



Saboreando RECUERDOS



Diputación
de Burgos

SENIOR
Servicios Integrales



Saboreando RECUERDOS

'**Saboreando recuerdos**', es una iniciativa que nace para poner en valor; por un lado, la sabiduría popular de las Personas Mayores a las que atendemos en el Servicio de Ayuda a Domicilio de la Diputación de Burgos; y por otro, la tradición reflejada en las vivencias cotidianas, en las que nos sumergimos buscando esos recuerdos individuales, que sin embargo compartimos muchos de nosotros.

Son muchas las personas usuarias del servicio que nos han presentado una receta y un recuerdo asociado a ella. Hemos tenido que hacer una selección, pues las reminiscencias, la cultura gastronómica y la implicación en la actividad han sido infinitas. Por ello, este recetario tan emotivo, está dedicado a ellos y a ellas.

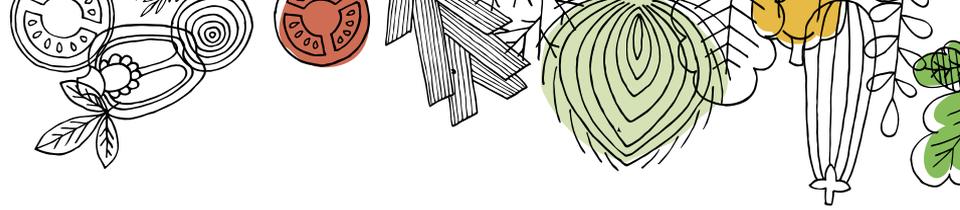
A aquellos que heredaron el conocimiento de sus antepasados, a los que lo siguen trasladando generación tras generación, a los que han conseguido que con su recuerdo, alimentemos el alma.

También a las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio de Burgos, que por un lado prestan su apoyo incondicional, acompañan y escuchan, y que a su vez aprenden, crecen con las personas mayores y son las responsables de que esta publicación haya salido a la luz.

Y por último, a las coordinadoras del servicio, que con inmejorable implicación, han conseguido aunar tradición y vivencias del pasado, compartidos por muchos Burgaleses.



Saludas



CÉSAR RICO RUIZ

PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN DE BURGOS

‘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.

MARÍA INMACULADA SIERRA VECILLAS

DIPUTADA DE BIENESTAR SOCIAL

Saborear recuerdos, no hay mejor nombre para transmitir la esencia de estas 30 historias de vida entre fogones y emociones. Legado indiscutible de la sabiduría popular.

Porque hay que recordar, que el servicio de ayuda a domicilio es mucho más que la atención directa. Es un aprendizaje bidireccional constante y un crecimiento personal de ambas partes. Les invito a descubrir la riqueza de los servicios sociales de la Diputación de Burgos; culinarios y emocionales.



Índice

**CONSEJOS PARA CONSEGUIR
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE** 5

LA RECETA DEL CHEF 6

LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES 8

PRIMER PLATO 8

SEGUNDO PLATO 28

POSTRE 48

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

NURIA LEAL

RESTAURANTE LAS BARONAS
SANTA CRUZ DE LA SALCEDA
BURGOS

RECETA DE TORRIJA TRADICIONAL



30 minutos



8/10 torrijas

1 barra de pan

1 litro de leche
(sirve cualquier tipo de
leche, adaptándola
a posibles intolerancias)

1 limón

1 rama de canela en rama
Miel (opcional)
150 gr de azúcar

4 huevos

Aceite de girasol
Canela en polvo



1. En un cazo ponemos a hervir la leche con 2 ramas de canela, la piel de limón y el azúcar. Mientras la leche se calienta, cortamos el pan en rebanadas de unos 2 centímetros de grosor.
2. Pan para torrijas: utilizamos una barra de pan sobao, a ser posible del día anterior, para que sea más fácil trabajarla.
3. Una vez que la leche con las ramas de canela, el limón y el azúcar ha llegado a ebullición, bajamos o apagamos el fuego e introducimos dos rebanadas de pan, dejamos que se empapen (al estar la leche muy caliente, serán suficientes un par de minutos).
4. Tendremos preparados los huevos batidos en un bol amplio y por otro lado, una sartén amplia donde tendremos el aceite a temperatura fuerte.
5. Pasados los minutos con la torrija dentro de la leche bien caliente, con mucho cuidado la sacamos y la introducimos en el huevo batido y seguidamente la pasamos a la sartén donde dejaremos que se dore por ambos lados. Una vez dorada, la sacamos a una bandeja con papel absorbente para que empape el resto del aceite de la torrija.
6. Para terminar, la presentamos en un plato y la espolvoreamos o bien con la canela en polvo y azúcar, (una mezcla que tendremos preparada) o bien con miel si lo desean y a disfrutarla con una buena limonada.



TRUCO



El motivo de poner el pan con la leche hirviendo es para que quede super cremosa por dentro. Por otro lado, cuando se saca la torrija de la leche, es mejor hacerlo con una espátula grande que abarque toda la torrija, así no se romperá.



Ajo carretero

🕒 180' 👥 4 personas

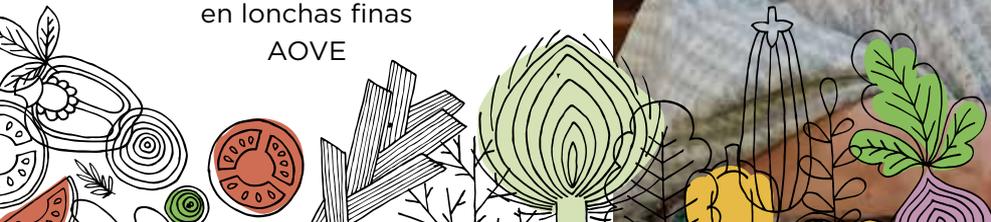
FLORENCIA PABLO MOLINERO
(Regumiel de la Sierra)



INGREDIENTES

1,2 kg de carne de cordero
u oveja troceada
2 tomates, 1 cebolla y ½
3 pimientos morrones secos
1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel
agua, pimentón, sal gorda
pan de hogaza del día anterior
en lonchas finas

AOVE





ELABORACIÓN

1. En una cazuela grande ponemos la carne, la cebolla partida en cuartos, el tomate sin piel y troceado, la cabeza de ajos entera y limpia, los tres pimientos morrones previamente hidratados en agua, las hojas de laurel, el puñado de sal, el pimentón y un chorrito de AOVE.
2. Se pone a cocer, primero a fuego fuerte retirando la espuma, y después a fuego lento durante 1,5 horas. Volveremos a subir los últimos 30 minutos a fuego fuerte para que el caldo quede más concentrado.
3. Colamos el caldo y añadimos agua muy caliente y sal si hiciera falta.
4. Añadimos pan para espesar la salsa, según gustos.

Mi truco: comer primero la carne y después la sopa.



RECUERDO

Heredé la receta de mi madre, que la hacía en muchas celebraciones. Es la comida de la zona de pinares, es lo que se comía cuando iban a trabajar al monte.



