



Saboreando RECUERDOS

BADAJOZ



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Badajoz recopiladas por las coordinadoras de la empresa Clece.

Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saludas



ANTONIO CAVACASILLAS CONCEJAL DE SERVICIOS SOCIALES Y MAYORES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE BADAJOZ

Está de moda recurrir a las recetas de las abuelas, aunque es de justicia reconocer que en nuestras familias hemos tenido también abuelos que cocinaban de maravilla. Sirvan, pues, estas recetas de antes y de ahora, para **homenajear el trabajo, la creatividad, la pasión y el sabor de tantos platos con un millón de estrellas** que, con tanto cariño, nos dieron y nos dan de comer sabores eternos que, además, nos hacen felices.

MANUEL GARCÍA GALLEGO GERENTE DE BADAJOZ

‘Saboreando recuerdos’ es mucho más que un libro de cocina. Son 80 páginas que reflejan la historia de nuestros/as usuarios/as del servicio de ayuda a domicilio. 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 DE LA CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	32
POSTRE	62
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

MAMEN CANO

CERVECERÍA DIECI9 DEL TESO
BADAJOZ

PENCAS DE ACELGA EN ESCABECHE


45 minutos


4 personas

1 manojo de pencas
de acelga

200 gr de harina

3 huevos

sal

½ litro de agua

150 gr de vinagre de vino

5 dientes de ajo

7 clavos de olor

azafrán

3 hojas de laurel

aceite de oliva suave





ELABORACIÓN

Preparación: Limpiamos muy bien las pencas, retirando todas las hebras que podamos. Poner agua a hervir con un poco de sal y cocer las pencas durante 10 minutos.

Reservar en frío.

Preparamos el escabeche todo en frío, agua mas del vinagre, los clavos, los ajos machacados, el azafrán y las hojas de laurel.

Enharinamos las pencas, pasamos por huevo y las vamos friendo. Al sacarlas de la sartén las vamos incorporando a nuestro escabeche.

Dejar en frío unas 12 horas antes de consumir para que se tome bien.



TRUCO



Tostar las hojas de laurel y el azafrán antes de añadirlo al escabeche para que aún tenga mas sabor.



Calabacines con huevo

🕒 20'

👥 4 personas

MARÍA JOSE RUIZ ANDRADE
(Badajoz)



INGREDIENTES

3 calabacines

1 cebolla morada

4 huevos

sal (al gusto)

AOVE





ELABORACIÓN

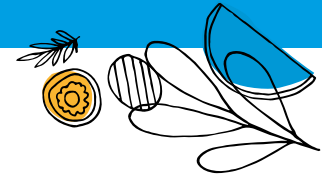
1. Pelamos los calabacines y cortamos en rodajas.
2. En una sartén cocemos los calabacines 2 minutos, retiramos y reservamos.
3. Cortamos la cebolla en juliana y dejamos que se poche en la sartén con una cucharada de aceite y sal al gusto.
4. Cuando la cebolla esté dorada, agregamos los calabacines y sofreímos unos 5 minutos.
5. Cuando el sofrito esté listo, añadimos 4 huevos por encima y dejamos que se hagan.



TRUCO



No hay que cubrir la sartén con la tapa en ningún momento.



Caprichos de Manuela

🕒 45'

👥 5 personas

MANUELA SANTANA GONZÁLEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

10 lonchas de jamón york, 1 bolsa de espinacas frescas, 12 langostinos, 6 palitos de cangrejo, 1 diente de ajo, 2 huevos, 2 cucharadas grandes de AOVE, harina, pan rallado,

Para la bechamel

2 o 3 cucharadas de AOVE, 50 gr de mantequilla, 2 o 3 cucharadas de harina, 300 ml de leche, una pizca de sal y nuez moscada





ELABORACIÓN

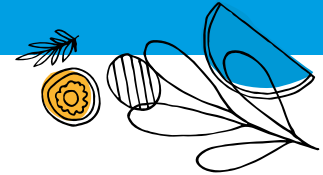
1. Cocemos las espinacas durante 2 min, escurrimos y reservamos.
2. Cortamos en trocitos el ajo, los langostinos y los palitos de cangrejo.
3. En una sartén con aceite y añadimos el ajo hasta que se dore, luego los langostinos y los palitos. Por último, añadimos las espinacas y mezclamos durante 2 min, salamos y apartamos del fuego.
4. **Hacemos la bechamel:** cuando el aceite esté caliente añadimos poco a poco la harina removiendo para que se dore, añadimos poco a poco la leche sin dejar de remover hasta que espese. Salamos y añadimos nuez moscada. Apagamos el fuego.
5. Añadimos el salteado de espinacas y pescado, mezclamos bien. Ya tenemos listo el relleno.
6. Tomamos una loncha de jamón york, rellenamos con una cucharada de relleno y hacemos un rollito. Rebozamos los rollitos con harina, huevo y pan rallado, sellando por ambos lados. Freímos en una sartén, damos la vuelta para que se doren por ambos lados. Secar en papel absorbente.



TRUCO



Cuando hacemos la bechamel, calentar previamente la leche que añadiremos a la harina.



Crema de zanahorias

🕒 30'

👥 4 personas

ASUNCIÓN ROMERO GUIJARRO
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 cebolla grande

7 zanahorias medianas

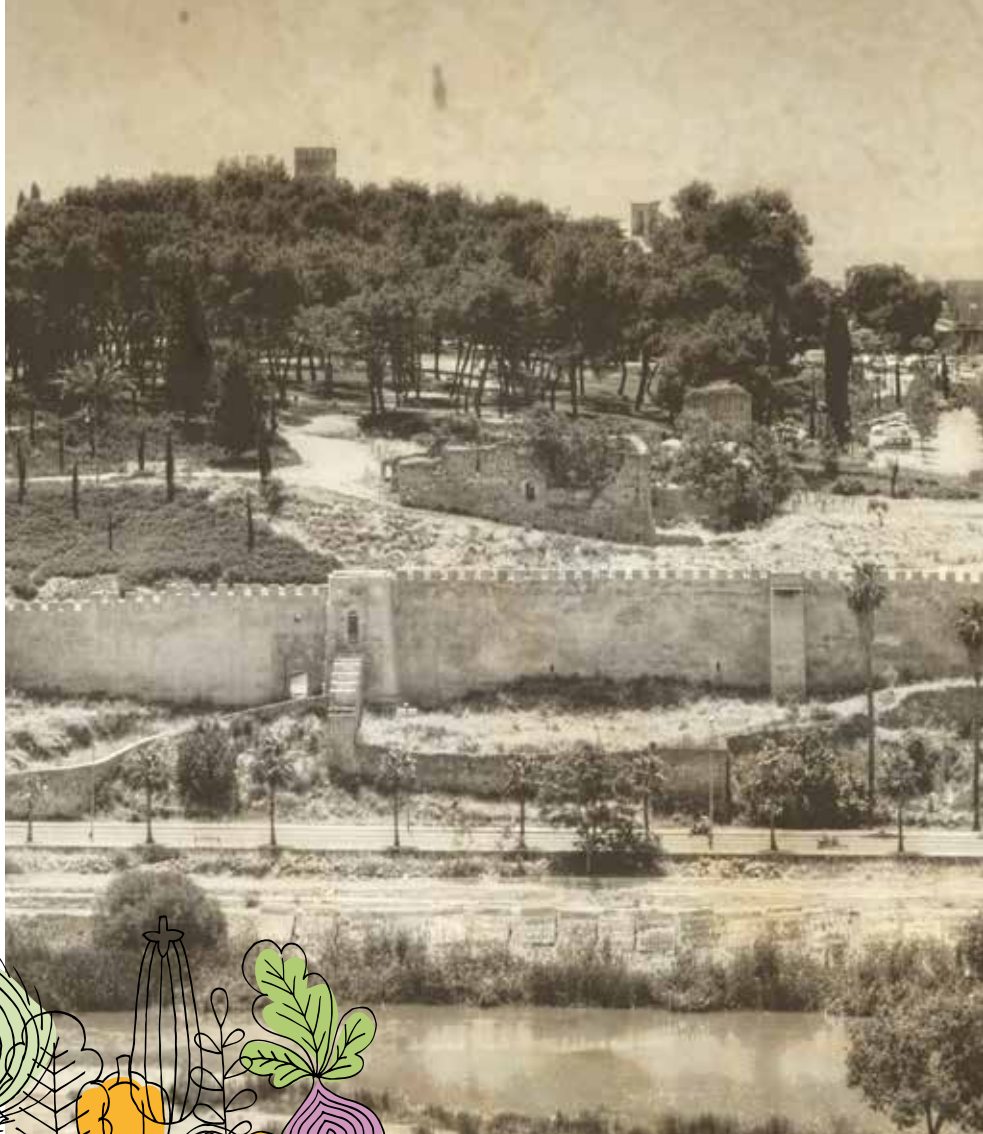
1 l de caldo de verduras

150 ml de nata líquida para cocinar

pimienta blanca molida

sal al gusto

AOVE





ELABORACIÓN

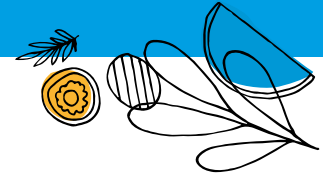
1. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina.
2. Calentamos un poco de aceite en una cacerola y pochamos la cebolla a fuego medio durante 5 minutos sin dejar que llegue a tomar color.
3. Lavamos las zanahorias, retiramos y desechamos los extremos y cortamos en rodajas.
4. Agregamos la zanahoria a la cacerola, removemos y rehogamos un par de minutos.
5. Regamos con el caldo, salpimentamos y llevamos a ebullición.
6. Cocemos a fuego medio durante 15 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna.
7. Trituramos todo y añadimos la nata. Mezclamos y servimos inmediatamente.



TRUCO



Se puede rectificar el espesor añadiendo un poco de caldo.



