso de aceite de girasol





ELABORACIÓN

1. Ponemos un cazo con $\frac{3}{4}$ partes de la leche, la rama de canela y la corteza de limón. La ponemos a calentar a fuego medio hasta que quiera empezar a hervir, apagamos y reposamos 10 minutos.
2. Quitamos la cáscara de limón y la rama de canela, volvemos a poner el cazo al fuego con el azúcar e iremos removiendo, pondremos el fuego no muy fuerte. Aparte ponemos el resto de la leche en un bol y disolvemos el almidón o Maizena.
3. Cuando la leche esté bien caliente, pero sin hervir, añadiremos el bol de la leche con el almidón y con unas varillas, remover a fuego muy suave hasta quede espesa, unos 15 minutos y reservamos.
4. Volcamos la crema en el molde engrasado y dejamos templar a temperatura ambiente. Luego, lo tapamos bien con film transparente y lo metemos a la nevera hasta que cuaje, durante unas 3-4 horas. Cuando la mezcla haya cuajado, la cortamos en porciones. Rebozamos cada pieza, pasando primero por el almidón y luego por huevo batido.
5. A continuación ponemos una sartén con abundante aceite a calentar y cuando lo tengamos, freímos los trozos de leche frita, dejando que se doren por ambos lados. Ponemos la leche frita sobre papel absorbente. Por último, colocamos un plato lleno de azúcar con canela al gusto.



TRUCO

Se le puede añadir leche condensada en lugar de azúcar a la mezcla para conseguir un sabor y textura diferente.



Pan con frutos secos

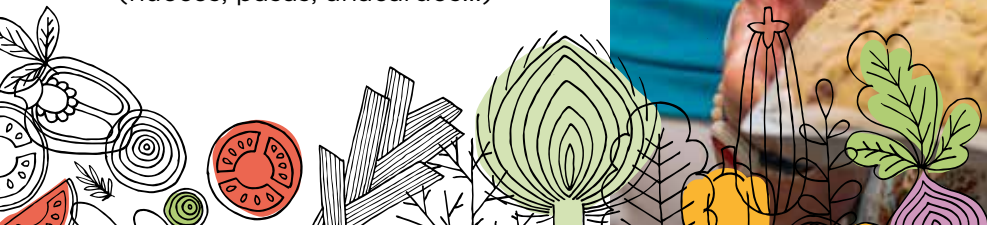
🕒 165' 👥 4 personas

M^a JOAQUINA LÓPEZ SEGOVIA
(Almería)



INGREDIENTES

- 1 kg y ½ de harina de trigo
- 2 huevos, 1 vaso de leche
- 1 vaso de agua, 1 sobre de levadura
- 4 cucharadas de AOVE
- 1 cucharadita de bicarbonato
- frutos secos
(nueces, pasas, anacardos...)





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos y la leche, y vamos añadiendo el aceite, harina, agua, levadura, bicarbonato. Mezclamos bien la masa.
2. Mientras, precalentamos el horno a 130 °C e introducimos la masa media hora.
3. En los últimos minutos incorporamos los frutos secos elegidos.



TRUCO

Se puede hacer el pan con cualquier otro ingrediente al gusto del consumidor, por ejemplo, chía.



Papaviejos

🕒 120' 👥 4 personas

ANTONIO FORTES GÓMEZ
(Almería)



INGREDIENTES

2 patatas cocidas medianas

70 ml de leche

60 gr de azúcar

170 gr de harina, 1 sobre levadura

raspadura de un limón

½ cucharadita de canela

2 huevos, aceite para freír





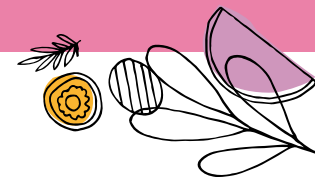
ELABORACIÓN

1. Cocemos las patatas, y una vez cocidas las echamos en un bol aplastadas.
2. Añadimos los ingredientes en el siguiente orden: la leche, la azúcar, la canela en polvo, 2 huevos ya batidos, la ralladura de un limón, la harina tamizada y el polvo de hornear.
3. Mezclamos todo junto a las patatas aplastadas.
4. Añadimos aceite de girasol o de oliva y con una cuchara vamos echando los papaviejos de uno en uno a la sartén con aceite hirviendo (a temperatura media).
5. Una vez tengamos todos los papaviejos fritos, los rebozamos en azúcar y canela.