Arroz con pescado

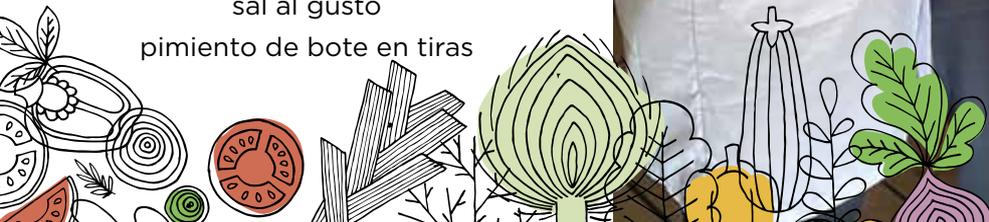
🕒 60' 👥 4 personas

GREGORIO DOMINGO DELGADO
(Vilviestre del Pinar)



INGREDIENTES

¼ de cebolla, 1 puerro, ½ pimiento verde
¼ de pimiento rojo, AOVE
pastilla de concentrado de pescado
1 rodaja de congrio, 300 gr de calamar
150 gr de almejas, 150 gr de gambas
4 hilos de azafrán, 360 gr de arroz
sal al gusto
pimiento de bote en tiras





ELABORACIÓN

1. Pochamos bien toda la verdura. Colocamos el calamar y el congrio en trozos, y una vez cumplido este paso, añadimos el arroz, rehogandolo todo bien.
2. Para hacer el caldo cocemos las cabezas de las gambas y añadimos media pastilla de concentrado de pescado.
3. Colamos el caldo y añadimos el arroz, salamos al gusto removiéndolo bien (podemos echar un poco de colorante).
4. Antes de que el arroz esté hecho ponemos las tiras de pimiento de bote y las gambas, para conseguir que den sabor.



RECUERDO

Recuerdo haber aprendido esta receta de mi hermana, y un poco de mi madre. Siempre solíamos hacer esta receta cuando íbamos de viaje familiar a Laredo.



Arroz relleno

🕒 30'

👥 4 personas

CAYA ÁLVAREZ ARRIBAS
(Tordomar)



INGREDIENTES

400 gr de arroz

250 gr de gambas

250 gr de almejas

3 latas pequeñas de bonito en aceite

bote de salsa de tomate

mayonesa

sal

lechuga





ELABORACIÓN

1. Cocemos las gambas y las almejas, reservando el agua de cocción. Pelamos las gambas y las almejas.
2. Cocemos el arroz y añadimos las gambas y las almejas, reservando alguna para decorar. Salamos al gusto.
3. Preparamos la salsa de tomate con las latillas de bonito. Colocamos en un molde una capa de arroz, a continuación la de tomate, y encima de nuevo de arroz.
4. Dejamos enfriar y desmoldamos, cubrimos con mayonesa y adornamos con el marisco que habíamos reservado con anterioridad.
5. Lo podemos servir con lechuga aliñada.



RECUERDO

Cocinaba este plato, en verano, los días festivos, ya que a mis hijas les gustaba mucho, y a mi, me resultaba muy cómodo, ya que lo hacía la víspera para poder disfrutar de la fiesta.



Callos a la burgalesa

🕒 90' 👥 4 personas

SABINA ALEJOS MARTÍNEZ
(Belorado)



INGREDIENTES

750 gr de callos de ternera

8 patitas de cordero

100 gr de panceta, 100 gr de chorizo

1 cebolla, 3 ajos

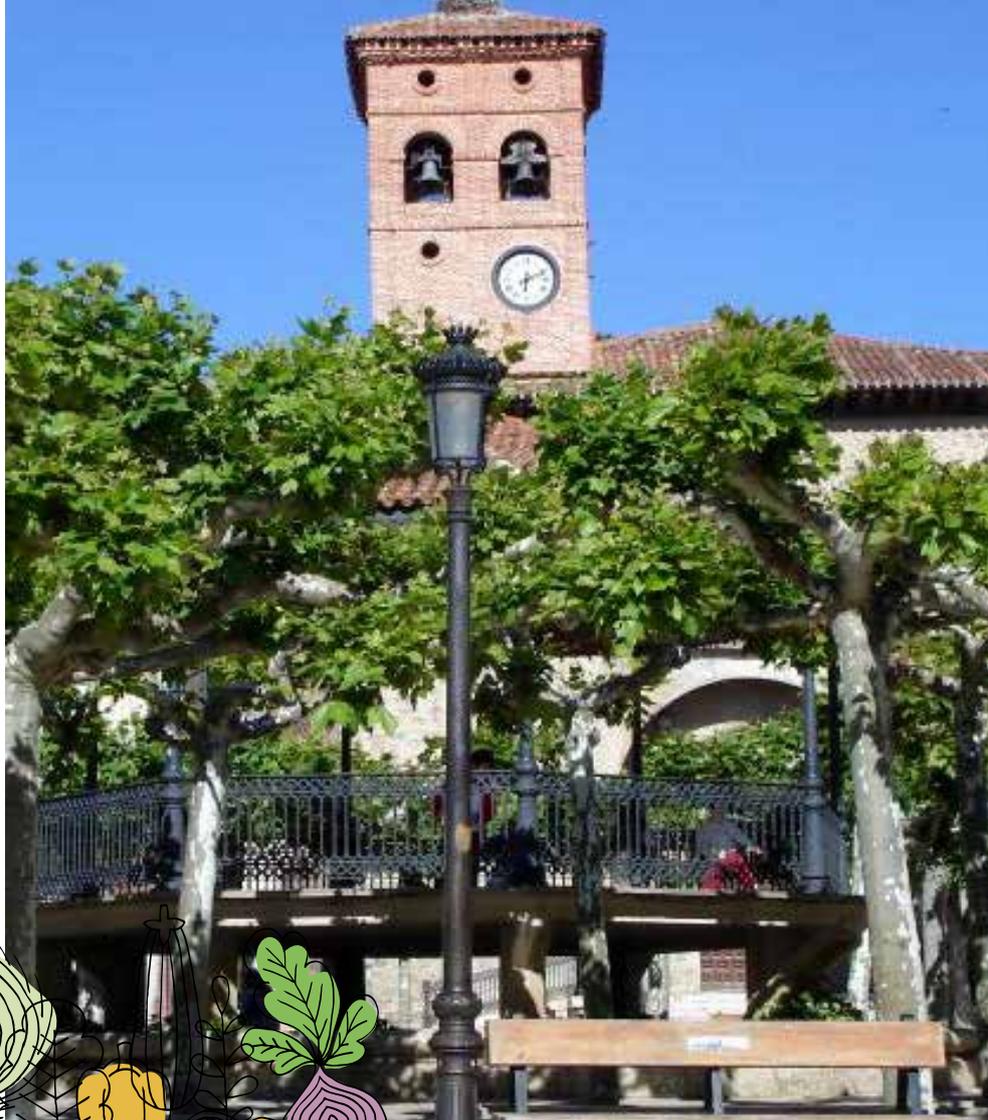
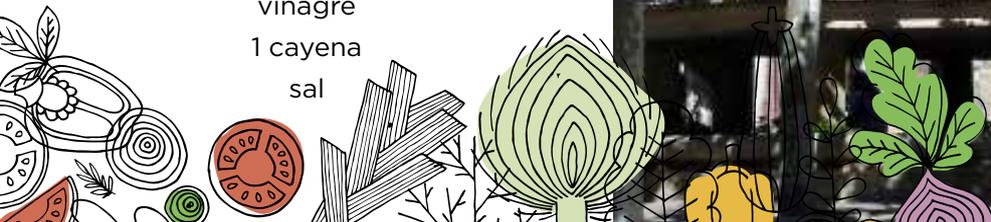
pimienta negra en grano

salsa de tomate, pimentón

vinagre

1 cayena

sal





ELABORACIÓN

1. Lavamos bien los callos y las patitas. Los troceamos y metemos en agua con cebolla, ajos, pimienta, vinagre y sal durante 12 horas. En una olla rápida, cocemos las patitas durante 30 minutos y en otra los callos durante 60 minutos.
2. Con el caldo de los callos sofreímos la panceta y el chorizo, añadimos, después fuera del fuego pimentón; además de salsa de tomate y cayena.
3. Este caldo se vierte encima de los callos, se da un hervor y se deja reposar junto con las patas de cordero.
4. El truco es comerlo al día siguiente. ¡Sabe mucho más rico!