Crema de Langostinos

🕒 30'

👥 4 personas

MARÍA SANTOS GUERRA
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ kg de langostinos crudos

½ kg de zanahorias

1 puerro

1 l de caldo de pescado

2 dientes de ajo

4 puñados de arroz

tomate frito

1 chorro de coñac

sal





ELABORACIÓN

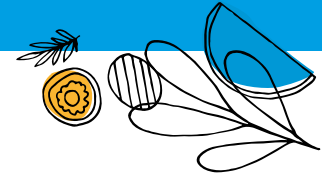
1. Pelamos los langostinos y los partimos en trocitos. Los rehogamos con los ajos y reservamos para el final.
2. En el aceite anterior rehogamos el resto de ingredientes: zanahorias, puerro, tomate frito, chorrito de coñac, el arroz y las peladuras de los langostinos.
3. Una vez rehogado ponemos a cocer en la olla con el caldo 30 minutos. Rectificamos sal.
4. Cuando esté cocinado pasamos por el triturador.
5. Añadimos los langostinos reservados antes de servir.



TRUCO



Decorar con perejil picado muy fino.



Croquetas

🕒 30'

👥 3 personas

MARÍA TEJERO ROMERO
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 cebolla pequeña

3 cucharadas de harina

½ litro de leche

jamón ibérico

1 huevo

pan rallado

AOVE





ELABORACIÓN

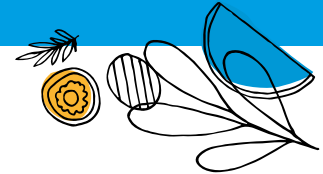
1. Ponemos aceite a calentar, picamos la cebolla en trozos pequeños y la dejamos pochar.
2. Añadimos 3 cucharadas de harina y vamos añadiendo la leche poco a poco hasta que vaya espesando, sin dejar de remover.
3. Añadimos el jamón picado.
4. Cuando la masa esté espesa, la dejamos enfriar antes de darle la forma.
5. Batimos dos huevos y ponemos el pan rallado en un plato.
6. Rebozamos las croquetas y las freímos.



TRUCO



Realizar las croquetas con cualquier otro ingrediente en lugar del jamón, sobras de un guiso de carne o lo que cada uno prefiera.



Garbanzos con tocino añejo

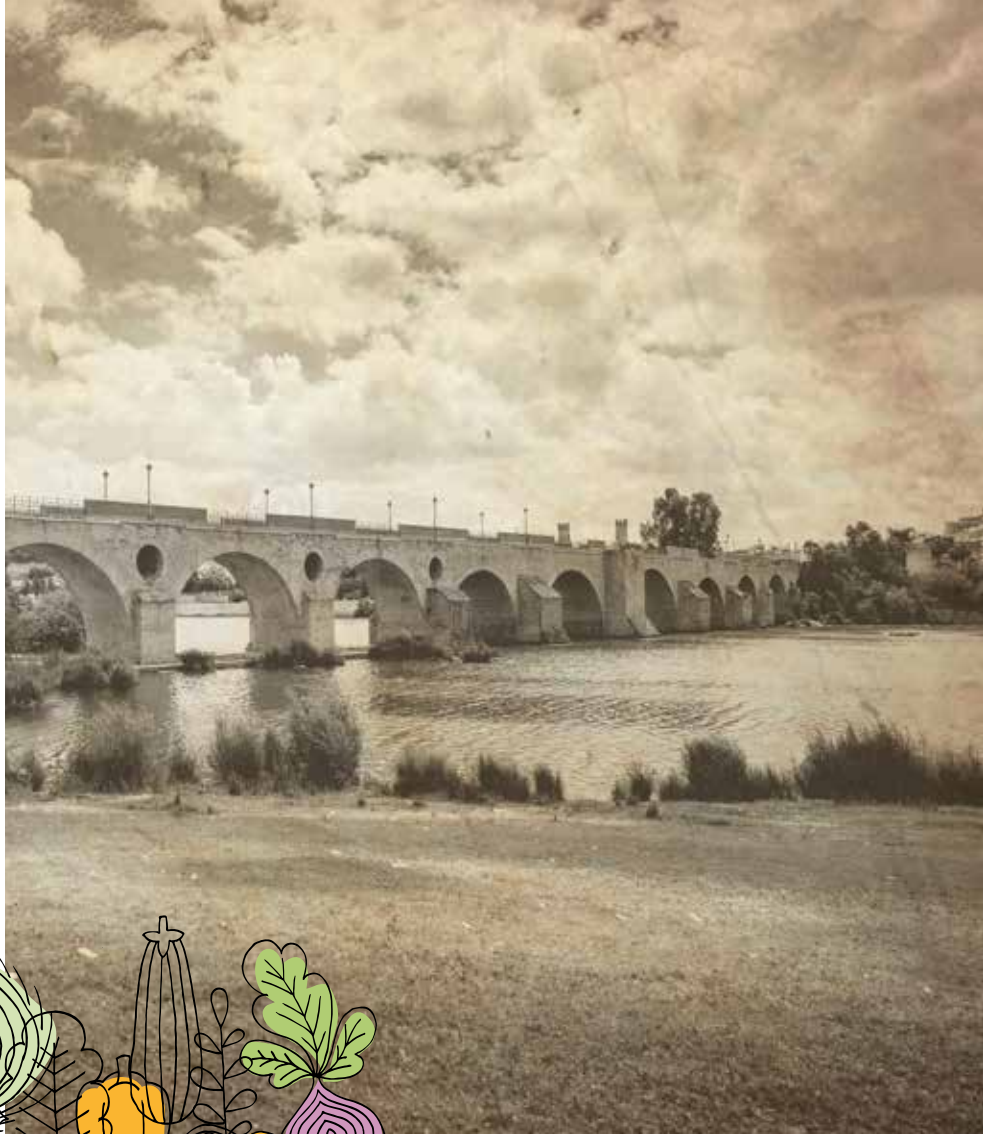
🕒 30' 👥 4 personas

JOSEFA LÓPEZ GARCÍA
(Badajoz)



INGREDIENTES

- 2 puñados de garbanzos por persona
- ¼ de tocino añejo
- 1 trozo de chorizo rojo
- 1 trozo de morcilla
- 1 trozo de ternera
- 1 trozo de gallina (pescuezo)
- 1 patata, 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- agua





ELABORACIÓN

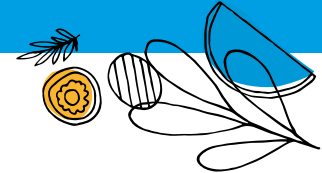
1. Dejamos los garbanzos a remojo el día anterior.
2. Cortamos la patata, la zanahoria, el pimiento, el tomate, la carne de ternera, la morcilla, el tocino, la gallina y ponemos todo a cocer junto a los garbanzos cubriendo con agua en una olla exprés. Echamos sal al gusto.
3. Cocemos el chorizo en un cazo aparte e incorporamos al final de la cocción. Listo para servir.



TRUCO



Se cuece el chorizo de forma independiente para no incorporar su grasa al cocido y lo añadimos al final, ya desgrasado.



Mollejas al pimentón

🕒 45' 👤 4 personas

TRINIDAD ORANTOS RAMOS
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ kg de mollejas

½ cebolla, 2 ajos

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cucharada de Pimentón de La Vera

1 vaso de vino blanco





ELABORACIÓN

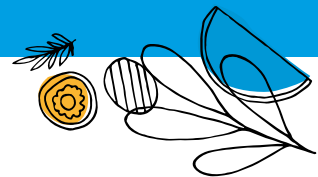
1. En una olla calentamos aceite y hacemos un sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo. Cuando esté todo bien rehogado añadimos el pimentón.
2. Pasamos por la batidora, obteniendo una crema.
3. Limpiamos bien las mollejas y las partimos a la mitad.
4. En una olla ponemos el vino blanco y las mollejas, cubriéndolo todo con agua. Se tapa y se deja cocinar unos 20 minutos.
5. Sacamos las mollejas y las rehogamos junto a la salsa unos 5 o 10 minutos a fuego lento.



TRUCO



Probar la receta con las mollejas que más nos gusten: pollo, ternera...



Pimientos del piquillo

🕒 30'

👥 4 personas

MERCEDES BARNETO TORRADO
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ kg de pimientos italianos

½ kg de patatas

4 huevos





ELABORACIÓN

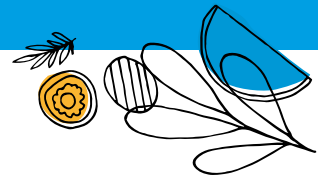
1. Limpiamos los pimientos, quitándoles el rabito y las pepitas. Reservamos.
2. En una sartén freímos las patatas en aceite de freír.
3. Batimos los huevos en un recipiente y le añadimos las patatas fritas como si fuesen para tortilla.
4. Rellenamos los pimientos con la mezcla y se fríen hasta dorarlos.



TRUCO



Freír primero los pimientos "de pie", por la parte ancha donde hemos metido el relleno, para que cuaje la tortilla y ya no se salga cuando se fría el pimiento tumbado.



