



Saboreando RECUERDOS

ÁVILA



DIPUTACIÓN
DE **ÁVILA**

SENIOR
Servicios Integrales



Saboreando RECUERDOS

Vivimos en una provincia muy rica. Rica en recuerdos, rica en gastronomía, rica en personas, rica en sabiduría. Por todo ello, decidimos plasmar en un libro de recetas los recuerdos de las personas mayores que reciben el Servicio de Ayuda a Domicilio en la Diputación de Ávila.

Recetas que no se deben perder, conocimientos que no sólo se deben transmitir de padres y madres a hijos, recuerdos y tradiciones que hacen especiales todos y cada uno de los platos; y por supuesto a cada una de las personas mayores que en esta publicación aparecen.

Leemos con ternura, saboreamos también las historias de cada una de las personas mayores a las que atendemos, vivimos sus recuerdos y nos alimentamos, no sólo de los ricos manjares de la zona, sino también de todos y cada uno de los momentos que son evocados y que nos llenan el alma. Este servicio que llena los pueblos de los que algunos consideran la España vaciada, y que nosotros y nosotras sabemos, que de lo que están repletos, es de sabrosos recuerdos.

Agradecemos a todas las personas mayores que han querido colaborar con esta iniciativa, cediéndonos su legado, y a todas las auxiliares de ayuda a domicilio que con paciencia y dedicación han conseguido plasmar en unas líneas el cariño que nuestros mayores nos procesan, y que por supuesto ellas les entregan.



Saluda



CARLOS GARCÍA GONZÁLEZ PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN DE ÁVILA

‘**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

SALUDA	3
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	38
POSTRE	58
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

del Chef

ALBERTO ROSADO SANZ

**RESTAURANTE MONTECARLO
LAS NAVAS DEL MARQUÉS**

GARBANZOS CON NÍSCALOS



120 minutos



4 personas

400 gr de garbanzos
pedrosillano o lechoso

40 ml de aceite de oliva
virgen extra

200 gr de cebolla
cortada en cuartos

200 gr de pimiento verde
en trozos

2 dientes de ajo
machacados

400 gr de níscalos
cortado en trozos

½ cayena (al gusto)

100 gr de tomate frito

sal y pimienta al gusto

500 ml de caldo de
verduras o agua





Tras el remojo de 8 horas mínimo, lavamos muy bien los garbanzos y los reservamos.

Picamos la cebolla, el pimiento. Ponemos aceite en la cazuela y sofreímos la cebolla, el ajo machacado, los pimientos y las guindillas (si las vamos a poner).

Mientras tanto, limpiamos y partimos las setas en trozos. Cuando la cebolla comience a estar transparente, añadimos los garbanzos. Añadimos el caldo o agua, dejamos que el guiso se haga a medio fuego, sin tapar, durante unos 5 minutos. Retiramos la espuma que pueda haber en la superficie.

En una sartén aparte rehogamos los nísalos y un chorrito de vino blanco seco, removemos y dejamos al fuego unos minutos, reservamos.

Pasado el tiempo, bajamos el fuego y tapamos, esperamos 90 minutos para añadir la sal y los nísalos ya rehogados. Vertemos en nuestro plato y decoramos con unas hojas de tomillo.

Si la salsa ha quedado muy líquida, machacamos unos cuantos garbanzos y los añadimos a la salsa para que engorde un poco.



RECUERDO

En mi niñez veía la cara de felicidad de mi madre, cuando mi abuelo (su padre), cocinaba los garbanzos a fuego lento mientras yo hacía mis deberes del cole. La ternura de aquella mirada, ha sido la principal motivación de mi forma de cocinar.



Berenjenas rellenas

🕒 60' 👥 4 personas

ALICIA ÚBEDA SIERRA
(Pedro Bernardo)



INGREDIENTES

2 berenjenas
cebolla

500 gr de carne picada
orégano, harina

sal o una pastilla de caldo concentrado

1 huevo, pan rallado y queso





ELABORACIÓN

1. Partimos las berenjenas por la mitad a lo largo y las ponemos a cocer en el agua fría más o menos durante 5 minutos; las sacamos y las dejamos enfriar. Después con una cuchara quitamos la pulpa y dejamos la piel un poco gorda para que no se rompa.
2. Picamos la pulpa. Hacemos un sofrito de cebolla; añadimos la carne picada y aderezamos con un puñado de orégano. Cuando vemos que esta frito echamos la pulpa de la berenjena.
3. Lo mezclamos todo. Echamos 2 cucharaditas pequeñas de harina y sal o una pastilla de caldo concentrado (lo que queramos) para que se ligue, lo dejamos enfriar y con ello rellenamos las berenjenas.
4. Batimos una clara de huevo y lo ponemos por encima junto con el pan rallado y el queso, colocamos todo en una fuente y las metemos al horno durante 10 minutos para que se terminen de hacer y se funda el queso.



RECUERDO



Aprendí a hacer esta receta en Mallorca ya que he vivido 49 años allí y me recuerda a la vida de allí ya que me fui con 10 años y he volví con 59 años al pueblo. Fue una receta que me he inventado yo pero que a todo el mundo le gusta.



Calabacín al horno

🕒 30' 👥 4 personas

EVELIA BURGOS MARTÍN
(Navarrevisca)



INGREDIENTES

1 o 2 calabacines

4 o 5 huevos

bacon en trocitos





ELABORACIÓN

1. Cocemos un calabacín y lo dejamos escurrir.
2. Batimos 4 o 5 huevos y echamos el calabacín escurrido. Añadimos el bacon en trocitos y lo batimos como si fuésemos a hacer una tortilla.
3. Lo ponemos en un molde y lo metemos al horno durante 20 minutos hasta que cuaje el huevo.
4. Lo desmoldamos y ya está listo para comer.

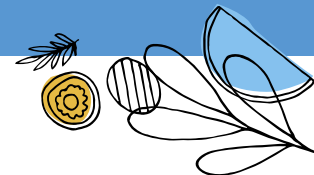


RECUERDO

Me recuerda a mi marido y a su huerta porque él siempre tenía muchos calabacines, y como no sabíamos qué hacer con ellos, me inventaba recetas con este ingrediente.