RECUERDO

Sin duda, me recuerda a la matanza, esa fiesta que hacíamos antes en los pueblos.



Cocido de garbanzos

🕒 240' 👥 4 personas

VÍCTOR GONZÁLEZ HERAS
(Salas de los Infantes)



INGREDIENTES

½ kg de garbanzos

½ kg de carne de oveja

1 pata de cerdo, 1 oreja, 1 rabo

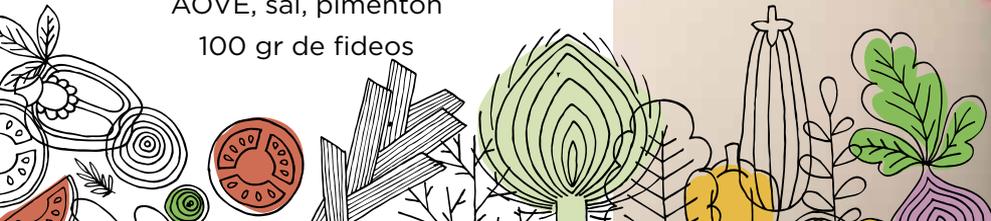
1 chorizo, 1 morcilla

cebolla, pimiento verde, zanahoria

2 tomates, 2 ajos

AOVE, sal, pimentón

100 gr de fideos





ELABORACIÓN

1. El día anterior dejamos los garbanzos a remojo para que se ablanden. Mi truco es añadir a este agua un poco de sal, y que el agua esté caliente.
2. En una olla ponemos a cocer la pata, oreja, el rabo de cerdo y la carne de oveja.
3. A continuación añadimos la cebolla, pimiento verde y zanahoria, además de los ajos y el chorizo.
4. La morcilla la echamos más tarde para que no se abra y la cubrimos con agua.
5. Colocamos la olla en fuego con leña y dejamos que se haga durante 3 o 4 horas.
6. Con el caldo hacemos una sopa de fideos.
7. Por otro lado, con la carne, hacemos una fritada con los tomates naturales y el resto de las verduras. Dejándolo 5 minutos a fuego lento.



RECUERDO

Recuerdo a mi abuela haciéndolo con todo el cariño, con la carne del ganado que nosotros criábamos y con la verdura que cultivábamos en nuestra huerta.



Garbanzos con tocino

🕒 210' 👥 20 personas

ENRIQUE MARCOS GARCÍA
(Quintanar de la Sierra)



INGREDIENTES

2 kg de garbanzos

1 kg de tocino

1 cabeza de ajo

3 litros de agua

2 cucharadas de pimentón

sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior.
2. Ponemos los garbanzos y el tocino en una cazuela de barro, hasta que el tocino se ablande, de seguido añadimos los ajos enteros, el pimentón y la sal. El proceso durará dos horas.
3. El truco está en echar los garbanzos en el agua de la cazuela de barro cuando esté hirviendo.



RECUERDO

Cuando tenía 22 años, trabajaba en el monte de Navarra plantando pinos. Recuerdo perfectamente que hice esta receta para 20 personas.



Morcilla de Burgos

🕒 150' 👥 12 personas

ANA CUESTA DEL RÍO
(Villaveta)



INGREDIENTES

- 6,5 kg de cebolla
- 2 kg de manteca, 2,5 kg de arroz
- 400 gr de pimiento picante
- 400 gr de pimienta
- 300 gr de pimiento dulce
- 100 gr de sal, 1,5 kg de sangre
- el vientre de un cerdo
- o 10 metros de tripas





ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla, los pimientos y la manteca. Añadimos la pimienta y el arroz.
2. Esta mezcla la dejamos reposar toda la noche para que el arroz se hinche.
3. Al día siguiente echamos la sangre y la sal y empezamos a rellenar las tripas.
4. Calentamos agua, pinchamos las morcillas con una aguja para que no se rompan (incluso durante la cocción para que no reviente) y las cocemos con mucho primor durante una hora.



RECUERDO

Esta receta es muy típica y tradicional de todos los pueblos de Burgos y suele gustar mucho a la gente por lo que he querido compartir la receta de mi familia.



Patatas a la importancia

🕒 90'

👥 4 personas

PURIFICACIÓN JUARROS MARIJUAN
(Covarrubias)



INGREDIENTES

3 patatas medianas

harina de trigo

2 huevos, 1 cebolla

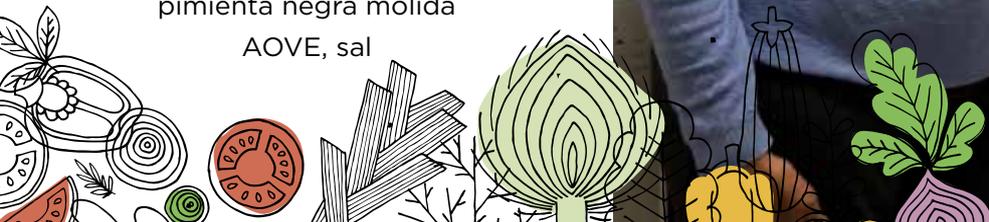
3 dientes de ajo

100 ml de vino blanco

perejil fresco, caldo de pollo

pimienta negra molida

AOVE, sal





ELABORACIÓN

1. Cortamos las patatas en rodajas de 1 o 2 centímetros.
2. Rebozamos con harina y huevo y doramos durante 2 o 3 minutos por cada lado.
3. Reservamos en bandeja a parte.
4. Pochamos la cebolla en cazuela a parte con AOVE, durante 12 minutos. Añadimos los ajos laminados, el perejil y la sal. Removemos muy bien, a fuego medio añadiendo pimienta y harina para espesar.
5. Damos el último golpe de calor a fuego fuerte, añadiendo el vino, y consiguiendo así que se evapore el alcohol.
6. Ponemos en la cazuela las patatas, 30 minutos más. Tenemos que conseguir que quede blanda y bien cocida. Mi truco para que quede mejor es usar cazuela de barro y adornarlo con perejil.



RECUERDO

Mi hijo vive fuera, y tengo la "obligación" de hacer este plato cada vez que viene porque le encanta.

A partir de ahora me acordaré que hice la receta con mi auxiliar de ayuda a domicilio y hemos disfrutado y recordado muchísimo.



Patatas con chicharrillos o entresijos

🕒 75'

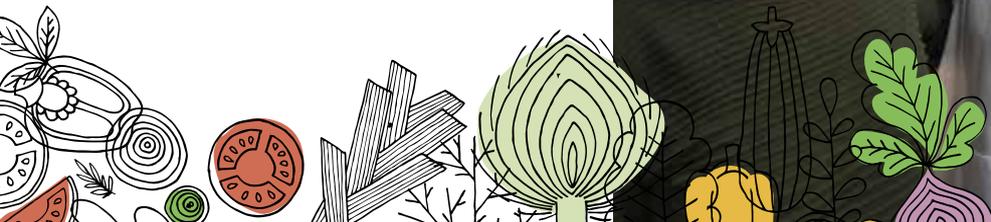
👥 4 personas

ISABEL ARAUS
(Covarrubias)



INGREDIENTES

patatas
chicharrillos
pimentón dulce
guindilla
ajo
perejil





ELABORACIÓN

1. Cocemos las patatas hasta que estén blanditas.
2. Ponemos los entresijos al fuego en la cazuela.
3. Cuando se ha derretido la grasilla, añadimos el pimentón. Damos la vuelta a la carne para que no se quemen.
4. Ponemos las patatas en la cazuela (mejor si es de barro) y añadimos la sal, el ajo y el perejil.
5. Dejamos en el fuego todo junto para que tome el sabor unos 10 minutos.
6. Mi truco en esta receta es chascar las patatas.