Pencas rellenas

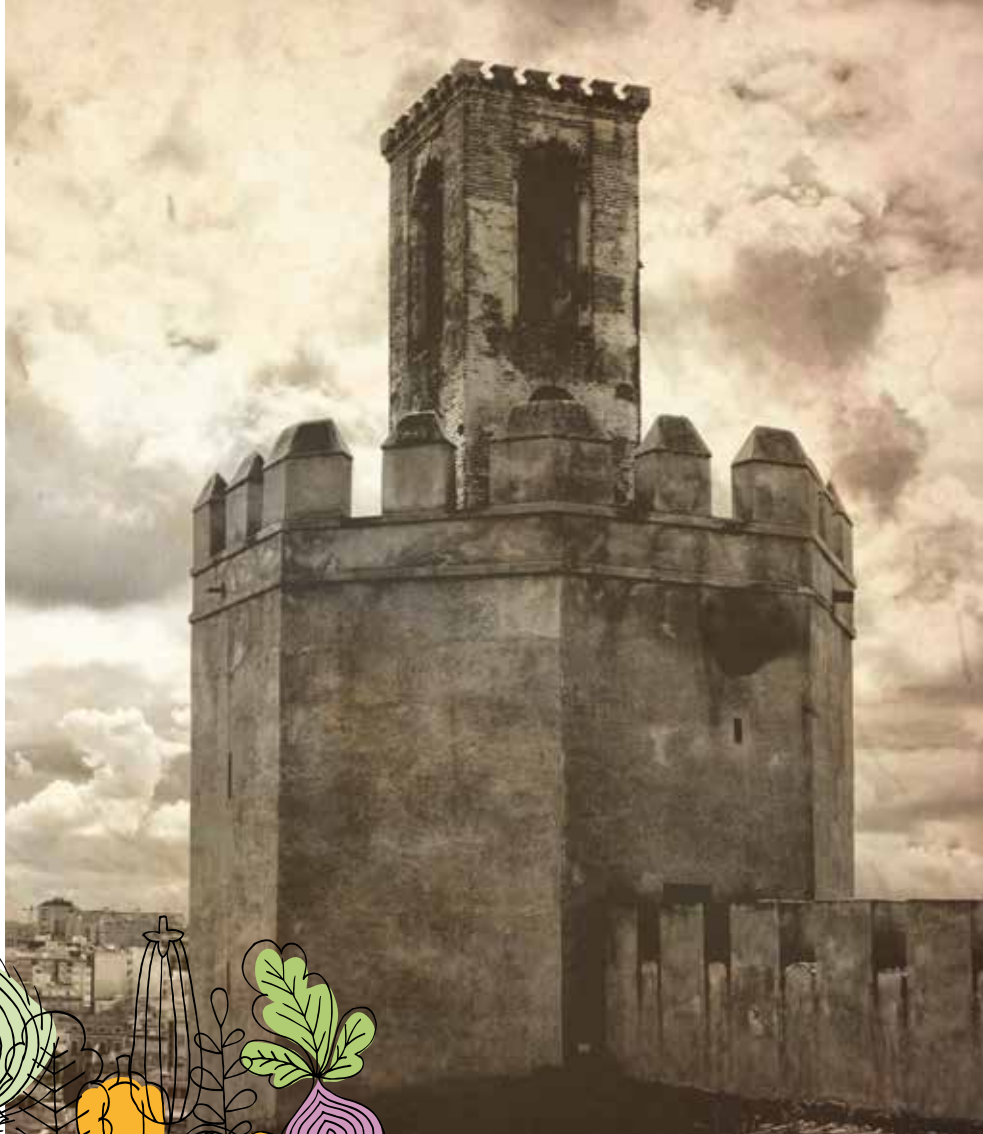
🕒 30' 👥 2 personas

JOAQUINA LEMUS PIRIZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

4 pencas, 1 tomate
1 pimiento verde
1 cebolla, 1 huevo
1 l de caldo de verduras
1 puñado de clavo
4 lonchas de jamón ibérico
2 huevos y harina para rebozar
AOVE





ELABORACIÓN

1. Lavamos las pencas bien y las partimos a la mitad. Las hervimos durante dos minutos, escurrir bien y dejamos que se enfríen.
2. En una sartén con bastante aceite hacemos un sofrito con el tomate, pimienta, cebolla y el clavo machado. Reservamos.
3. Cocemos un huevo y lo laminamos.
4. Rellenamos las pencas con una loncha de jamón y unas láminas de huevo. Se tapan con la otra mitad de la penca. Nos ayudamos de unos palillos para que no se abran.
5. Se baten dos huevos y la harina en un plato. Vamos rebozando las pencas pasando primero por harina y después por huevo. Freímos en el mismo aceite del sofrito. Batimos el sofrito y se añade encima de las pencas como una salsa.
6. En una cacerola, añadimos las pencas y cubrimos con 1L de caldo de verduras. Las dejamos cocer hasta que se ablanden completamente.

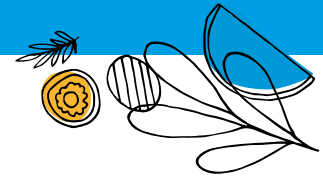


TRUCO



Variar el relleno de las pencas según el gusto de cada uno.

Comerlo de un día para otro para que se potencien los sabores.



Sopa de tomate

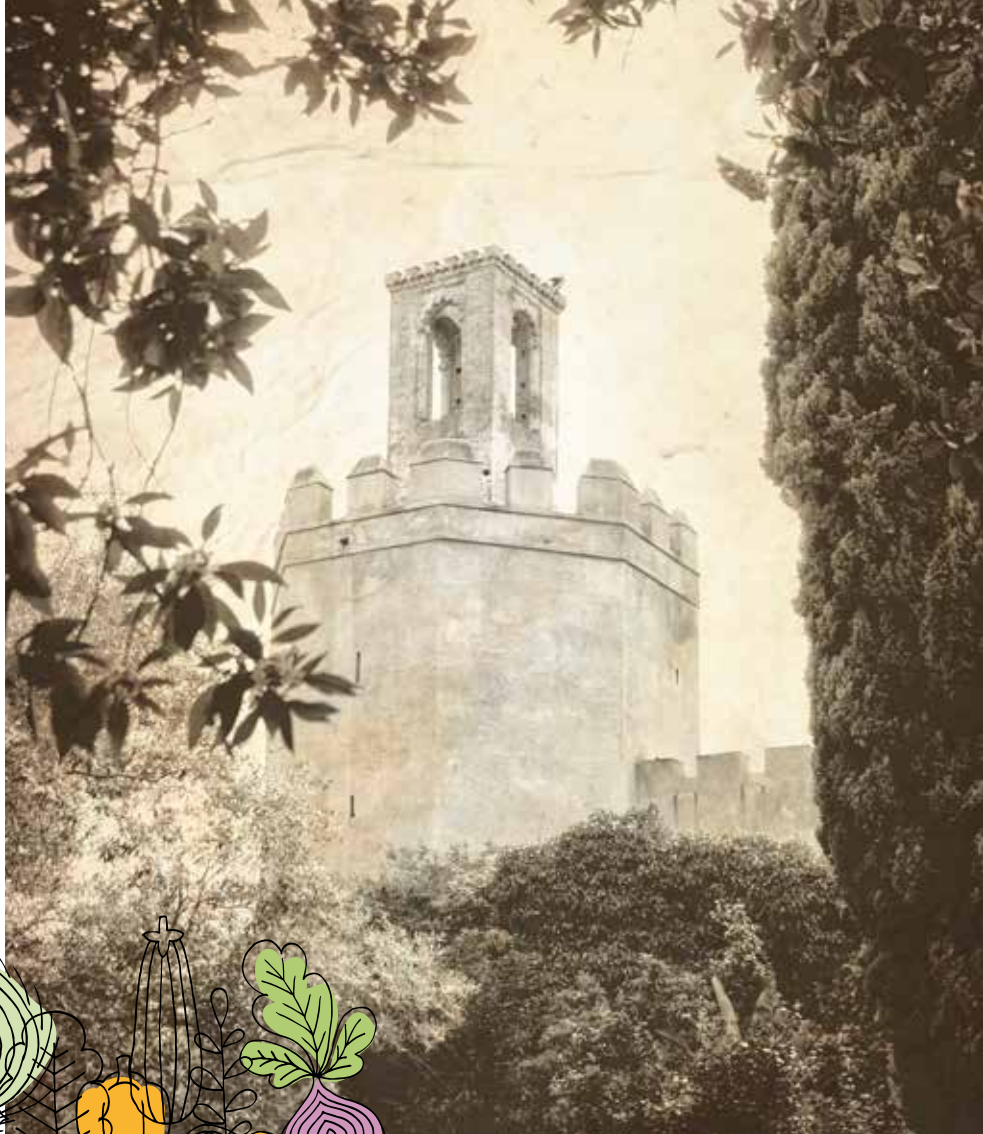
🕒 40' 👥 2 personas

SABEL FLORES FERNÁNDEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

- 1 bollo de pan duro
- 2 tomates grandes
- ½ cebolla
- 1 l de agua, 2 ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de pimienta roja
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 o 2 cucharadas de orégano
- 2 hojas de laurel





ELABORACIÓN

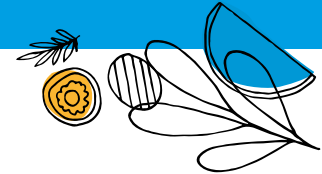
1. En una cacerola ponemos el aceite y cuando esté caliente añadimos la cebolla y los ajos cortados. Sofreímos un par de minutos y añadimos también el pimiento.
2. Una vez esté todo pochado, añadimos los tomates, las patatas cortadas en trocitos y la pimienta roja.
3. Mezclamos todo bien y seguidamente añadimos el laurel y el orégano.
4. Añadimos agua en una cacerola y salamos al gusto. Añadimos el pan cortado.
5. Cocemos todo junto durante 20 minutos y tendríamos la sopa lista.



TRUCO



Acompañar con melón, higos o uvas.



Sopa de tomate con patata



30'



4 personas

MILAGROS LOZANO PÉREZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 cebolla, 1 patata
6 tomates maduros
1 hoja de laurel, 1 ajo
3 cucharadas soperas de AOVE
1 pizca de pimentón de la vera
1 cucharada de orégano
1 cucharada de azúcar
pan asentado
1 l de agua
sal al gusto





ELABORACIÓN

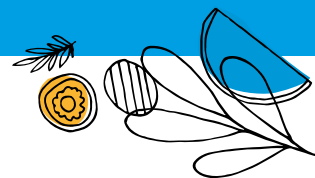
1. En una cacerola añadimos: aceite, laurel, la cebolla picada, el ajo y la patata troceados y sofreímos.
2. Una vez listo el sofrito, añadimos los tomates triturados, el orégano, azúcar, el pimentón y la sal al gusto y lo cocinamos durante 20 minutos.
3. Pasado el tiempo se añade un litro de agua y se deja cocer 5 minutos más.
4. Añadimos el pan cortado en rebanadas finas y cocinamos los últimos 5 minutos y listo para servir.