Ya me ha pedido mucha gente la receta porque sale muy jugoso y está muy rico.

Ahora ya no puedo cocinar y lo echo de menos.



Carillas

🕒 120' 👥 8 personas

VALENTINA GOMEZ MESA
(Candeleda)



INGREDIENTES

carillas (un puñado por comensal)

lomo de cerdo adobado

ajo y perejil, cebolla

pimiento, hoja de laurel

sal, aceite

3 cucharadas de tomate

frito casero y pimentón

de Candeleda





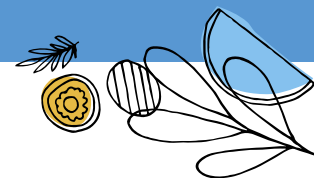
ELABORACIÓN

1. Cocemos las carillas con agua y sal y la hoja de laurel en una cazuela y reservamos.
2. Hacemos trozos cuadrados el lomo y lo freímos en una sartén con el aceite, cuando no esté muy hecho lo sacamos y en ese mismo aceite ponemos la cebolla y el pimiento a sofreír.
3. Cuando estén pochados echamos la punta de una cuchara de pimentón de Candeleda e inmediatamente incorporamos el machado de ajo y perejil que teníamos reservado junto con el tomate frito y agua, lo añadimos a las carillas y lo dejamos cocer todo junto 5 minutos.
4. Rectificamos de sal y buen provecho.



RECUERDO

Me recuerda cuando nos juntábamos la familia en las fiestas y se preparaba esta comida tradicional de Candeleda, también se preparaba en los días fríos de invierno.



Costillas con judías blancas

🕒 720' 👥 6 personas

ASCENSIÓN PEDRERO ÁLVAREZ
(La Cañada)



INGREDIENTES

costillas de cerdo de la matanza

½ kg de judías blancas





ELABORACIÓN

1. Ponemos todos los ingredientes a cocer en el puchero, todo el día, desde por la mañana hasta por la noche.
2. En mi lumbre baja todo salía bien.



RECUERDO



La solía hacer para los días festivos. Es una receta típica de Herradón.

Me recuerda la alegría que sentía cuando celebrábamos un festivo y nos juntábamos toda la familia.



Ensaladilla rusa

🕒 90' 👥 8 personas

M^a DEL CARMEN MUÑOZ MARTÍN
(Santa María del Arroyo)



INGREDIENTES

patatas

5 o 6 zanahorias

cebolla

pimiento, 1 tomate

8 huevos

atún, aceitunas

mayonesa





ELABORACIÓN

1. Cocemos las patatas con piel en una cazuela con una pizca de sal.
2. Mientras en otro recipiente ponemos a hervir las zanahorias cortadas en trocitos, con la cebolla picada, el pimiento y el tomate y echamos un buen chorro de aceite.
3. Cuando todos los ingredientes estén cocidos, picamos la patata en trozos y añadimos las zanahorias, los huevos, el atún, las aceitunas y echamos un par de cucharadas de mayonesa para unirlos.
4. Lo ponemos en un bol grande, cubrimos con mayonesa y decoramos con huevo cocido, aceitunas y pimiento.



RECUERDO



Me recuerda a las fiestas del pueblo ya que era la comida típica. La dejábamos hecha la noche anterior y así podíamos disfrutar de la fiesta. Pero sobre todo me recuerda al nacimiento de mi hija, porque nació en las fiestas y yo había cocinado la ensaladilla la noche anterior y no me quería ir al hospital sin comer la ensaladilla con la familia.



Morcilla (tipo paté)



60'



6 personas

ANA MARÍA BARBA REY
(Villarejo del Valle)



INGREDIENTES

1 morcilla

6 manzanas reinetas

4 huevos

100 gr de piñones





ELABORACIÓN

1. Pelamos y troceamos las manzanas finitas; quitamos la piel a la morcilla y reservamos.
2. Ponemos en una sartén una cucharada de aceite a calentar, para así podamos meter las manzanas y morcilla hasta pocharlas; aproximadamente 20 minutos moviéndolo sin parar.
3. Una vez hecha esta elaboración echamos 4 huevos batidos y movemos durante 3 minutos más. Finalmente agregamos los 100 gramos de piñones.
4. Volvemos a remover y servimos.



RECUERDO



Este plato lo preparo cuando vienen mis hermanos e hijos a verme.

Solemos comerlo como aperitivo untado en pan tostado y esta exquisite.



Patatas revolconas

🕒 60'

👥 6 personas

HORTENSIA JORGE ALDUDO
(Arévalo)



INGREDIENTES

1.250 gr de patatas

½ cebolla grande

1 cucharada de pimentón dulce
sal, 150 gr de tocino blanco

Opcional:

pimentón picante o guindilla





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una cazuela a hervir la patata en trozos grandes junto con la sal el ajo y la cebolla.
2. Mientras en una sartén se van haciendo los torreznillos del tocino blanco cortados en trozos pequeños.
3. Cuando estén fritos los sacamos de la sartén y reservamos. En la misma grasa se hace el refrito del pimentón. Si queremos que estén un poquito picantes añadimos a este refrito un poco de pimentón picante o la guindilla.
4. Cuando estén cocidas las patatas escurrimos y machacamos con el tenedor. Añadimos el refrito y ponemos por arriba los torreznos y listas para comer.



RECUERDO

Me recuerda a las jornadas largas de trabajo en el campo ya que era el plato que hacía mi madre a mi padre para que cogiese fuerzas, aunque todos disfrutábamos de la comida.

Además hoy se sigue haciendo mucho y por lo que me cuenta mi auxiliar es una de las tapas típicas que ponen en los bares y restaurantes.