RECUERDO

Recuerdo haber acompañado a mi madre al rastro o al mercadillo del pueblo los sábados a comprar los ingredientes para cocinar esta receta con ella. Ahora la cocino con mi marido.



Queso fresco

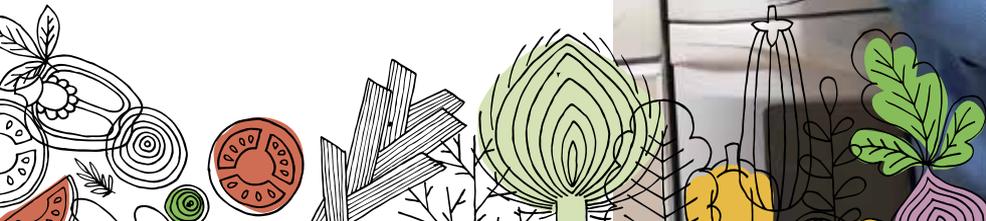
🕒 120' 👥 4 personas

ÁUREA LLORENTE MOLINERO
(Salas de los Infantes)



INGREDIENTES

2 litros de leche de vaca o de oveja
cuajo en polvo
sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Templamos la leche en una olla al fuego, y cuando esté lista añadimos el cuajo en polvo. Dejamos reposar 10 minutos.
2. Escurrimos el queso haciendo unas hendiduras, para que salga bien el suero; lo envolvemos en una gasa y colocamos en un recipiente con agujeros, ancho por arriba y estrecho por abajo.
3. Reposamos en un cestillo en la nevera.
4. El truco de esta receta para conseguir un buen queso es usar una leche cuanto más fuerte mejor. El cuajo que utilizaba era de un lechazo que previamente había secado.



RECUERDO

Siempre he tenido vacas y con la leche que no podía vender aprovechaba a hacer queso fresco.

Con el dinero que sacaba de vender el queso fresco siempre me compraba un recuerdo para mí.



Albóndigas de la abuela

🕒 30' 👥 4 personas

ANDRÉS SANCHA
(Santa María del Campo)



INGREDIENTES

½ kg de carne picada de ternera
pan rallado
leche
sal, ajo, perejil picado
harina
AOVE
agua





ELABORACIÓN

1. Colocamos en un bol la carne, el ajo picado, el perejil y la sal.
2. Movemos bien y añadimos pan rallado y leche.
3. Dejamos reposar durante media hora.
4. Hacemos formas de bolas, enharinamos y freímos.
5. Colocamos las albóndigas en una cazuela con un ajo machacado.
6. Añadimos un vaso de agua y hervimos durante 30 minutos.
7. Mi truco es acompañarlas con unas patatas fritas.



RECUERDO



Esta es una receta de mi madre, y que luego siempre he hecho a mis nietos. Me trae muy buenos recuerdos de muchísimas reuniones familiares.



Bacalao al pil pil

🕒 60' 👥 4 personas

IGNACIO CRESPO CEPA
(Melgar de Fernamental)



INGREDIENTES

AOVE

ajos

8 tajadas de bacalao

aros de guindilla roja





ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite no muy caliente y así conseguimos dorar los ajos. Ponemos las tajadas de bacalao durante 8 minutos con la piel hacia abajo y despues 8 minutos con la piel hacia arriba.
2. Movemos sin parar hasta que vaya ligando.
3. Para decorar ponemos los aros de guindilla encima de las piezas de bacalao.



RECUERDO



Siempre que tengo invitados hago esta receta, porque me sale muy bien y ellos no saben hacerlo.



Chumarro típico de Villalmanzo

🕒 90'

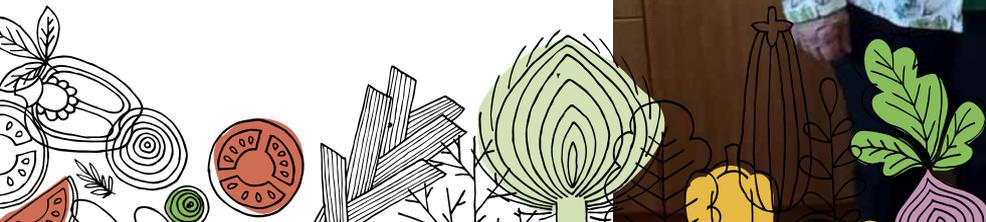
👥 8 personas

M^a ASCENSIÓN ROMERO VILLA
(Villalmanzo)



INGREDIENTES

- 1 kg y ½ de bacalada
- agua
- 1 botella de AOVE
- 2 cabezas de ajos
- 6 cayenas





ELABORACIÓN

1. Ponemos la bacalada a remojo, durante 3 o 4 días en la nevera, cambiamos el agua dos veces al día.
2. En las ascuas del fuego, ponemos la bacalada en la parrilla, no debemos asarla mucho tiempo.
3. En una cazuela calentamos el AOVE y freímos los ajos laminados. No se deben dorar.
4. Añadimos las cayenas y el bacalao, removiendo poco a poco y ligando con el aceite.
5. Mi truco es añadir nueces picadas al bacalao.



RECUERDO



Me recuerda a momentos felices alrededor del fuego. Me evoca el amor incondicional de mi madre y a mi infancia, aunque había pobreza era más grande el respeto y el cariño.



Lechazo guisado

🕒 90' 👤 4 personas

JESÚS ORTEGA CARRILLO
(La Nuez de Abajo)



INGREDIENTES

Pierna de lechazo en trozos

ajos

½ cebolla

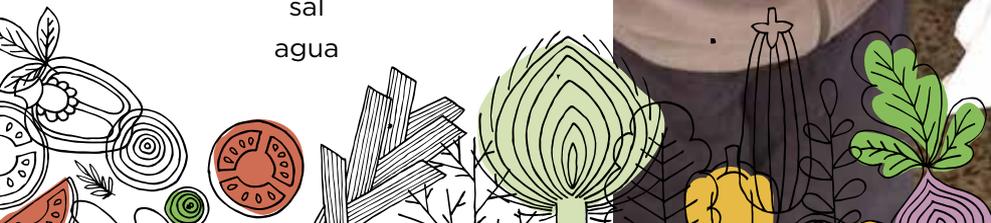
1 trozo de pimientos rojo y verde

1 cayena

AOVE

sal

agua





ELABORACIÓN

1. Picamos las verduras y rehogamos, después añadimos la carne y doramos todos los ingredientes juntos.
2. Añadimos la sal, la cayena y el agua.
3. Dejamos que se haga a fuego lento hasta que la carne del lechazo esté hecha.



RECUERDO



Tengo mucho cariño a este guiso, y siempre que lo hago recuerdo que lo cociné el día que nació mi hija.



Lengua a la escarlata

🕒 60'

👥 4 personas

CLEMENCIA GONZÁLEZ DE LA CRUZ
(Revillarruz)



INGREDIENTES

lengua de ternera

sal nitro

5 o 6 ajos

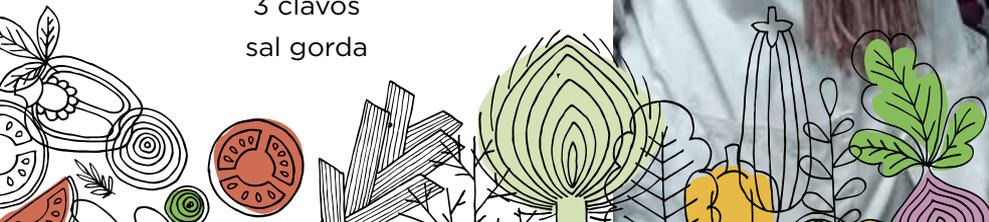
huesos de vaca

puerros, zanahorias, cebolla

garbanzos

3 clavos

sal gorda





ELABORACIÓN

1. Frotamos la lengua con sal nitro, la colocamos en un recipiente y ponemos una capa de sal encima y 5 o 6 ajos.
2. Metemos en el frigorífico durante 8 días. Lavamos bien y se pone a cocer junto con los huesos de vaca, los puerros, zanahoria, cebolla, garbanzos y dos o tres clavos.
3. Al enfriar quitamos la piel, y partimos en lonchas finas como si fuera embutido.