TRUCO

Tamizar la harina.



Roscos almerienses

🕒 35'

👥 4 personas

CÁNDIDA RUEDA RULL
(Almería)



INGREDIENTES

3 huevos

3 cucharadas de azúcar

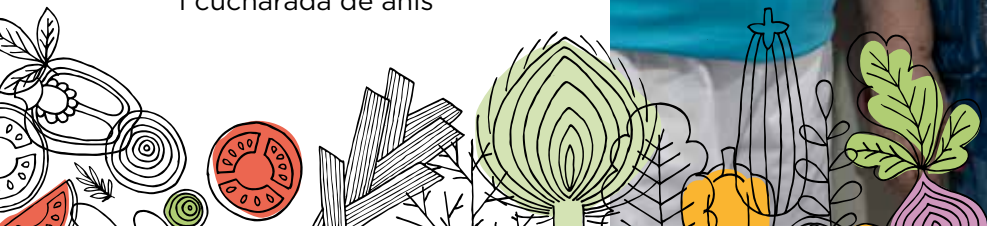
3 cucharadas de leche

3 cucharadas de aceite

1 cucharada de levadura

harina candeal

1 cucharada de anís





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos montando las claras, y vamos incorporando la leche, el aceite, el azúcar y, poco a poco, la harina y la levadura.
2. Incorporamos la harina hasta poder manejar la masa. No nos tiene que quedar muy dura.
3. Cogemos trozos de la masa y damos forma a los roscos.
4. Los freímos procurando mantener la temperatura del aceite a medio fuego.
5. Al sacarlos de la sartén, los bañamos en azúcar molida y canela.

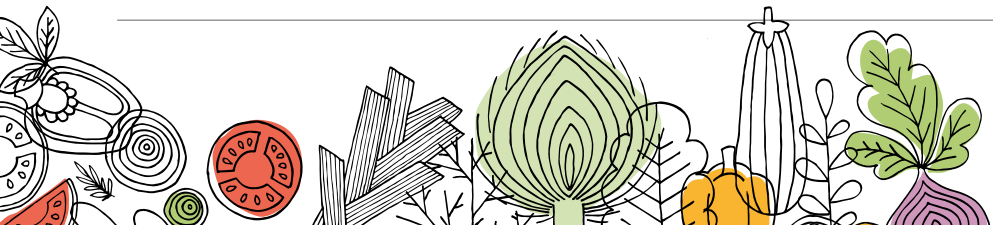


TRUCO

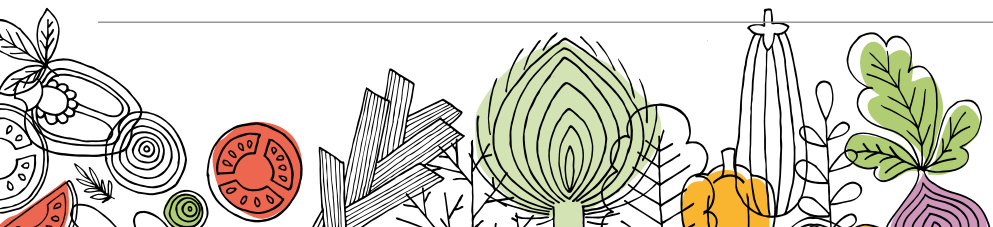
Mucho cariño a la hora de amasar.