TRUCO



Tostar el pan antes de incorporarlo a la sopa. Añadir comino si es del gusto de los comensales.



Sopa de patatas

🕒 40'

👥 4 personas

CARMEN CAMPANÓN LEÓN
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ cebolla

1 pimiento

2 ajos

2 o 3 hojas de laurel

4 o 5 cucharadas de AOVE

2 o 3 patatas

1 tomate

pan





ELABORACIÓN

1. Sofreímos la cebolla cortada, el pimiento, los ajos machados, el tomate, la pimienta roja, el comino y la sal.
2. Añadimos las patatas y sofreímos también.
3. Llenamos una cacerola con agua a la que añadimos el laurel y el sofrito anterior. Cocemos todo durante 15 o 20 minutos.
4. Añadimos el pan y se tritura.



TRUCO



Incluir el pan del día anterior cuando queden pocos minutos de cocción, por encima.



Albóndigas en salsa

🕒 30' 👥 2 personas

DAVID DÍAZ RODRÍGUEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

500 gr de carne picada
(pollo, cerdo, ternera o mezcla)

2 o 3 cucharadas de AOVE

½ cebolla

1 pastilla de de caldo concentrado

1 pizca de azafrán

1 cucharada de harina

sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla y sofreímos en una cacerola con el aceite y la pastilla de caldo concentrado, el azafrán y la cucharada de harina. Salamos al gusto.
2. Cuando tenemos el sofrito listo, cubrimos con agua y añadimos las albóndigas.
3. Cocemos hasta que espese la salsa y las albóndigas estén cocidas.



TRUCO

Se puede pasar la salsa por la batidora para que quede sin grumos.



Albóndigas en salsa

🕒 40'

👥 4 personas

JOSEFA BLÁZQUEZ HERNÁNDEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

- 1 kg de carne picada de cerdo
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 ajos, 5 o 6 almendras
- 1 chorro de vinagre
- 1 ramo de perejil
- 100 gr de jamón picado
- ½ kg de pan rallado
- 4 o 5 huevos, 1 cebolla
- 1 vaso de agua
- sal al gusto





ELABORACIÓN

1. A la carne picada le añadimos sal, pimienta negra, perejil bien picado, taquitos de jamón, los huevos y el pan rallado. Lo amasamos todo bien.
2. Vamos haciendo bolitas con la masa y las rebozamos en harina. Freímos.
3. A continuación, cortamos la cebolla, los ajos, las almendras y lo sofreímos todo. Una vez sofrito añadimos el vaso de agua y lo batimos todo en la batidora.
4. En una cacerola amplia ponemos las albóndigas junto con el caldo triturado, completamos con agua hasta cubrir las albóndigas.
5. Dejamos cocer. Antes de apartarlas del fuego batimos una yema de huevo con una gota de vinagre y la añadimos al caldo, dejando cocer un poco más.



TRUCO



Si queremos espesar la salsa, añadimos una cucharada de Maicena.



Bacalao con patatas

🕒 20'

👥 3 personas

OBDULIA GALLEGO MARÍN
(Badajoz)



INGREDIENTES

3 o 4 patatas

½ kg bacalao desalado

queso rallado





ELABORACIÓN

1. Cortamos las patatas en rodajas finas.
2. Cortamos el bacalao y lo hacemos vuelta y vuelta por la sartén. Reservamos.
3. En un cuenco de barro colocamos una capa de patatas, encima otra de bacalao y de nuevo una de patatas.
4. Cubrimos con queso rallado y metemos al horno a fuego medio hasta que esté cocinado.



TRUCO

Acompañar con
huevo cocido.



Cordero

🕒 40' 👥 4 personas

EMILIA SALGADO GORDILLO
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 kg de cordero

1 cebolla

1 pimiento seco

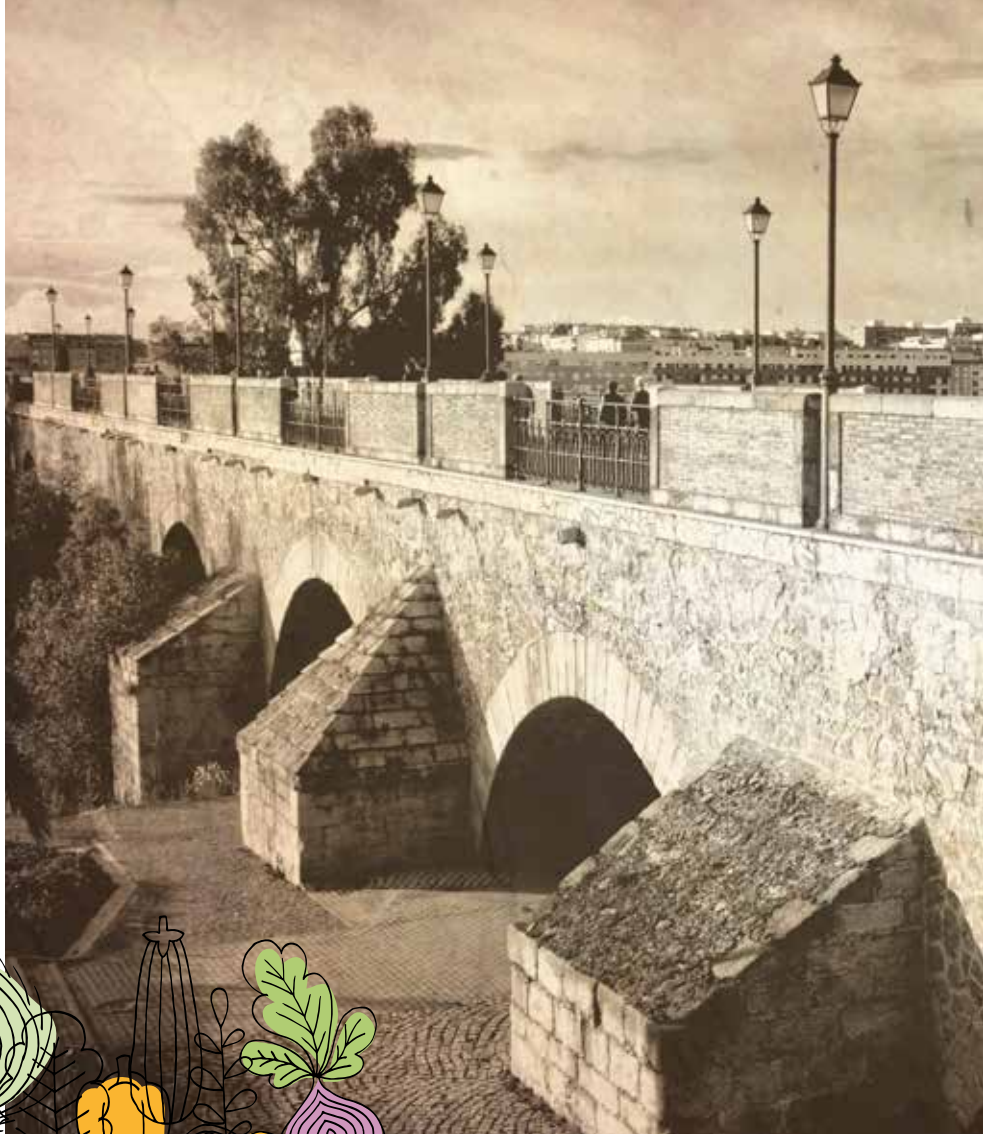
2 o 3 hojas de laurel

2 o 3 ajos

Pimentón de La Vera

1 vaso de vino blanco

1 vaso de agua





ELABORACIÓN

1. Primero, troceamos el cordero y refreímos bien en una sartén.
2. Añadimos al cordero un vaso de vino blanco y otro de agua, la cebolla y el pimiento picados, los ajos machados, una cucharada de pimentón y las hojas de laurel. Salamos al gusto.
3. Cocemos a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
4. Listo para servir.



TRUCO



Un buen pimentón de la Vera es fundamental para dar el sabor que queremos.



Enchiladas hondureñas

🕒 45' 👥 3 personas

IRMA EMILIA ZAPATA
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ kg de carne picada de cerdo
3 ajos, ½ cebolla, ½ pimiento
3 huevos cocidos, salsa de tomate
½ cabeza de repollo, queso rallado
½ kg de harina de maíz
1 sobre de levadura royal
1 cucharada de comino
pimentón de La Vera dulce y picante
sal al gusto, AOVE





ELABORACIÓN

Para la masa:

1. Mezclamos la harina con el sobre de levadura, la pizca de sal, el pimentón de La Vera (una pizca de cada tipo) y agua, removemos hasta que la masa quede manejable.
2. Damos forma de tortitas a la masa y freímos en aceite de girasol.

Para el relleno:

3. Sofreímos la carne picada con los ajos, cebolla, pimiento y sal al gusto.
4. Cocemos 3 huevos en un cazo. Hacemos una ensalada con el repollo bien picado, aliñado con aceite, sal y vinagre.

Montaje:

5. En cada tortita añadimos en el siguiente orden: mezcla de carne picada, ensalada, queso rallado, un poco de huevo cocido y una cucharada de tomate frito.



TRUCO



Se puede sustituir el repollo por otra lechuga o ensalada al gusto.