Patatas con carne

🕒 90'

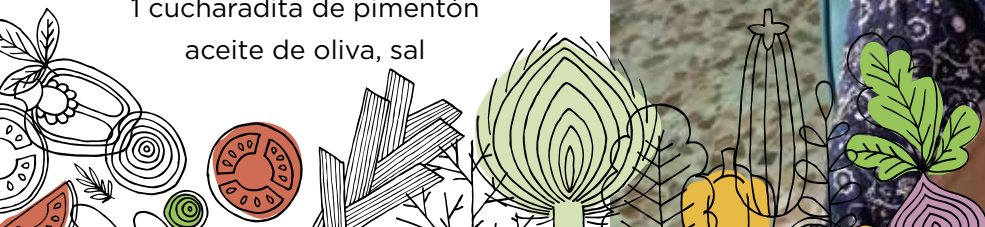
👥 8 personas

M^a. ÁNGELES DE BOSO ALONSO
(Lanzahita)



INGREDIENTES

- 1 pimiento verde, 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla, 2 hojas de laurel
- 1 kg de patatas
- ½ kg de carne de ternera
- 1 guindilla cayena
- 1 cucharadita de pimentón
- aceite de oliva, sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela, echamos el aceite (3 cucharaditas), picamos la cebolla y el ajo y dejamos hasta que esté transparente. Añadimos el pimiento cortado, la guindilla y las hojas de laurel. Se dejamos rehogar un poco más; después añadimos el tomate picado y terminamos de hacer el sofrito.
2. Picamos la carne en trocitos de bocado, y rehogamos hasta que la carne esté bien sellada.
3. A continuación echamos las patatas cortadas y el pimentón; cubrimos con agua y añadimos la sal.
4. Al principio se le pone a fuego alta para que empiece a cocer y después bajamos el fuego dejándolo cocer lentamente durante 1 hora y media y ya está el guiso para disfrutar en casa.



RECUERDO



Se come todos los años el último día de las fiestas de la Virgen del Prado. A esta cena se le llama la Cena de Hermandad ya que vienen de todos los pueblos cercanos.

Te puedes venir el día 11 de septiembre, lo cenamos en la plaza del pueblo de Lanzahita y no te olvides de llevar tu plato y tu cuchara.



Patatas al estilo pastor

🕒 45'

👥 4 personas

SATURNINA NAVARRO LABRADO
(El Arenal)



INGREDIENTES

700 gr de patatas

500 gr de pan redondo

100 gr de tocino

morcilla roja de calabaza

2 ajos, 1,5 l agua, 2 pimientos

aceite de oliva, 1 cebolla

2 tomates, tomillo, orégano, laurel

hierbabuena, sal, pimienta





ELABORACIÓN

1. Picamos en trozos el tocino y la morcilla en rodajas.
2. Las patatas las cortamos en lonchas y el pan lo cortamos en trozos finos. En una olla grande se echamos el aceite y cuando esté caliente añadimos el tocino, la morcilla, el pimiento cortado, el ajo pelado y los tomates troceados.
3. Rehogamos todo y añadimos las patatas. Una vez conseguido vertemos el agua en la olla. Añadimos sal, pimienta y el resto de especias.
4. Cuando la patata esté cocida introducimos el pan cortado.
5. Después estrujamos todo con un tenedor y está listo para servir.



RECUERDO



Este plato era elaborado por los pastores que se encontraban en la sierra y me trae recuerdos de mi niñez, nostalgia por todo lo que he vivido.

El truco consiste en echarlo todo en crudo como lo hacían los pastores.



Pote navero

🕒 120' 👥 4 personas

ÁNGELES MORAL ROSADO
(Las Navas del Marqués)



INGREDIENTES

1 kg de patatas

½ kg de tocino adobado

1 cucharada de pimentón

agua

sal

laurel

cebolla





ELABORACIÓN

- 1 Pelamos las patatas y cachamos en trozos. Las colocamos en una cacerola con unas hojas de laurel, media cebolla y sal. Las cocemos hasta que estén blandas, y por último se van machacando en un recipiente hasta conseguir un puré espeso.
2. En una sartén freímos los tocinos en trozos pequeños a fuego lento, para que salgan crujientes. Cuando estén hechos se reservan, y en ese aceite retirado del fuego añadimos una cucharada de pimentón. Revolvemos y vertemos encima de las patatas, hasta que quede bien mezclado.
3. Colocamos los torreznos encima ¡y a comer!

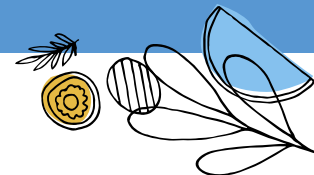


RECUERDO



Me recuerda sobre todo a mi marido porque le gustaba muchísimo con los torreznillos y ya no está conmigo.

Luego lo hacía cuando mi familia se reunía sobre todo los domingos.



Pimientos reellenos y con huevo

🕒 30' 👥 4 personas

MARÍA OTERO QUIRÓS
(Las Navas del Marqués)



INGREDIENTES

2 pimientos gordos rojos o verdes

1 paquete de queso mozzarella

4 huevos

sal





ELABORACIÓN

1. Calentamos el horno y mientras vamos preparando los pimientos partidos por la mitad y quitando las semillas, salamos y asamos hasta que estén un poco enteros.
2. Los sacamos del horno y echamos en cada mitad de pimiento un poco de queso y un huevo.
3. Los metemos en el horno hasta que se cuajen los huevos al gusto. Se sirven calientes.
4. Como sugerencia, se puede aromatizar con orégano por encima.



RECUERDO



Esta receta la inventé (Ángel Barbero Arcones, marido de María Otero) un día de los que me aburría y me metí en la cocina mientras cuidaba a María.

Mi mujer no podía cocinar y me dio satisfacción enorme porque a ella le gustó mucho, sentí mucha alegría cuando me lo dijo.