RECUERDO



Comíamos la lengua en las fiestas del pueblo y en la trilla en agosto nos juntábamos todo el pueblo.

Aprendí esta receta de mi madre, y ella a su vez de la suya.



Manitas de cerdo en salsa

🕒 90'

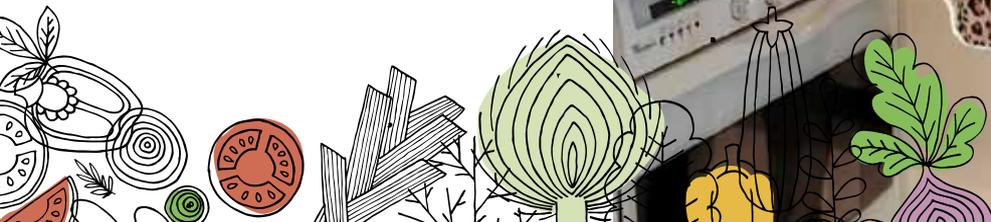
👤 4 personas

VERÓNICA ACEBES BONILLA
(Oña)



INGREDIENTES

- 8 manitas adobadas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 guindilla cayena





ELABORACIÓN

1. La noche anterior metemos las manillas a remojo, bien cubiertas.
2. Metemos las manillas en la olla rápida durante 70 minutos. Reservamos el agua de cocción.
3. Deshuesamos las manillas cuando estén templadas.
4. Rehogamos la cebolla, el ajo y ponemos la guindilla y el tomate. Añadimos la carne de las manillas y el agua de cocción. Depende de lo espesa que queramos la salsa, tanto agua debemos añadir.
5. Dejamos cocer 5 minutos más para que se coja el gusto.
6. El truco de esta receta está en reservar el agua de la cocción y conseguir que se pongan tiernas dejándolas en agua el día anterior.



RECUERDO



Recuerdo que esta receta me la enseñó mi madre y que se lo cocinaba a mi padre. Además, era un plato que ponía en la carta de mi restaurante y que gustaba mucho a la gente que venía a él a comer.



Patas de cerdo guisadas

🕒 60' 👥 4 personas

TRINIDAD MEDIAVILLA ABAD
(Regumiel de la Sierra)



INGREDIENTES

2 patas de cerdo cortadas en 4 trozos

1 cebolla y media

1 pimiento verde

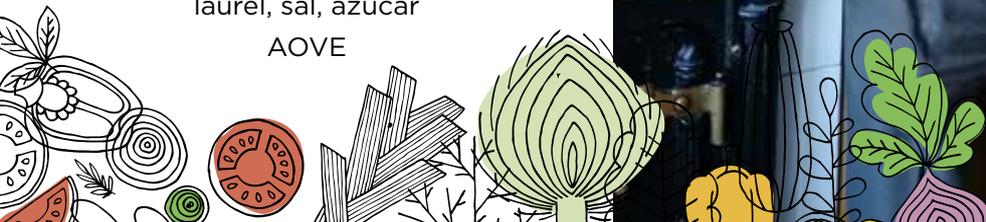
agua

tomate natural triturado

ajo, pimienta, perejil

laurel, sal, azúcar

AOVE





ELABORACIÓN

1. Lavamos muy bien las patas con agua y chorro de vinagre.
2. Metemos las patas en la olla expres. Tiramos el agua del primer hervor y volvemos a rellenar con la cebolla cortada en trozos, sal gorda, pimienta, y llevamos a fuego fuerte.
3. Cuando empiece a hervir bajamos a fuego medio durante 30 minutos.
4. Pochamos el resto de los ingredientes y a continuación lo juntamos con las patas, para terminar de cocer.
5. Ponemos ajo y perejil como últimos ingredientes y aguantamos 20 minutos más a fuego suave.
6. Las patas tienen que estar muy bien cocidas para que se desprendan de los huesos. El majao de ajo, pimienta y perejil le da un gusto muy bueno.



RECUERDO



Receta que me enseñó mi madre cuando cocinaba con ella.

Es un plato que me sale muy bueno, y le gustaba mucho a la gente que venía a mi casa como invitada.



Pichones a la cazuela

🕒 30' 👥 2 personas

M^a ÁNGELES ARLANZÓN BENITO
(Quintanilla Somuño)



INGREDIENTES

4 pichones

1 cucharada de harina

cebolla al gusto

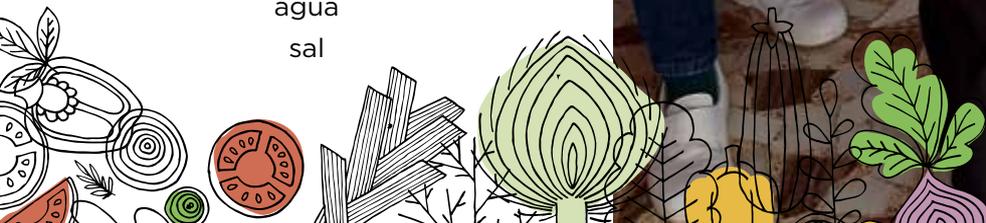
2 cucharadas de AOVE

1 copita de coñac

1 pimienta verde

agua

sal





ELABORACIÓN

1. Rebozamos los pichones en harina, partidos por la mitad. Echamos sal y doramos en la sartén.
2. Pasamos los pichones a una cazuela y cubrimos con agua y la copa de coñac hasta que estén tiernos.
3. En una sartén a parte rehogamos la cebolla y el pimiento con la asadurilla de los pichones espesándolo con una cucharada de harina.
4. Batimos la salsa y la unimos al pichón para terminarlo.



RECUERDO



Cuando estuve ingresada en el hospital, la visita de mi compañera de habitación me contó esta manera de hacerlos.

Desde entonces la hago en casa y a mis hijas les gusta muchísimo.



Pimientos rellenos de bacalao

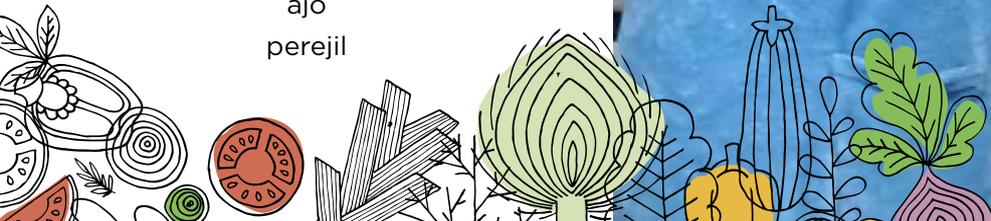
🕒 30' 👥 4 personas

ISABEL VARAS PEÑA
(Briviesca)



INGREDIENTES

- 1 bote de pimientos enteros
- 300 gr de bacalao desalado espigado
- 4 pimientos secos choriceros
- 3 cucharadas de harina o maizena
- 2 huevos
- aceite de oliva
- ajo
- perejil





ELABORACIÓN

1. Freímos la cebolla hasta que esté trasparente y añadimos el bacalao.
2. Hacemos la bechamel con harina o maizena y lo unimos a la mezcla de los pimientos y cebolla. Es el relleno de los pimientos enteros.
3. Rebozamos con harina y huevo y freímos.
4. Para la salsa, cocemos los pimientos choriceros y pelamos. Freímos en aceite de oliva junto con ajo y perejil.
5. Lo pasamos por el pasapuré, añadimos el agua de los pimientos y dejamos que se hagan poco a poco en la cazuela.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi hija y siempre que viene de vista se la preparo. Cocinarla me trae un bonito recuerdo del tiempo que pasamos juntas mientras me enseñaba.