Escabeche de pollo

🕒 30' 👤 3 personas

MARÍA FLORES AMAYA
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ pollo

½ kg de cebolla

1 ramo de perejil

1 cabeza de ajo

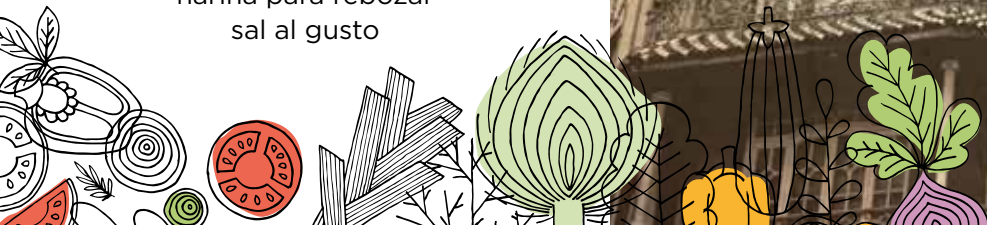
laurel, orégano

1 huevo

1 pizca de colorante

harina para rebozar

sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Ponemos a hervir el pollo junto con los demás ingredientes bien picados.
2. Sacamos el pollo, lo troceamos y lo rebozamos con harina y huevo.
3. Freímos el pollo a fuego lento.
4. Colamos el caldo de la cocción y lo sazonamos con vinagre.
5. Añadimos un poco de aceite de freír el pollo al caldo para darle sabor y la pizca de colorante.
6. Se deja enfriar el pollo y se incorpora al caldo.



TRUCO

Añadir un poco de caldo oscuro si queremos potenciar el sabor.



Filetes con salsa de zanahoria

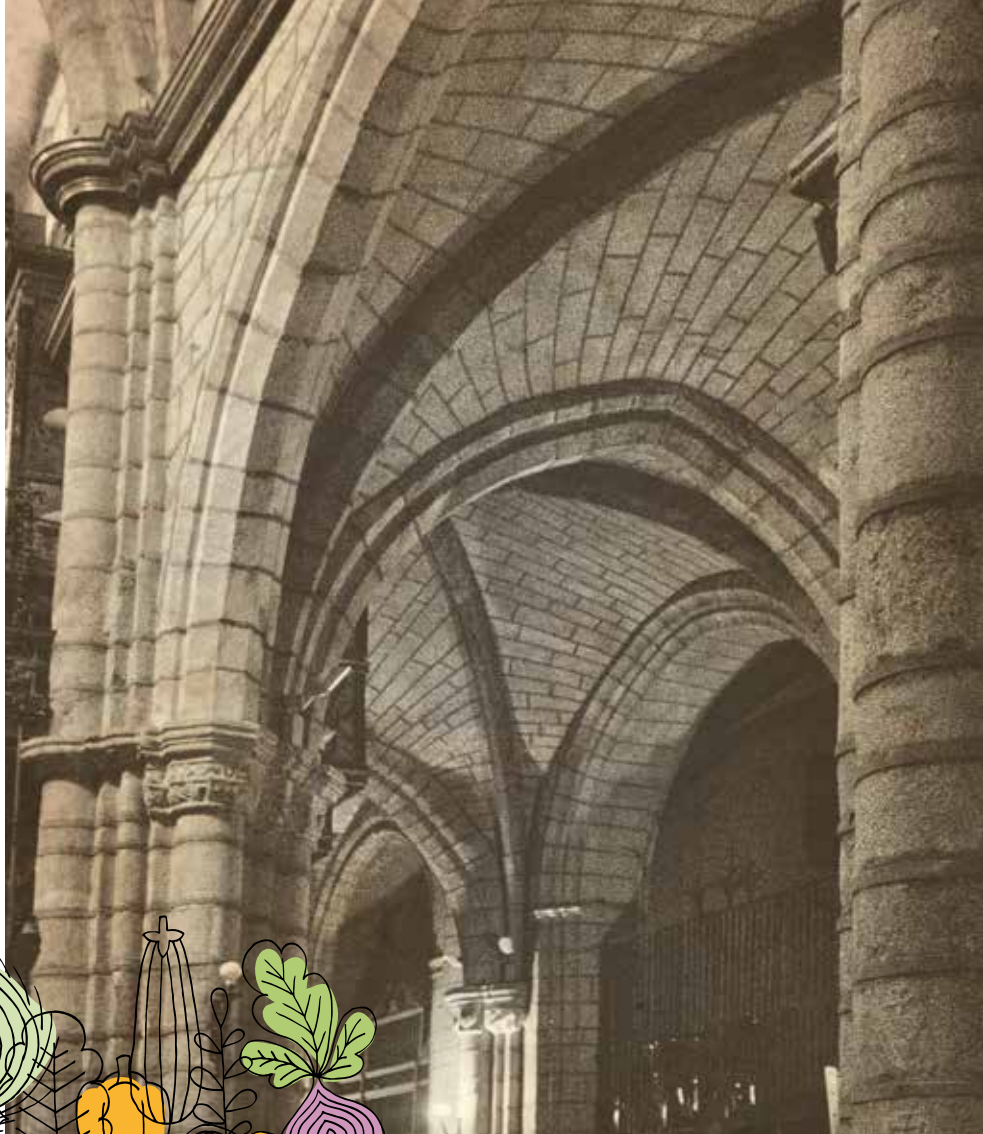
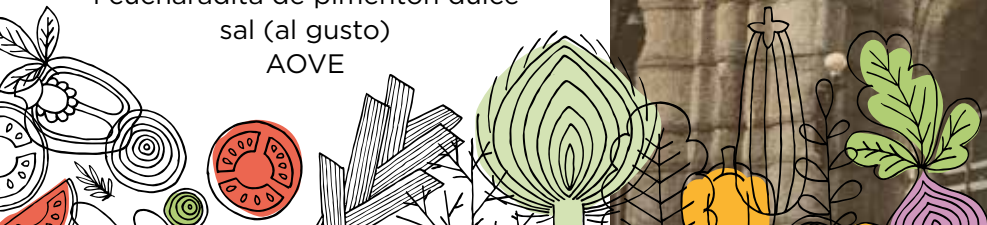
🕒 20' 👥 3 personas

MARÍA JOSÉ PIRIZ ANDRADE
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 kg de filetes de cinta de lomo
3 zanahorias, 1 cebolla
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
1 ajo, harina
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de pimentón dulce
sal (al gusto)
AOVE





ELABORACIÓN

1. Picamos la zanahoria, la cebolla, los pimientos, el ajo y 1 el vaso de vino blanco.
2. Ponemos todo a cocer con un chorreón de aceite, una vez que este todo cocido lo pasamos por la batidora hasta que no queden grupos y lo reservamos.
3. Enharinamos los filetes con la harina y en una sartén los freímos vuelta y vuelta.
4. Echamos los filetes a la olla, junto con la salsa de zanahoria, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharadita de pimentón dulce y una pizca de sal.
5. Se deja cocer todo durante 4 o 5 minutos. Listo para comer.



TRUCO



La salsa es importante hacerla con la olla destapada y a fuego lento.



Guiso de patatas con costillas

🕒 35'

👤 4 personas

NARCISA NÚÑEZ JARA
(Badajoz)



INGREDIENTES

- 4 o 5 patatas
- 8 o 9 costillas de cerdo
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 ajo, un poco de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- sal





ELABORACIÓN

1. En una olla calentamos el aceite y añadimos: cebolla picada, los pimientos, el tomate, el ajo, el perejil, el vaso de vino y sal al gusto. Dejamos cocinar.
2. Una vez hecho el refrito, añadimos agua hasta llenar la cacerola dejando 4 o 5 dedos hasta el borde y añadimos las costillas.
3. Cocinamos hasta que la carne esté tierna.
4. Picamos las patatas y las añadimos al guiso. Esperamos a que la patata esté blanda y listo para comer.



TRUCO



Comerlo de un día para otro, para que se potencien los sabores.



Lentejas

🕒 30'

👥 4 personas

FILOMENA ROMERO CHAMORRO
(Badajoz)



INGREDIENTES

3 vasos de lentejas

½ cebolla

1 pimiento, 1 tomate

2 zanahorias, 2 ajos

1 cucharada de pimienta rosa

3 cucharadas de AOVE

2 hojas de laurel

sal al gusto

pimienta rosa

agua





ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla, el pimiento, el tomate y las zanahorias y se machan dos ajos.
2. Sofreímos en un olla todo, añadiendo la pimienta rosa y la sal.
3. Una vez sofrito cubrimos de agua, dejando unos tres dedos por debajo del borde y añadimos las lentejas y las hojas de laurel.
4. Cocemos todo durante 20 minutos en olla exprés y listo para servir.



TRUCO

Añadir un chorrito de vinagre al plato antes de comer.



Merluza en salsa

🕒 30'

👤 2 personas

ENRIQUETA REPOLLER HERNÁNDEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

½ cebolla

2 o 3 ajos

3 o 4 trozos de merluzas

2 vasos de agua

1 pastilla de Avecrem





ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla y el ajo y sofreímos.
2. Añadimos al sofrito dos vasos de agua y la pastilla de caldo.
3. Incorporamos la merluza junto al sofrito y dejamos que se cocine todo junto y se mezclen los sabores.



TRUCO



Se pueden añadir almejas, gambas o cualquier otro marisco de acompañamiento.



Paella

🕒 35'

👥 4 personas

CARMEN RAMALLO GONZÁLEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

2 vasos y $\frac{1}{2}$ de arroz
1 pimiento verde, 1 pimiento rojo
1 puntita de Pimentón de La Vera
3 ajos, 1 tomate, $\frac{1}{2}$ cebolla
1 hoja de laurel, 1 l de agua
sal al gusto, perejil
colorante o azafrán
un puñado de almejas
varios gambones





ELABORACIÓN

1. Sofreímos las verduras bien picadas: los pimientos, el pimentón, el tomate machacado, la cebolla y la hoja de laurel.
2. Una vez listo el sofrito añadimos 1 litro de agua y cuando empiece a cocer, salamos al gusto.
3. Hacemos un machado de 3 ajos y un poco de perejil y lo añadimos al caldo junto con una pizca de azafrán o colorante.
4. Cuando todo esté hirviendo, añadimos el arroz.
5. Cuando queden pocos minutos para que el arroz esté cocido, añadimos unas cuantas almejas y los gambones.
6. Cocer unos minutos más y listo para servir.



TRUCO



Tener las almejas en remojo un par de horas antes de añadirlas.