Tortitas de alubias

🕒 40' 👥 4 personas

EFIGENIO ZURDO MARTÍN
(Cabezas de Alambre)



INGREDIENTES

250 gr de alubias

3 dientes de ajo, 2 cebolletas

½ cebolla, 250 ml de aceite

8 ramitas de cilantro

1 cucharilla de levadura

1 cucharilla de comino

sal, pimienta
cayena





ELABORACIÓN

1. Ponemos las alubias a remojo la noche antes.
2. Al día siguiente escurrimos las alubias y trituramos hasta conseguir una pasta ligera. A esta pasta le echamos sal, pimienta, comino, levadura, cayena y dejamos reposar una hora.
3. Pelamos y picamos la cebolla, las cebolletas, el perejil y el cilantro y mezclamos con la pasta de alubias y formamos tortitas no muy grandes (5 cm de diámetro y finas).
4. Calentamos el aceite y freímos las tortitas.
5. Las sacamos a papel de cocina y las comemos templadas.



RECUERDO

Me recuerda a mi madre, ya que no me gustaban las judías y cuando me hacía las tortitas me las comía.



Sopas de ajo a la cazuela

🕒 30'

👥 4 personas

LUISA APARICIO BENITO
(Santa María del Berrocal)



INGREDIENTES

1 trozo de asadura

3 o 4 dientes de ajo

sal, aceite

pimentón, trozos de pan

Opcional: sangre y cebolla
para hacer un refrito





ELABORACIÓN

1. Asamos el trocito de asadura y lo picamos pequeñito; lo ponemos en el mortero y lo machacamos con los ajos y un pizca de sal y un poquito de agua.
2. En una sartén echamos un poquito de aceite y hacemos un refrito con pimentón y añadimos la mezcla del mortero.
3. Lo dejamos que cueza un poquito y lo vertemos en una cazuela con agua donde ponemos los trozos de pan y dejamos que cueza.
4. Si se desea podemos freír otro trozo de asadura y freírla con un poco de sangre y cebolla; sirve para acompañar las sopas de ajo.



RECUERDO



Me recuerda a mi abuela, porque me crié con ella.

Casi siempre lo hacíamos para cenar en los días fríos para entrar en calor.



Sopas de ajo, tomate y huevo

🕒 10'

👥 4 personas

NATIVIDAD GARCÍA SÁNCHEZ
(La Cañada)



INGREDIENTES

- 1 barra pequeña de pan
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 diente de ajo
- agua





ELABORACIÓN

1. Machacamos un ajo y se echa en el aceite que previamente se ha vertido en una cacerola.
2. Añadimos el pan picadito y dándole vueltas se añade el agua.
3. Cuando ya tiene la consistencia adecuada se echa el tomate frito y después un huevo.



RECUERDO



Lo hacía muchas veces para cenar, porque es sencillo y sabe muy bueno.

Le recuerda sobre todo los duros y fríos de invierno.



Sopas canas

🕒 15'

👥 4 personas

VICENTE PABLO GUADAÑO
(Las Navas del Marqués)



INGREDIENTES

1 l de leche de cabra o vaca
sopas de pan de pueblo
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de pimentón
sal





ELABORACIÓN

1. En una sartén grande ponemos el aceite.
2. Cuando está caliente echamos el pimentón sin que se queme, vertemos la leche y cuando esté todo caliente ponemos las sopas de pan.
3. Salamos al gusto y servimos en un plato hondo.



RECUERDO

Estás sopas las tomábamos como primer plato por la noche cuando el pastor venía de carear a las cabras todo el día, siempre le apetecía un plato caliente.

Recuerdo la paz que me transmitía ver a toda mi familia junta después de la jornada del campo.



Arroz con pollo

🕒 40' 👥 4 personas

PILAR MUÑOZ SANZ
(Arenas de San Pedro)



INGREDIENTES

cebolla

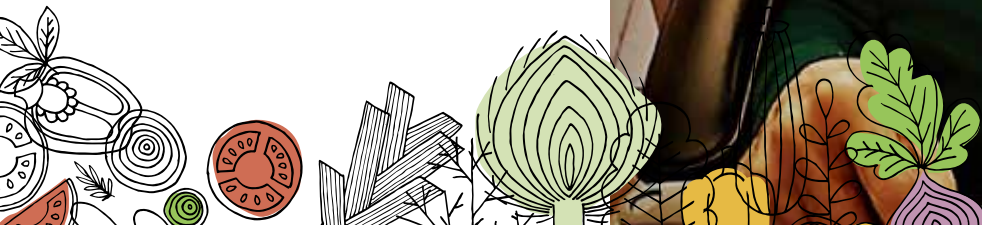
pimiento rojo

tomate

machaqueo de ajo y perejil

pollo

arroz





ELABORACIÓN

1. En una paellera, refreímos la cebolla, el tomate, el pimiento rojo y lo rehogamos con el pollo troceado y cuando esté rehogado añadimos el machaqueo del ajo y el perejil.
2. Cuando esté mezclado y un poco sofrito echamos el arroz (1 tacita por persona) con su caldo correspondiente (2 tacitas por persona) y lo dejamos cocer a fuego lento más o menos durante 20 minutos para que no se pase el arroz cuando esté a punto de estar cocido apagamos el fuego y tapamos la paellera con un paño, así queda en su punto.



RECUERDO



Me trae recuerdos de mi infancia ya que creo que fue una de las primeras recetas que aprendí a cocinar ya que es muy sencilla.

La suelo hacer en las reuniones con mis hijos y nietos por lo que me transmite alegría.



Bacalao de Herradón

🕒 60' 👥 10 personas

MARÍA MONTALBÁN
(La Cañada)



INGREDIENTES

2 kg de bacalao echado a remojo
cebolla
harina
pimiento morrón





ELABORACIÓN

1. Hacemos una salsa con la cebolla y la harina.
2. En una cazuela de barro se ponemos el bacalao y se vertemos la salsa.
3. Una vez hecho se cubrimos todo con el pimiento morrón.



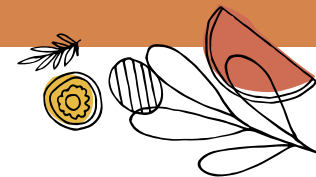
RECUERDO



Se cocinaba en la lumbre baja con trévedes, añadiendo paja en la leña.

Era una cena muy buena y muy típica de Herradón.