Pollo estofado

🕒 60' 👥 3 personas

IGNACIA IZQUIERDO SANTAMARÍA
(Salas de los Infantes)



INGREDIENTES

1 pollo cortado en cuartos

1 cebolla

1 ajo

1 zanahoria

vino blanco

pimienta

laurel

AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Cortamos el pollo en cuartos y lo metemos en la cazuela. Rehogamos durante unos 10 minutos hasta que el pollo cambie de color.
2. Mientras, picamos la zanahoria, la cebolla y el ajo.
3. Cuando el pollo esté dorado lo reservamos y en la misma cazuela pochamos toda la verdura.
4. Es entonces cuando añadimos el pollo reservado, el AOVE, el vino blanco y el laurel. Rectificar de sal y pimienta.
5. Guisamos hasta que reduzca el líquido y el pollo quede tierno.



RECUERDO



Esta receta es típica del barrio de Costana. Es costumbre dar el pollo a todo el pueblo en honor a la Virgen de Santa Cecilia, patrona del barrio.



Almóndigas dulces

🕒 30'

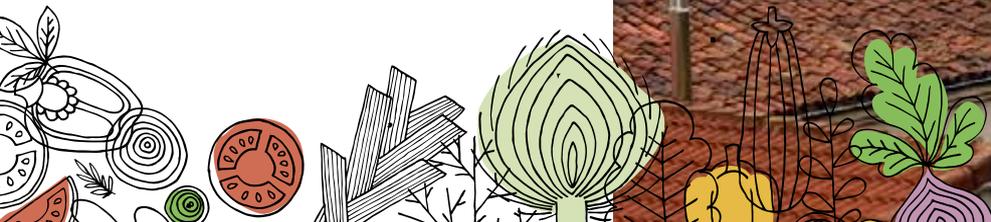
👥 4 personas

JOAQUINA ANDRÉS CUESTA
(Canicosa de la Sierra)



INGREDIENTES

huevos
pan
azúcar
canela
AOVE
harina





ELABORACIÓN

1. Mojamos el pan en leche con azúcar y canela en polvo, mezclamos con huevo batido.
2. Hacemos la forma de las almóndigas y las freímos en aceite caliente.
3. Calentamos la leche e introducimos las almóndigas fritas durante 10 minutos en esa leche, para que termine de cocerse.



RECUERDO



Esta receta solía hacérsela mi madre a mí y a mis hermanos muy a menudo. Así que prepararla ahora para mi familia me trae muchos y muy bonitos recuerdos sobre todo de mi infancia.



Canutillos rellenos de crema

🕒 90' 👥 10 personas

ELENA GUTIERREZ REVENGA
(Tordomar)



INGREDIENTES

3 vasos de harina

1 cucharadita de levadura

1 poco de sal

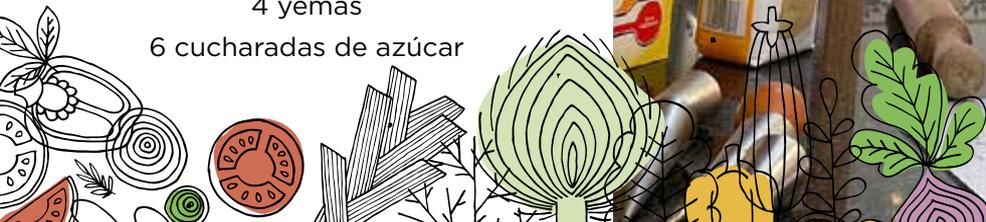
80 ml de aceite o mantequilla

1 cucharada colmada de maizena

1 litro de leche

4 yemas

6 cucharadas de azúcar





ELABORACIÓN

1. **Para los canutillos:** hacemos un volcán con la harina y añadimos la levadura, sal y los 80 gr de aceite o mantequilla. Lo amasamos con leche, sobándolo bien y lo dejamos reposar media hora.
2. Espolvoreamos harina sobre la mesa y extendemos la masa, dejándola fina. La cortamos en tiras largas y las enrollamos en un tubito haciendo la forma de cono.
3. Freímos en abundante aceite y colocamos en una fuente con papel absorbente.
4. **Para la crema:** en un cazo mezclamos las 4 yemas, el azúcar y la maizena con un poco de leche. A la vez, calentamos leche en otro cazo y cuando esté a punto de hervir añadimos la mezcla preparada sin dejar de remover (con una cuchara de madera), hasta que espese. Dejamos enfriar.
5. Con una manga pastelera rellenamos los canutillos, los colocamos en una bandeja y espolvoreamos azúcar glass y unos hilillos de chocolate.



RECUERDO



Siempre me ha gustado mucho la repostería. Esta receta me la enseñó D.^a Lourdes, la maestra que estuvo en Tordomar. Para decorar, siempre me fijaba en los escaparates de las pastelerías de Burgos.



Cucuruchos de crema

🕒 75'-90' 👥 6 personas

FELISA SANZ CAMPOS
(Villafruela)



INGREDIENTES

Crema pastelera:

½ litro de leche, 2 huevos
6 cdas. de azúcar
2 cdas. de harina o maizena

Pasta:

7 cdas. de aceite frito frío
6 cdas. de azúcar, 14 cdas. de leche fría
las cucharadas necesarias
de harina (unas 14)





ELABORACIÓN

Crema pastelera:

1. Hervimos la leche. Mientras, batimos las yemas con el azúcar y cuando estén esponjosas añadimos la harina y un poquito de leche fría y después, la caliente. Se deja enfriar antes de usarla.

Pasta de los cucuruchos:

1. Mezclamos todos los ingredientes (usamos harina para que no se pegue). Trabajamos la masa, lo dejamos reposar una hora y la extendemos en una mesa.
2. Usamos el rodillo para hacerla fina y la cortamos en tiras de dos centímetros.
3. Usamos tubitos de hojalata para enrollar la masa y los freímos en aceite bien caliente hasta que se suelten. Rellenamos los cucuruchos con la crema pastelera.
4. Para adornar, batimos las claras hasta conseguir punto de nieve.
5. Mi truco es usar una cuchara de madera para remover.



RECUERDO



Como los domingos no íbamos a trabajar, y a mis hijos les gustaba mucho este postre, era el día que lo hacía.



Galletas

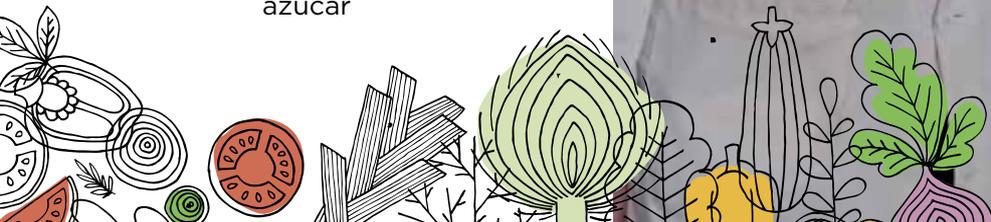
🕒 120' 👥 4 personas

SATURNINA MARTÍNEZ
(Tardajos)



INGREDIENTES

- 1 limón
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ kg de harina
- AOVE
- azúcar





ELABORACIÓN

1. Batimos en un bol la ralladura de limón, los huevos, la levadura y el azúcar.
2. Cuando la masa esté en su punto hacemos las galletas con la forma que queramos.
3. Freímos y espolvoreamos con azúcar.