Pollo al ajillo

🕒 30' 👥 5 personas

JOSEFA LÓPEZ GARCÍA
(Badajoz)



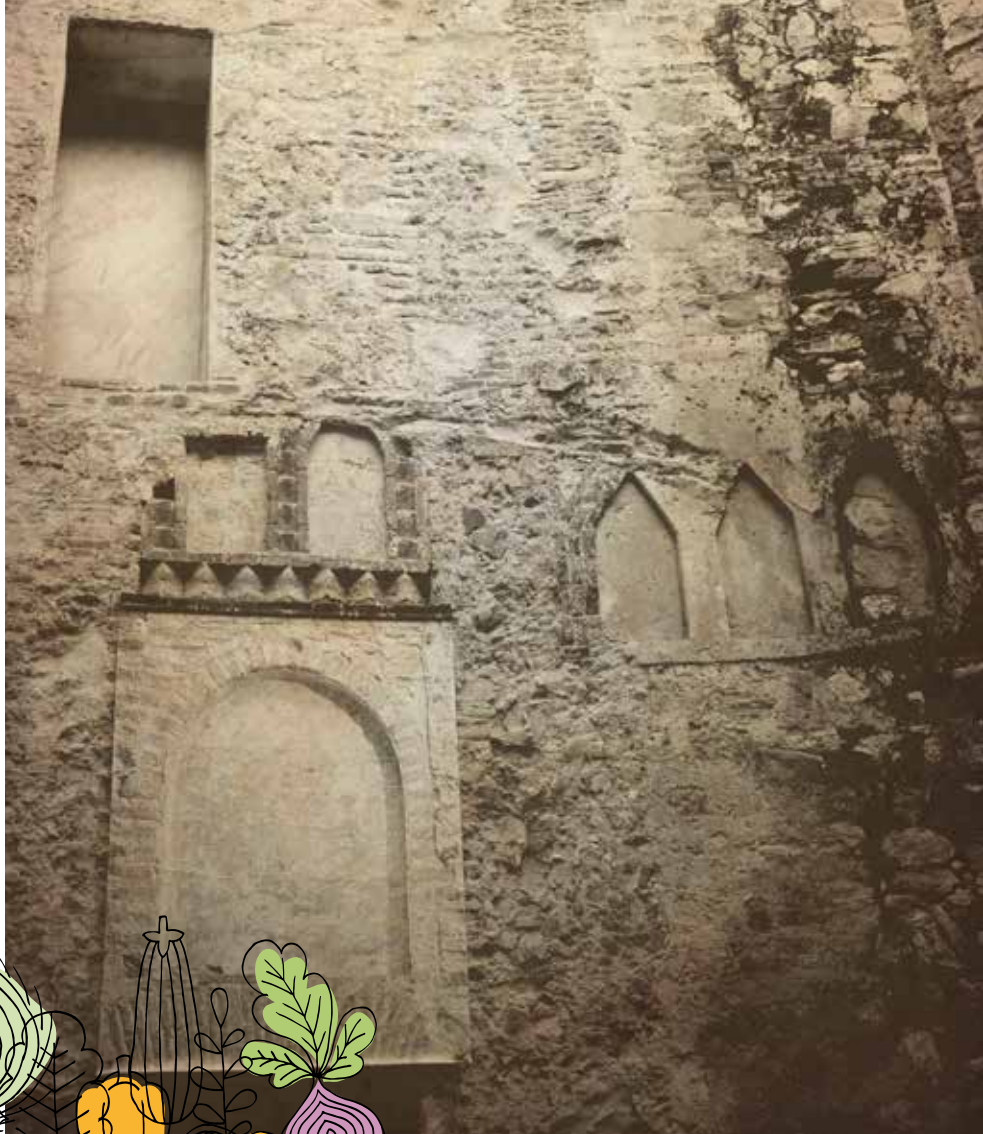
INGREDIENTES

1 cabeza de ajo

1 pollo entero

1 vaso de vino blanco

sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Troceamos el pollo y salamos.
2. Freímos la cabeza de ajos en una sartén hasta que estén dorados.
3. Añadimos el pollo a la sartén y lo doramos por ambos lados.
4. Añadimos el vaso de vino blanco y dejar cocinar todo unido.



TRUCO

Freír los ajos sin pelar, con un corte al centro.



Pollo en escabeche con azafrán

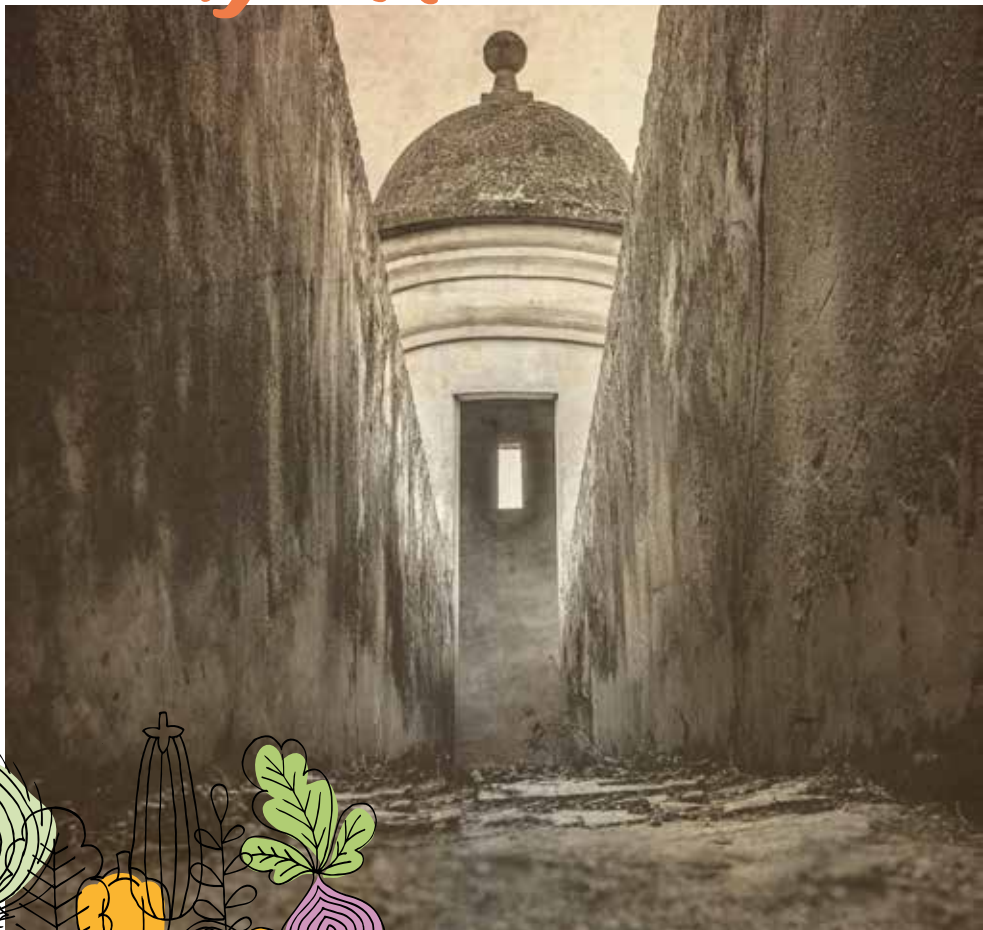
🕒 60' 👥 4 personas

PETRA MEJÍAS PÉREZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 3 cucharadas de AOVE
- 1 cabeza de ajo
- 1 huevo
- agua para la cocción
- 1 plato de harina
- sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Limpiamos y troceamos el pollo.
2. Ponemos a cocer el pollo junto con una cabeza de ajo y sal al gusto hasta que la carne esté tierna.
3. Una vez el pollo está cocido, lo sacamos y colamos el caldo, reservándolo en una olla limpia.
4. Rebozamos el pollo en huevo y harina y lo freímos en una sartén.
5. Retiramos el pollo y freímos en el aceite unas hojas de laurel
6. Incorporamos el pollo y el laurel al caldo colado junto con una pizca de azafrán y cocinarlo todo unido unos minutos más.



TRUCO

Añadir al caldo colado una cucharada de aceite.



Pollo en pepitoria

🕒 30'

👥 4 personas

EMILIA SALGADO GORDILLO
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 kg de pollo

1 cebolla

3 ajos

1 hoja de laurel

1 vaso y medio de agua

1 chorro de vino blanco

1 huevo cocido

sal





ELABORACIÓN

1. Refreímos el pollo a trocitos y vamos añadiendo a una cazuela.
2. Picamos los ajos y la cebolla y hacemos un sofrito.
3. Cuando el sofrito esté listo lo machacamos y añadimos a la cazuela con el pollo junto a una hoja de laurel, un poco del aceite que hemos usado para los dos refritos, un vaso y medio de agua, el chorro de vino blanco y sal al gusto.
4. Dejamos cocinar hasta que el pollo quede tierno.



TRUCO



Se cuece un huevo, se pica y se añade al pollo antes de servir para un acompañamiento perfecto.