Le recuerda las reuniones en familia delante de la lumbre mientras hablaban de sus tareas diarias.



Callos en salsa

🕒 120' 👥 6 personas

AMBROSÍA GONZÁLEZ GONZÁLEZ
(San Esteban del Valle)



INGREDIENTES

2 kg de callos, 3 cebollas
1 cabeza de ajo, 1 kg de tomates
2 pimientos, laurel
guindilla
pimentón
sal, aceite
agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una cazuela bastante agua a hervir, metemos los ajos, el laurel y los callos.
2. Cocemos durante 15 minutos, tiramos el agua y limpiamos los callos quitándo la grasa.
3. Repetimos la cocción para quitar el mal olor que sueltan en otra cazuela freímos las tres cebollas, dos pimientos, tres ajos y dejamos pochar lentamente. Cuando se vea transparente echamos 1 kg de tomates con los callos y cocemos a fuego lento.
4. En un mortero machacamos 3 ajos, sal, pimentón y 1 guindilla, lo añadimos al guiso de los callos y cocinar durante 1 hora a fuego suave y listos para degustar.



RECUERDO



Teníamos un bar en el pueblo y solía hacerlos los domingos de aperitivo para la salida de misa de la gente del pueblo que venía al bar. Se chupaban los dedos.



Cochinillo asado

🕒 120' 👥 8 personas

ROSA SÁNCHEZ JIMÉNEZ
(Salobral)

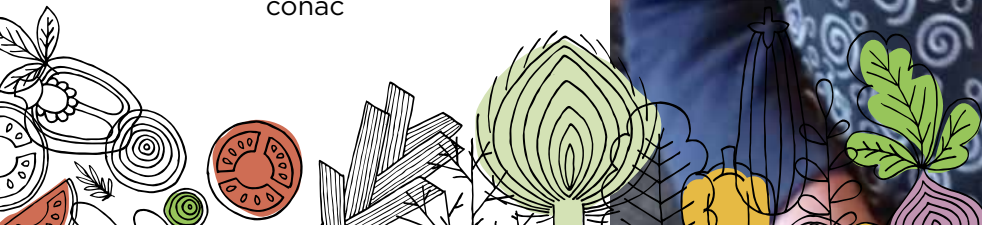


INGREDIENTES

1 cochinillo
cebolla

3 o 4 dientes de ajo
patatas

aceite o manteca
sal
coñac





ELABORACIÓN

1. Ponemos en la bandeja del horno la cebolla y el ajo picado con un poquito de aceite.
2. Freímos un poco unas patatas y las ponemos alrededor de la bandeja y encima ponemos el cochinito en el centro.
3. Le echamos la sal y le untamos con manteca.
4. A la mitad del horneado le echamos un chorrillo bueno de coñac para que coja más sabor. Y lo dejamos en el horno hasta que se dore con el horno puesto por arriba y por abajo para no mover el cochinito durante más o menos 2 horas.

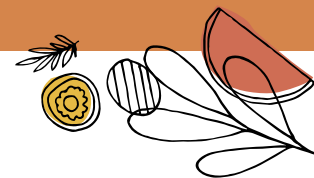


RECUERDO



Lo solía hacer en días especiales como cumpleaños y las fiestas patronales.

Me gustaban mucho los libros de cocina y esta receta lo fui cogiendo de varios libros de cocina y haciendo mi propia receta ya que no tuve a nadie que me enseñase.



Croquetas de jamón y pollo

🕒 60'

👥 6 personas

ÁGUEDA MORENO SÁNCHEZ
(Malpartida de Corneja)



INGREDIENTES

1 cebolla
aceite, mantequilla
harina, leche
jamón o pollo, huevo duro
nuez moscada, sal
un poquito de pastilla
de caldo concentrado
huevo, pan para rebozar





ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla en trozos pequeños y lo freímos. Cuando este frita quitamos un poco de aceite y echamos una cucharadita de mantequilla. Echamos 2 cucharadas de harina.
2. Calentamos la leche y vamos añadiéndolo a la harina muy lentamente y removiéndolo con una varilla para que entrase aire y no quedasen grumos. Cuando la bechamel ya está a punto, echamos el jamón, el pollo y el huevo duro todo muy picado. Echamos una pizca de nuez moscada, sal y un poquito de pastilla de caldo concentrado.
3. Retiramos del fuego y dejamos enfriar. Después formamos las croquetas con dos cucharas, se pasan por huevo y por pan y se fríen. Se pueden congelar antes de freír y así tenemos para cualquier momento.



RECUERDO



Aprendí este plato de mi madre y me recuerda a que siempre que venían invitados a mi casa, sobre todo mis sobrinas, siempre pedían las croquetas de la tía y como he dicho antes que siempre congelaba solo era sacarlas y freírlas y disfrutar de un buen rato con la familia.



Manitas de cerdo adobadas

🕒 60'

👥 6 personas

AMBROSIA GONZÁLEZ GONZÁLEZ
(San Esteban del Valle)



INGREDIENTES

2 kg de manitas de cerdo adobadas

2 patatas grandes

1 huevo

harina

sal

perejil

nuez moscada





ELABORACIÓN

1. Comenzamos cociendo las manitas de cerdo enteras durante 30 minutos.
2. Las retiramos y reservamos el agua. Las desmenuzamos quitando los huesos y hacemos trozos pequeños. Las echamos sal y se rebozan en harina y huevo. Se fríen bien tostadas.
3. En un mortero machacamos el ajo, el perejil y la nuez moscada. Cogemos el caldo reservado donde se han cocido las manitas, ponemos a calentar y cuando hierva introducimos las manitas fritas; el machado de especias y las 2 patatas, dejamos cocer durante 30 minutos a fuego lento y ya están listas para comer.

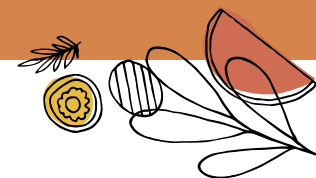


RECUERDO



Mis padres tenían un bar en el pueblo y yo solía hacer las manitas para los clientes que solían pedir las mucho porque decían que estaban muy ricas.