RECUERDO



Mi madre las hacía en casa y mis hermanas y yo nos reuníamos para cocinarlas.

En alguna celebración las sacábamos de postre porque a nuestros hijos y nietos les encantan.



Leche frita

🕒 60'

👥 6 personas

MARÍA ÁNGELES MINGO
(Pradoluengo)



INGREDIENTES

600 ml de leche

70 gr de maizena

100 gr de azúcar

1 rama de canela

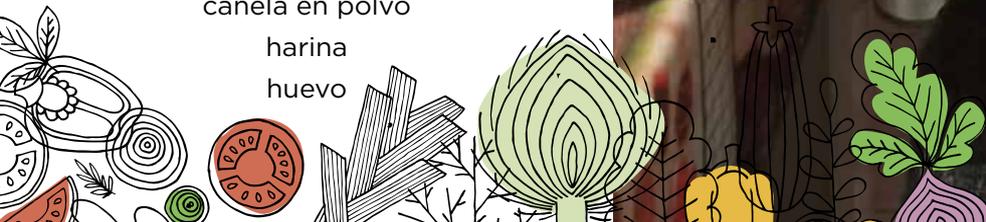
esencia de vainilla

cáscara de naranja y de limón

canela en polvo

harina

huevo





ELABORACIÓN

1. Ponemos a hervir casi toda la leche con una rama de canela y vainilla.
2. Con la leche apartada mezclamos con harina y azúcar.
3. Cuando casi esté hirviendo echamos esta mezcla anterior, habiendo retirado la rama de canela.
4. Removemos continuamente hasta conseguir el espesor deseado, y una vez conseguido, vertemos sobre una bandeja para dejar enfriar. Mi truco es tapar la masa con papel transparente para que no se haga una corteza en la parte de arriba.
5. Fría, cortamos en cuadraditos y rebozamos en harina y huevo. Freímos y espolvoreamos canela para decorar y dar sabor.



RECUERDO



Mi madre me enseñó este postre, ella lo hacía en fechas señaladas, como Navidad, Semana Santa o algún cumpleaños. Por aquel entonces no podíamos permitirnos este tipo de caprichos, sólo en ocasiones especiales.



Natillas

caseras

🕒 20' 👥 4 personas

FELIPE ROJO ESTEBAN
(Salas de los Infantes)



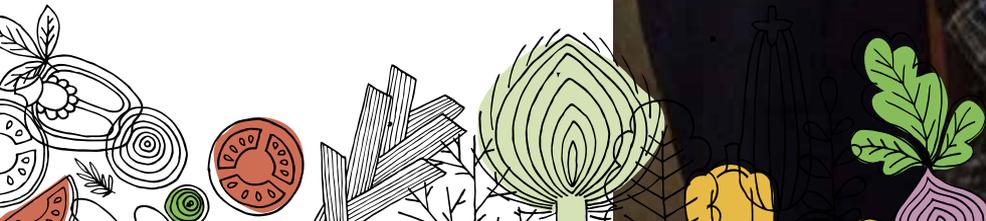
INGREDIENTES

½ litro de leche

4 yemas de huevo

4 cucharadas de azúcar

1 rama de canela





ELABORACIÓN

1. En una cazuela vertemos la leche y colocamos la rama de canela. Cuando vaya a hervir apagamos el fuego y lo dejamos reposar durante 10 minutos.
2. En un bol aparte batimos las yemas de huevo junto con el azúcar y reservamos las claras.
3. Con la leche infusionada, que volveremos a calentar incorporamos la mezcla anterior sin dejar de remover hasta conseguir una crema espesa y suave. La repartimos en envases individuales. Dejamos enfriar durante 4 horas.
4. Con las claras hacemos un merengue que repartiremos a la hora de servir. Mi truco para que queden perfectas es espolvorear canela y colocar una galleta María.



RECUERDO



Estas natillas son las que hacía mi abuela los domingos, el día de la fiesta, a todos los nietos. Mi abuela preparaba esta receta familiar con los huevos de nuestras gallinas y con la leche de nuestras vacas.



Orejuelas

🕒 60' 👥 10 personas

M^ª CONCEPCIÓN MINGUEZ MARTÍNEZ
(Castrillo de Mota de Judíos)



INGREDIENTES

1 huevo

3 cucharadas de azúcar

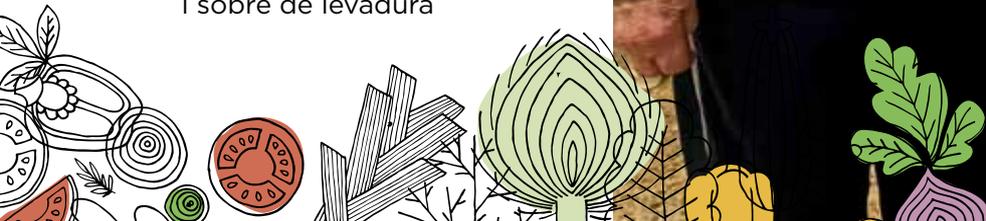
3 cucharadas de leche

3 cucharadas de aceite

1 chorrito de orujo

harina al gusto

1 sobre de levadura





ELABORACIÓN

1. Batimos el huevo y añadimos uno por uno todos los ingredientes, lo mezclamos bien con la batidora y lo dejamos reposar unos 15 minutos.
2. Estiramos la masa muy fina y la cortamos en trozos rectangulares pequeños.
3. Mientras amasamos, calentamos a mucha temperatura el aceite. Freímos uno a uno los recortes.
4. Dejamos que se absorba el exceso de aceite y espolvoreamos azúcar por encima.
5. Las buenas orejuelas tienen que ser finas y con bien de pompas.



RECUERDO



Esta es una receta que siempre ha pasado de generación en generación en mi familia. Además, las vecinas y amigas del pueblo nos juntamos para hacerla y así pasar tiempo juntas.



Rosquillas

🕒 90'

👥 4 personas

FILOMENA GONZÁLEZ LOZANO
(Cuevas de San Clemente)



INGREDIENTES

4 huevos

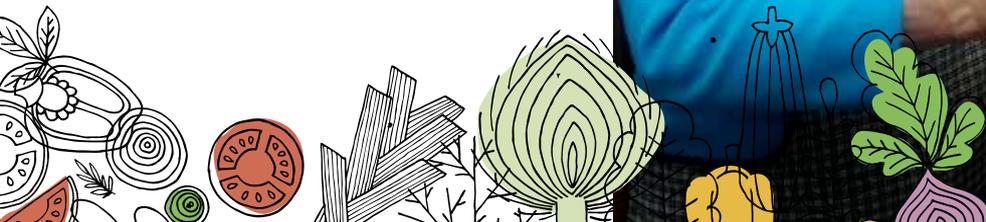
20 cucharadas de AOVE

24 cucharadas de azúcar

1 sobre y ½ de levadura

1 copa de anís

harina





ELABORACIÓN

1. Mezclamos los huevos, el aceite, el azúcar, la levadura y la copa de anís. Añadimos poco a poco la harina hasta que podamos trabajar la masa.
2. Cogemos una pequeña bola de masa, y le damos forma de rosquilla.
3. Freímos con abundante aceite, y si nos gusta espolvoreamos azúcar.



RECUERDO



Micaela, mi madre, hacía esta receta, también con la misma masa las orejas que tanto le gustaban a mi padre. El 24 de febrero, día de su cumpleaños, las repartía por todo el pueblo.