Repápalos de bacalao

🕒 40'

👤 4 personas

FRANCISCA GONZÁLEZ MORENO
(Badajoz)



INGREDIENTES

3 huevos

¼ de pan rallado

¼ de "bacalao desalao"

6 ajos

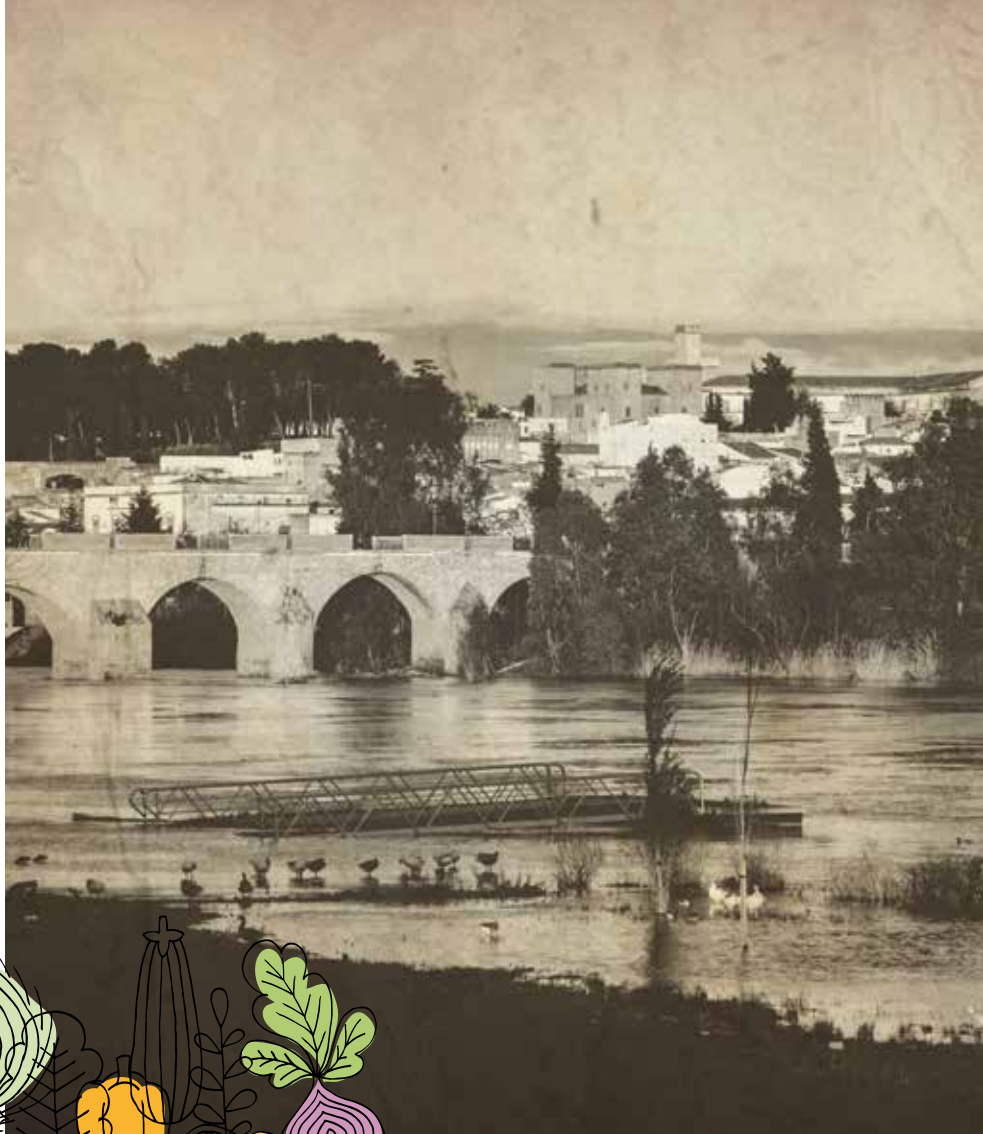
marrajo de perejil

aceite para freír

2 hojas de laurel

½ cebolla

1 cucharada de colorante





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos y machamos el perejil con los ajos. Unimos el machado a los huevos y vamos añadiendo poco a poco el bacalao desmenuzado con el pan rallado. Amasamos todo bien.
2. Hacemos con las manos formas de bolitas y vamos friendo en una sartén con abundante aceite.
3. Cuando hemos terminado de freír, en el mismo aceite de freír, freímos la cebolla.
4. En una cacerola ponemos agua con laurel, añadimos la cebolla y los repápalos y dejamos cocer todo durante 30 minutos. ¡Listo para servir!

"Esta receta me recuerda a mis hijos, pensaba que ellos no la iban a hacer y ahora la cocinan hasta mis biznietos."



TRUCO

Freír los repápalos por ambos lados.



Biscoflán

🕒 45'

👥 4 personas

MANUELA SANTANA GONZÁLEZ
(Badajoz)



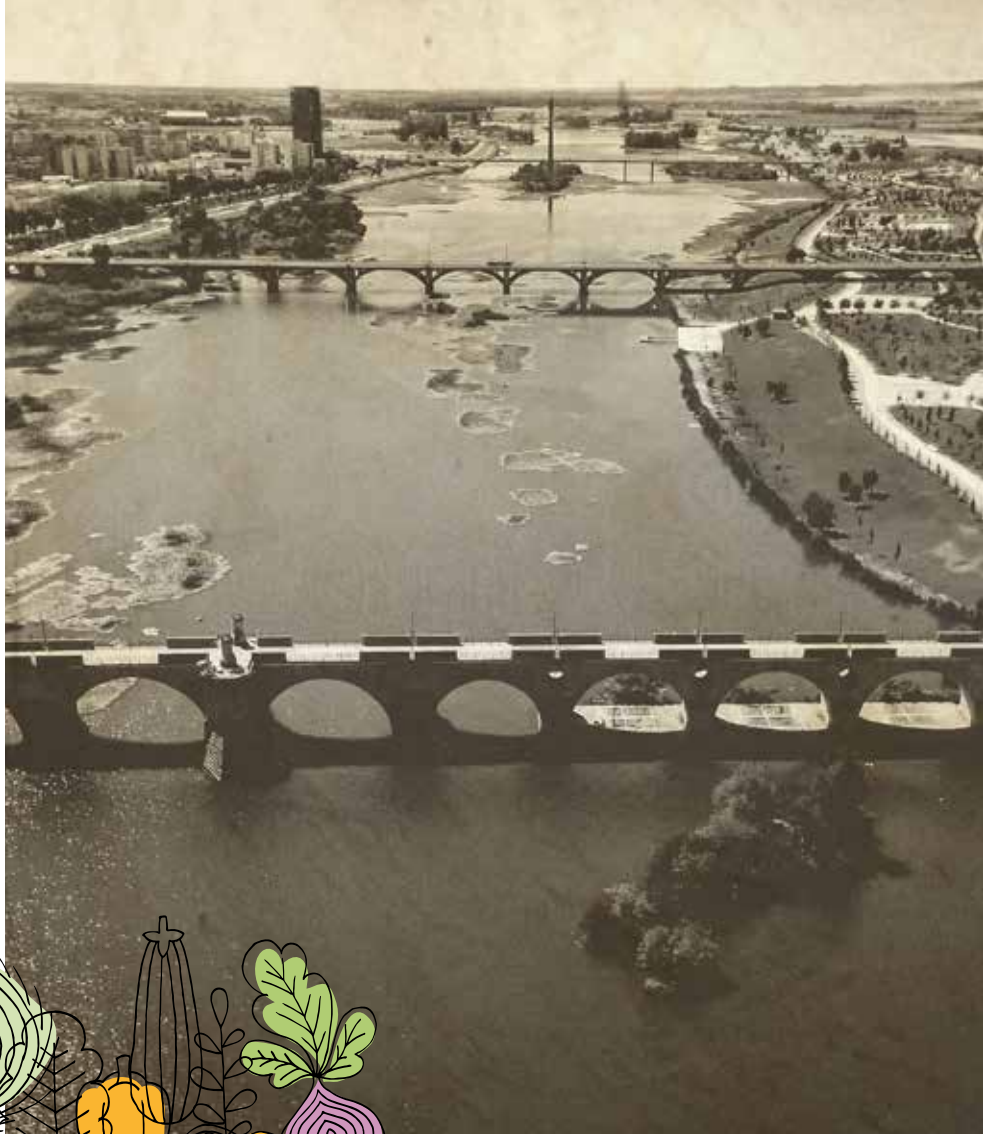
INGREDIENTES

Para el flan:

4 huevos, 500 ml de leche
120 gr de azúcar, 1 cucharada de
azúcar vainillado, caramelo

Para el bizcocho:

3 huevos, 90 gr de azúcar vainillado
90 gr de harina, 90 gr de azúcar





ELABORACIÓN

Precalentamos el horno a 250 °C con el molde de agua dentro.

Flan:

1. Cubrimos el fondo del molde más pequeño con caramelo.
2. Mezclamos en la batidora los 4 huevos, medio litro de leche, el azúcar y el azúcar avainillado. Una vez batido, vertemos la mezcla en el molde.

Bizcocho:

3. Montamos las claras a punto de nieve con la mitad del azúcar y las yemas, y, por otro lado, mezclamos la otra mitad de azúcar y la harina. Mezclamos poco a poco las claras montadas con las yemas. Integrada la mezcla, vertemos la masa del bizcocho encima del flan.
4. Bajamos el horno a 180 °C y cocinamos al baño maría 10 minutos. Sacamos el molde del BizcoFlan de horno pero no desmoldamos hasta que esté frío. Metemos en el frigorífico hasta el momento de servir.

(Necesitaremos dos moldes, uno para la masa del bizcocho y otro más grande para el baño maría).



TRUCO

Desmoldar en un plato más grande que el molde utilizado, para que no se salga el caramelo que podría chorrear.