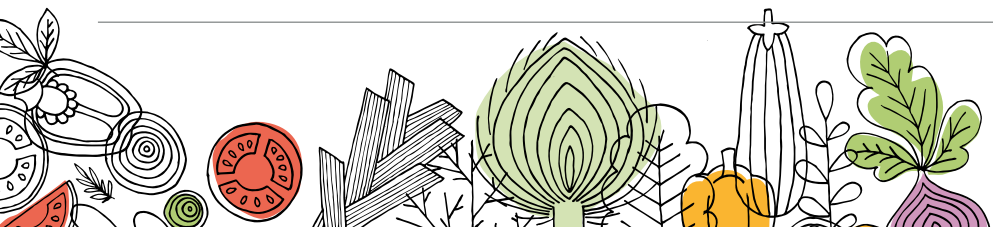
Saboreando + RECUERDOS



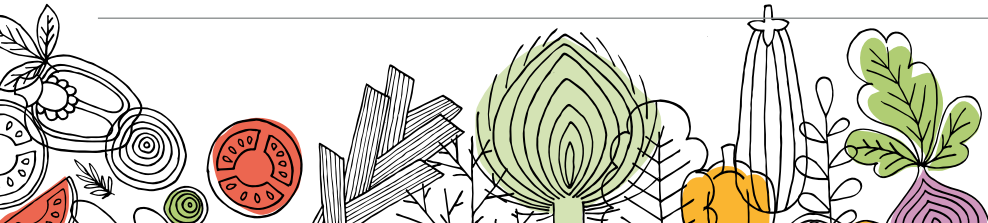


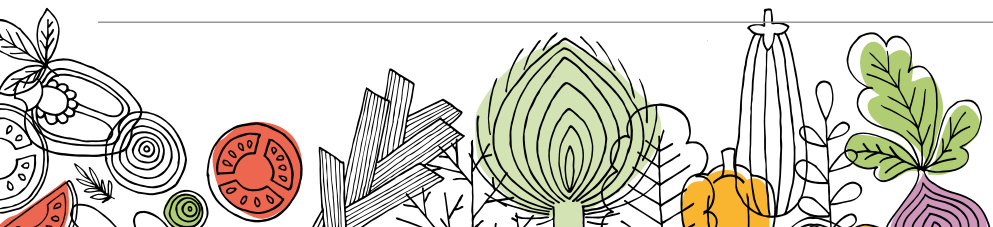


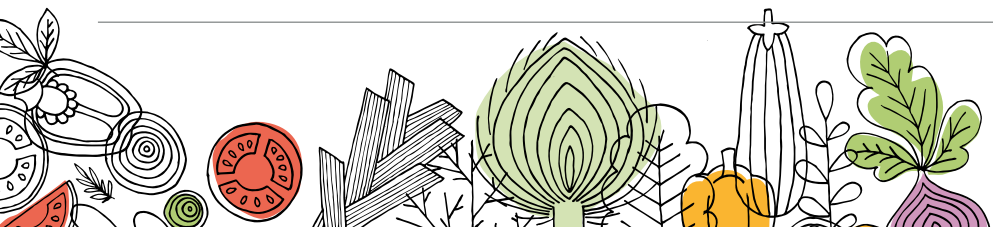




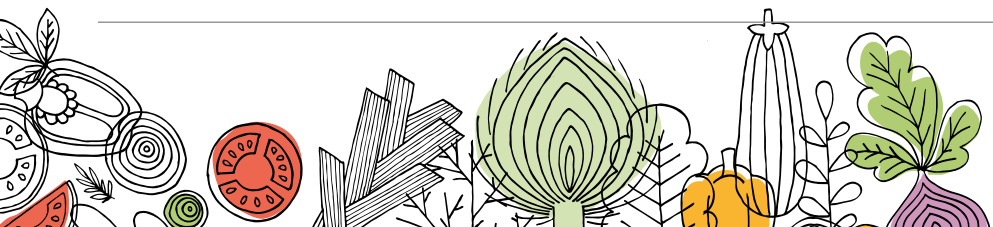












Saboreando RECUERDOS





ALMERÍA
CIUDAD