Suspiros de amante

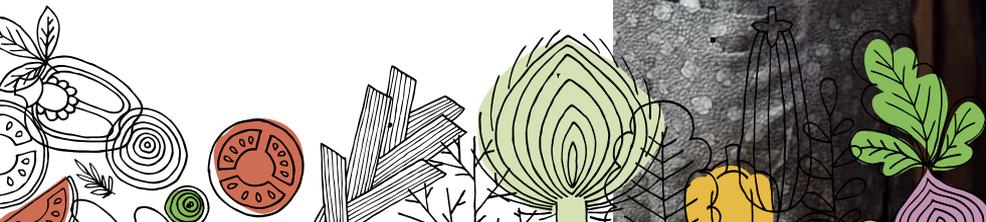
🕒 90' 👥 5 personas

FLORENCIA PÉREZ MAYOR
(Hormaza)



INGREDIENTES

- 10 tartaletas
- 4 quesitos
- 1 huevo
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar
- azúcar glass





ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 180° C.
2. Derretimos a fuego suave la mantequilla con el azúcar y añadimos los quesitos en trozos hasta deshacerlos y obtener una masa frina y sin grumos.
3. Añadimos el huevo y mezclaremos hasta que espese sin que rompa a hervir.
4. Retiramos del fuego y dejamos enfriar.
5. Llenamos una manga pastelera y colocamos esta crema en las tartaletas.
6. Metemos las tartaletas en el horno durante 10 minutos (hasta que se doren).
7. Espolvoreamos con azúcar glass a nuestro gusto.



RECUERDO

Me recuerda a mi nieta cuando era pequeña, ella fue la que me propuso que hiciera suspiros de amor para el abuelo.



Tarta de melocotón

🕒 60'

👥 6 personas

M^a TERESA GARCÍA RODRÍGUEZ
(Peral de Arlanza)



INGREDIENTES

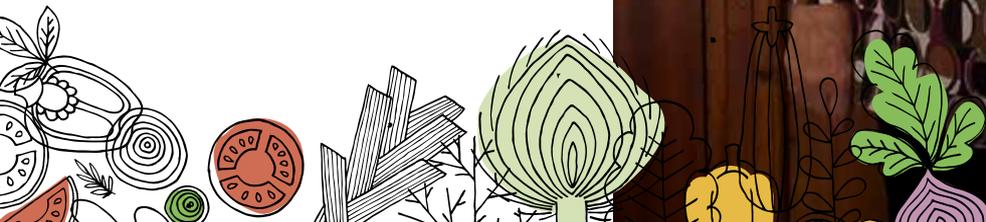
1 kg de melocotón en almíbar

1 sobre de gelatina de naranja

3 huevos

3 sobaos

caramelo





ELABORACIÓN

1. Batimos los melocotones junto con la gelatina y los huevos.
2. Vertemos en una cazuela, lo ponemos al fuego y lo retiramos cuando rompa a hervir.
3. En la base del molde ponemos caramelo y a continuación la mezcla que hemos llevado a ebullición previamente.
4. Rebanamos los sobaos a la mitad y los colocamos encima para formar la base de la tarta.
5. Enfriamos en la nevera.

Mi truco para que quede bonita es adornarla con nata y fideos de chocolate.



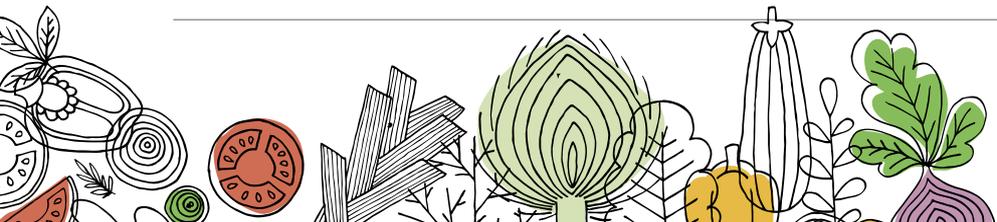
RECUERDO

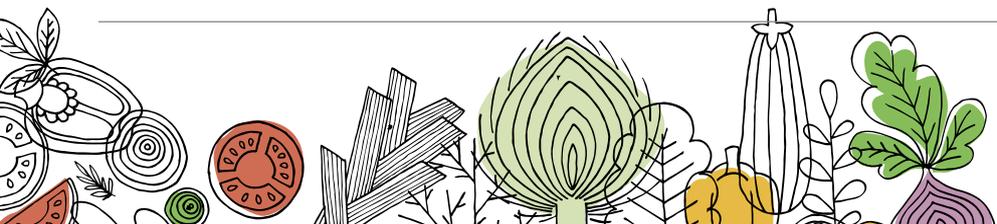


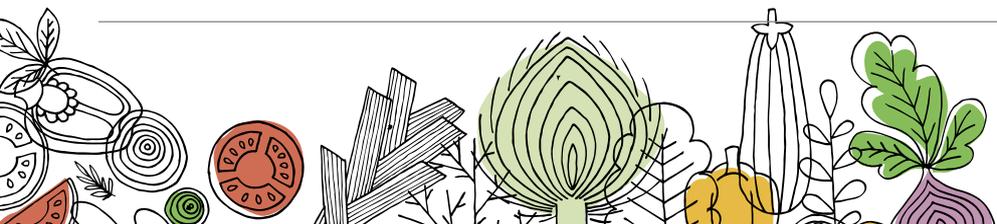
Esta receta me la enseñó mi cuñada hace muchos años. Es muy sencilla de preparar por lo que la hago para todos los cumpleaños familiares y en verano cuando vienen mis nietos al pueblo. Me trae muy buenos recuerdos familiares.

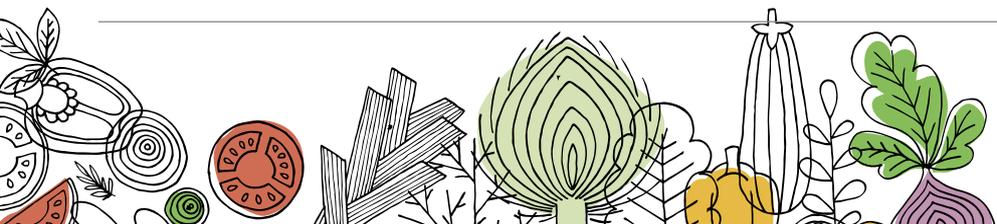


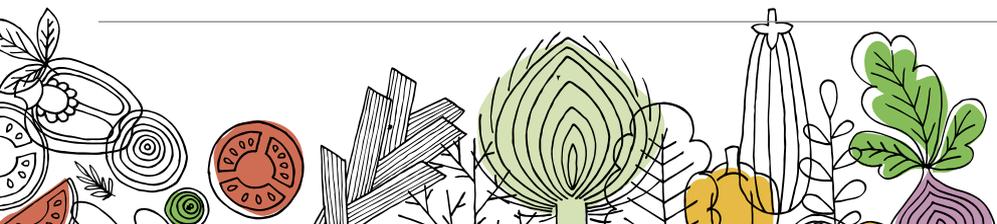
Saboreando + RECUERDOS

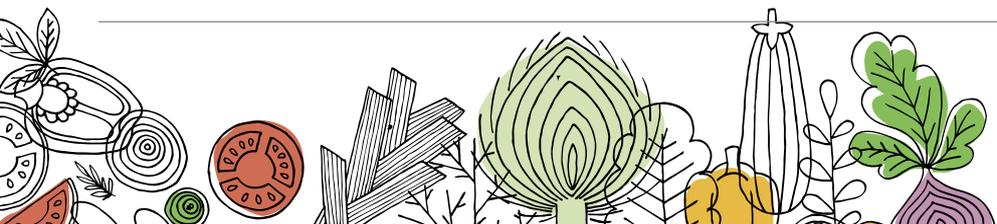












Saboreando RECUERDOS





Diputación
de Burgos

SENIOR
Servicios Integrales