Roscas fritas

🕒 50'

👥 6 personas

VICENTA MARTÍNEZ LÓPEZ
(Badajoz)



INGREDIENTES

1 kg de harina para bizcocho
matalahúva machada con un mortero

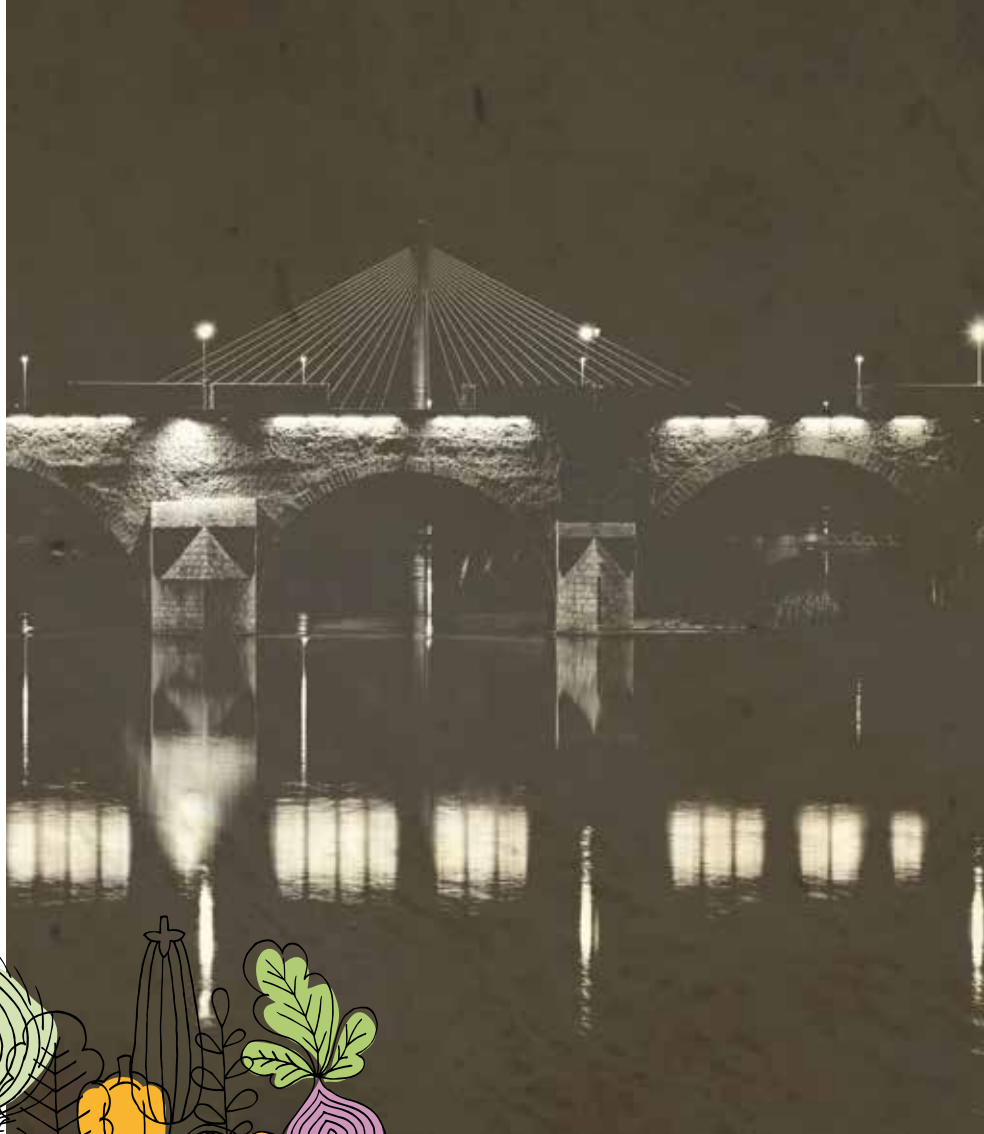
2 huevos

1 sobre de levadura

½ vaso de azúcar

1 cucharada de canela

1 vaso de aceite de girasol





ELABORACIÓN

1. Mezclamos todos los ingredientes y se amasan con los huevos batidos y el aceite.
2. Cuando la masa esté con textura de goma (que estire), extendemos con un rodillo para que mezcle bien y se vuelve a recoger.
3. Tapamos la masa con un paño 20 minutos.
4. Transcurrido este tiempo vamos cogiendo pellizquitos de la masa y vamos haciendo roscas pequeñas.
5. En una sartén con aceite muy caliente freímos las roscas por ambas partes.



TRUCO

Una vez fritas
espolvoreamos con
azúcar y canela.



Rosquillas

🕒 60' 👥 6 personas

MARÍA FLORES AMAYA
(Badajoz)



INGREDIENTES

4 huevos

1 vaso de leche aromatizado
con una cáscara de naranja

1 vaso de aceite de oliva

1 vaso de azúcar

ralladura de un limón

1 sobre de levadura

1 kg de harina común





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas. Batimos las claras e incorporamos las yemas posteriormente.
2. Añadimos el vaso de azúcar y la leche y volvemos a batir.
3. Añadimos el vaso de aceite, la harina tamizada poco a poco y la levadura.
4. Mezclamos la masa con las manos suavemente mientras añadimos la harina.
5. Vamos dando forma de rosquilla y freímos en aceite no muy caliente para que se cocinen bien.
6. Untamos de azúcar una vez fritas y secas.

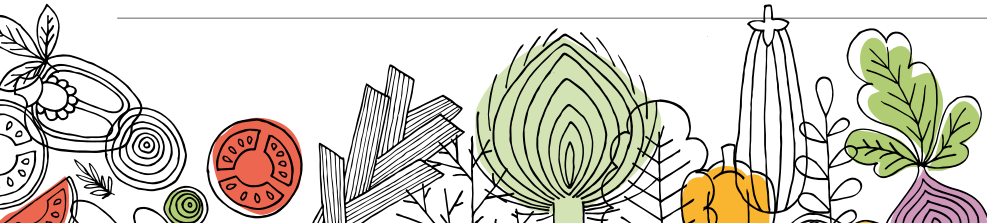


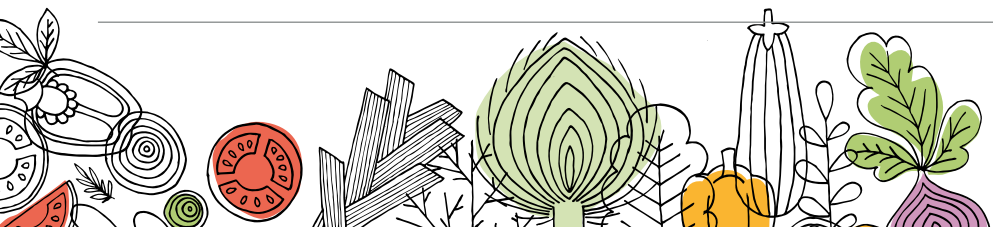
TRUCO

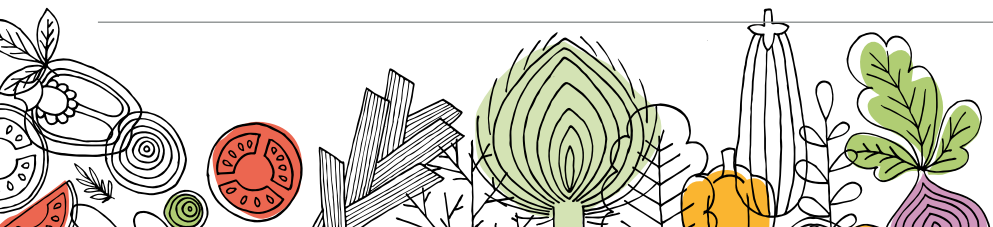
Freír no muchas rosquillas a la vez para que el aceite no pierda temperatura y tener paciencia para hacerlo lentamente.

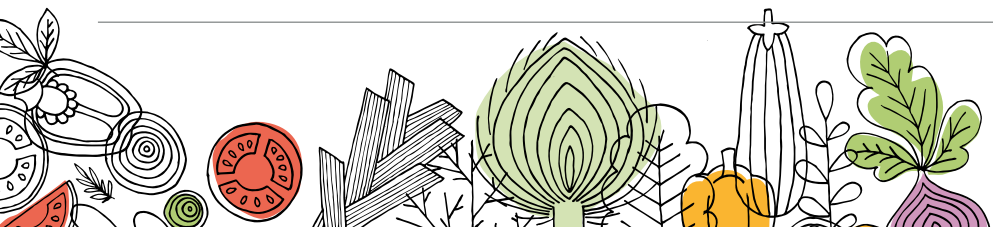


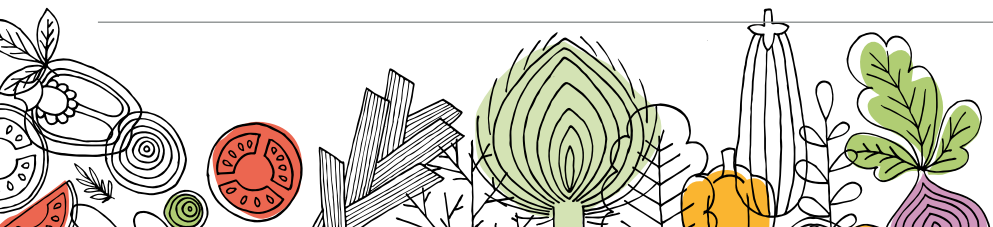
Saboreando + RECUERDOS



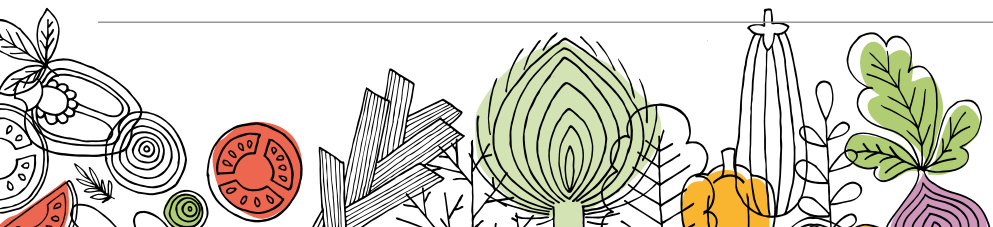




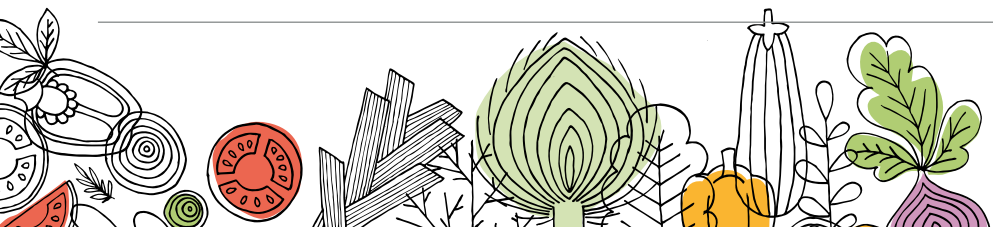












Saboreando RECUERDOS