Hacía cantidades grandes pues a mis hijos también le gustaban y daba gusto verlos comer.



Manitas de cerdo al horno

🕒 60'

👥 6 personas

MANUELA IZQUIERDO GARCÍA
(Santa María del Berrocal)



INGREDIENTES

- 6 manitas
- 1 bote de tomate natural triturado
- 1 poquito de pan rallado
- ajo, perejil, 1 cebolla, 1 pimiento
- 2 hojas de laurel
- 4 o 5 patatas
- sal, harina, huevo
- 1 poquito de tomillo





ELABORACIÓN

1. Ponemos a cocer las manitas partidas por la mitad, con el pimientto, el laurel, unos ajos (3 o 4 dientes), la cebolla, el tomillo y la sal durante mas o menos 1 hora. Cuando estén bien cocidas se les quitan todos los huesos y se colocan en una bandeja.
2. Los dejamos enfriar y cuando ya estén fríos, los rebozamos en harina y huevo y los colocamos en una bandeja que podamos meter al horno.
3. Hacemos un machacado de ajo y perejil con un poco de caldo de la cocción y regamos con esta mezcla las manitas. Echamos un poquito de pan rallado por encima y después echamos el tomate y las patatas fritas cortadas a tacos. Lo volvemos a regar con otro poquito de caldo y lo metemos al horno durante 15 o 20 minutos y listas para comer.



RECUERDO



Aprendí este plato de mi madre y me recuerda sobre todo a un concurso de cocina que hicieron en el pueblo y con este plato me llevé un premio.



Muslos de pollo

🕒 90'

👥 8 personas

LUCÍA MÁLAGA OVEJERO
(Becedas)



INGREDIENTES

6 muslos de pollo

½ pastilla de caldo concentrado

cebolla

pimiento

1 tomate





ELABORACIÓN

1. Freímos los muslos de pollo por los dos lados y los ponemos después en una cazuela.
2. Echamos cebolla, pimiento y tomate y lo freímos bien, hacemos una salsa y se echa por encima de los muslos, echamos un poquito de agua y lo dejamos cocer como 10 a 15 minutos. Para darle sabor echamos media pastilla de caldo concentrado.



RECUERDO



Me recuerda a las fiestas, solíamos hacerlo de segundo plato y nos gustaba mucho.

Hoy ya lo solemos hacer cualquier día porque es muy fácil y sencillo de hacer.



Paletilla asada en el horno

🕒 120' 👥 4 personas

NATIVIDAD GARCÍA SÁNCHEZ
(La Cañada)



INGREDIENTES

1 paletilla

1 ajo

1 cebolla

1 vaso de vino blanco

agua

sal

aceite





ELABORACIÓN

1. Salamos la paletilla y untamos en aceite, picamos el ajo y la cebolla.
2. Colocamos todo en una fuente y se metemos al horno durante 90 minutos.
3. A mitad de tiempo se vertemos el vino blanco y si se ve un poco seco se añadimos el agua.



RECUERDO



Esta receta la hacíamos los días de fiesta.

Siento nostalgia cuando hago la paletilla porque recuerdo las reuniones familiares que he vivido y que me traen tan buenos recuerdos.



Ragout de ternera

🕒 120' 👥 5 personas

M^a PAZ SIERRA SIERRA
(Casavieja)



INGREDIENTES

1.500 gr de carne de ternera
aceite, pimiento rojo
pimiento verde
1 o 2 zanahorias
2 o 3 patatas
cebolla, ajos
1 tomate, sal
orégano





ELABORACIÓN

1. Echamos un poquito de aceite en la olla; ponemos la carne de ternera hecha trocitos y vamos rehogando poco a poco hasta que se ponga dorada y se selle.
2. Después cuando está hecha lo sacamos escurrido a un plato y en ese mismo aceite le echamos un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, unos ajos, las zanahorias, el tomate, sal y un poquito de orégano. Lo pochamos todo un poquito. Cuando está hecha volvemos a introducir la carne. Tapamos la olla y la dejamos en torno a 20 o 30 minutos. Cuando pase este tiempo volvemos a sacar la carne y toda la verdura que queda en la olla la trituramos y con eso conseguimos la salsa para la carne.
3. Después freímos las patatas en tacos pequeños, las ponemos en una fuente y encima ponemos.



RECUERDO



Me recuerda a mi madre, siempre nos preguntaba que queríamos comer al día siguiente y siempre le decíamos que ragout en salsa negra porque la salsa se solía quedar oscura.

Mi madre fue cocinera en Madrid y le ofrecieron trabajo muchas veces pero ella decidió quedarse en el pueblo a cuidarnos.



El apetitoso Bartolo



6 personas

ELISA SERRANO TRABA
(El Tiemblo)



INGREDIENTES

500 ml leche

4 yemas de huevo

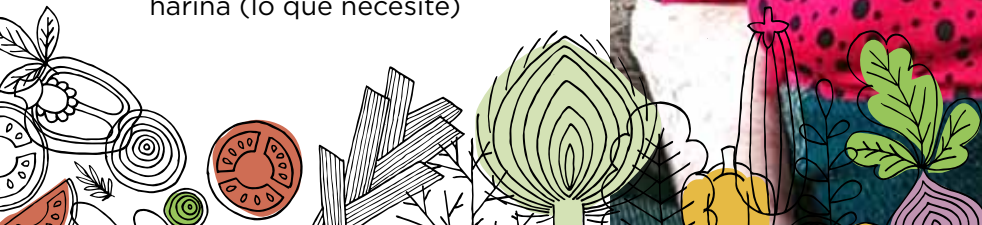
50 gr de azúcar

2 l de agua, zumo de 3 naranjas

1 sobre de levadura, 80 gr nueces

80 gr almendras

harina (lo que necesite)





ELABORACIÓN

1. Para la crema pastelera se utiliza 500 ml de leche, 4 yemas de huevo, 50 gr de azúcar.
2. Hacemos una masa con 2 litros de agua, azúcar al gusto, zumo de 3 naranjas, 1 sobre de levadura, 80 gr de nueces y 80 gr de almendras muy bien machadas.
3. Echamos la harina que vaya necesitando. Amasamos todo muy bien y dejamos reposar durante 30 minutos.
4. Cuando tenemos la masa ya reposada la extendemos y cortamos en cuadrados y rellenamos con la masa pastelera, ponemos otro cacho de masa encima y con un tenedor se sellamos y se freímos con abundante aceite.
5. Cuando se saca mezclamos con azúcar y canela.



RECUERDO

Me recuerda el trabajo que conllevaba realizar el postre pero después era gratificante disfrutarlo con la familia y lo mucho que les gustaba.



Flan

🕒 50'

👥 6 personas

DIONISIA GONZÁLEZ GÓMEZ
(Guisando)



INGREDIENTES

6 huevos

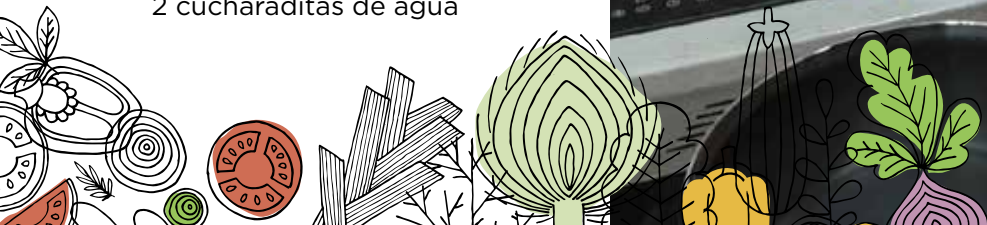
1l de leche no completo

6 cucharadas de azúcar

Para el caramelo:

6 cucharaditas de azúcar

2 cucharaditas de agua





ELABORACIÓN

1. Tostamos las 6 cucharaditas de azúcar con las 2 de agua en el mismo recipiente del flan.
2. A continuación batimos los huevos con el azúcar y se añade la leche.
3. Toda esta mezcla la vertemos en el bol y no tiene que llegar hasta el borde del recipiente, hay que dejar como 2 dedos por debajo.
4. Lo ponemos en la olla express como 40 minutos desde que empieza a hervir, dejamos enfriar, desmoldamos y listo para comer.



RECUERDO



El recuerdo que me trae esta receta es el agradecimiento de la gente.

Siempre que la gente me ha dado cosas (verduras del huerto) o simplemente por la atención médica yo les he hecho el flan y se lo he regalado.

A mi familia también le gusta mucho.



Flan de queso

🕒 30'

👥 10 personas

DOLORES RUBIO MÁRQUEZ
(Villar de Corneja)



INGREDIENTES

1 o 2 cucharadas de azúcar
para hacer el caramelo

1 tarrina y ½ de queso crema untable

7 u 8 cucharadas de azúcar

500 ml de nata líquida

2 sobres de cuajada

500 ml de leche





ELABORACIÓN

1. En una cazuela echamos las dos cucharadas de azúcar para que se vaya derritiendo y conseguir el caramelo.
2. Cuando esté derretido lo ponemos en un molde grande o en varios pequeños y reservamos.
3. En otra cazuela ponemos la nata líquida, la tarrina y media de queso crema untado y la leche.
4. Cuando hierva, echamos los dos sobres de cuajada con el azúcar y removemos hasta que vuelva a hervir, cuando hierva lo echamos en el molde y lo dejamos enfriar. Después lo metemos en la nevera para que termine de cuajar.



RECUERDO



Me recuerda a mi infancia, lo aprendí de mi abuela y lo he cocinado mucho.

Sobre todo se lo he regalado a mucha gente pero de lo que más me acuerdo era que cuando iba a alguna consulta médica a Ávila, se lo llevaba al médico para agradecerle su atención.



Mataambres

con azúcar y canela

🕒 30'

👥 4 personas

VICENTE PABLO GUADAÑO
(Las Navas del Marqués)



INGREDIENTES

3 huevos

500 ml de leche de cabra o vaca

miga de pan media barra

4 cucharadas de azúcar

canela en rama y molida

aceite para freír





ELABORACIÓN

1. Se batimos los huevos, echamos la migra y unimos bien la mezcla. Ponemos el aceite a calentar y vamos introduciendo los matambres con una cuchara sopera cuando esté bien caliente.
2. Cuando estén dorados por los dos lados los colocamos en una cacerola en la que habremos vertido la leche con el azúcar y la canela en rama.
3. Lo llevamos a ebullición cociendo los matambre en la leche durante 5 minutos.
4. Se sirven fríos o templados con un poco de leche y los adornamos con la canela en polvo.



RECUERDO



Este postre lo tomábamos cuando estábamos en la majada con las cabras, era fácil de hacer y los ingredientes los teníamos a mano.

Ahora los sigo haciendo, a mis nietos les gustan mucho y les suelo contar las historias del campo mientras lo comen.



Papas

🕒 30' 👥 5 personas

MARÍA HERNÁNDEZ BLÁZQUEZ
(Villar de Corneja)



INGREDIENTES

leche
harina
azúcar





ELABORACIÓN

1. Echamos un poquito de leche y lo calentamos.
2. Añadimos un poquito de harina para que espese un poco y azúcar para endulzarlo.
3. Cuando teníamos calostros, echábamos menos harina porque el calostro ya está espeso.



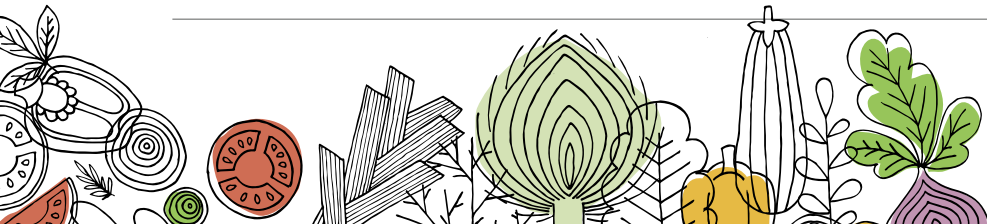
RECUERDO



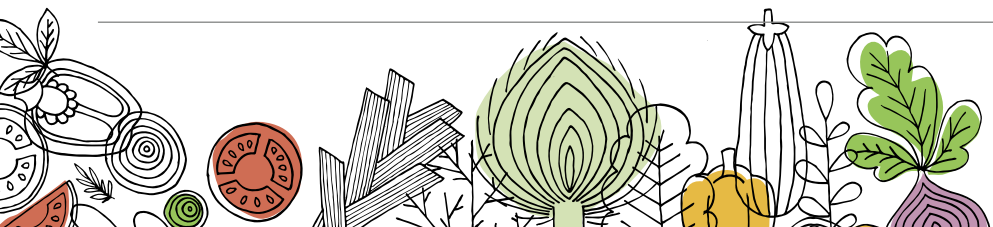
Me recuerda a mi niñez, lo solía comer con mis padres y mis tres hermanos alrededor de la lumbre, contando lo que nos había pasado en el día porque antes no había ni televisión y nos entreteníamos así.



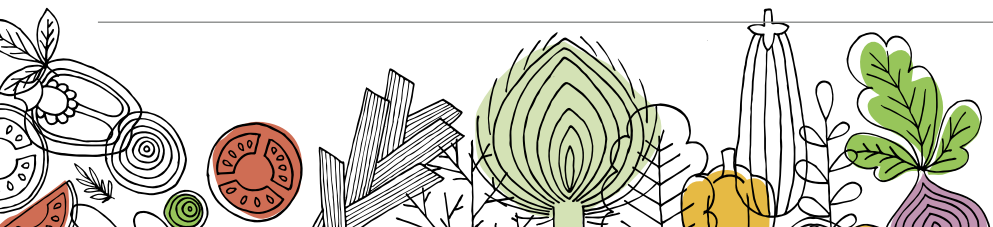
Saboreando + RECUERDOS



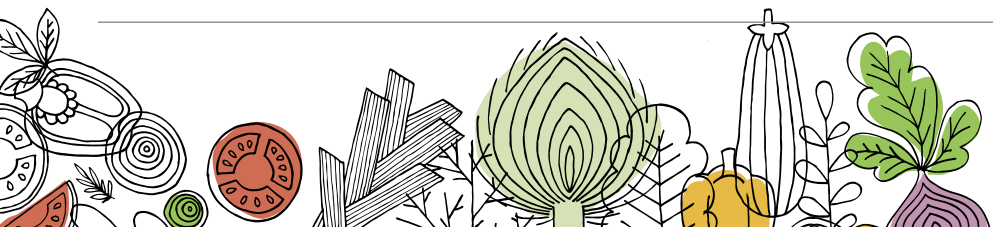




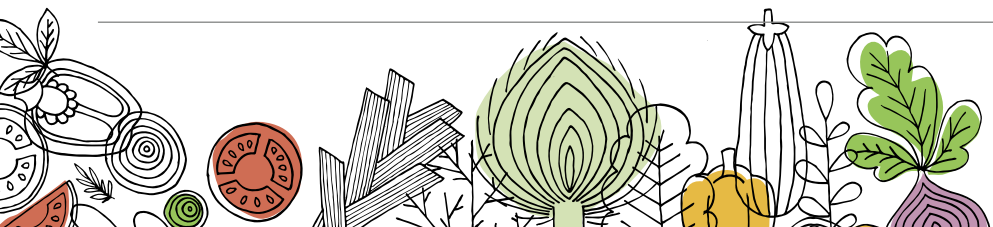




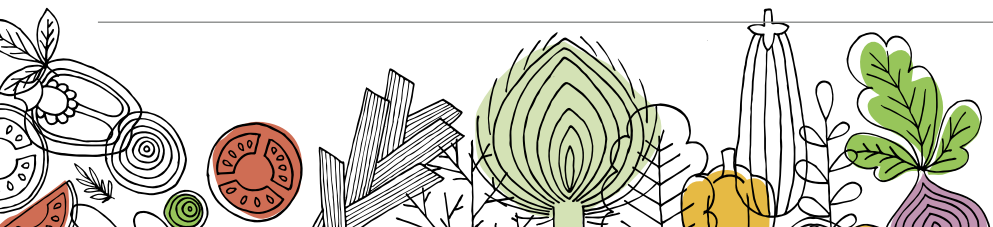




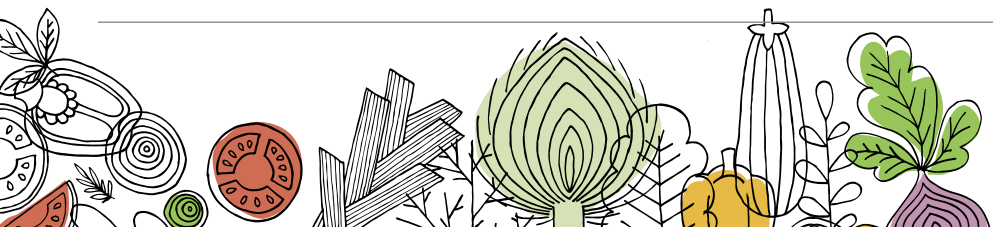




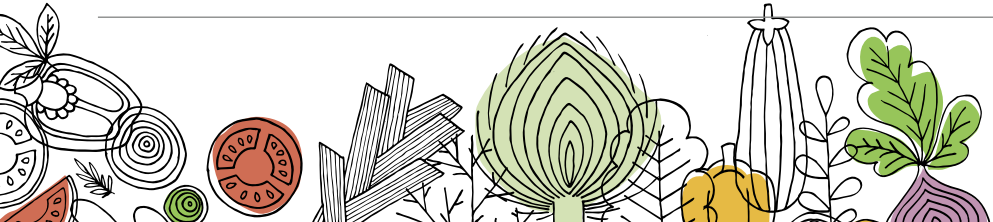












Saboreando RECUERDOS





SENIOR
Servicios Integrales

