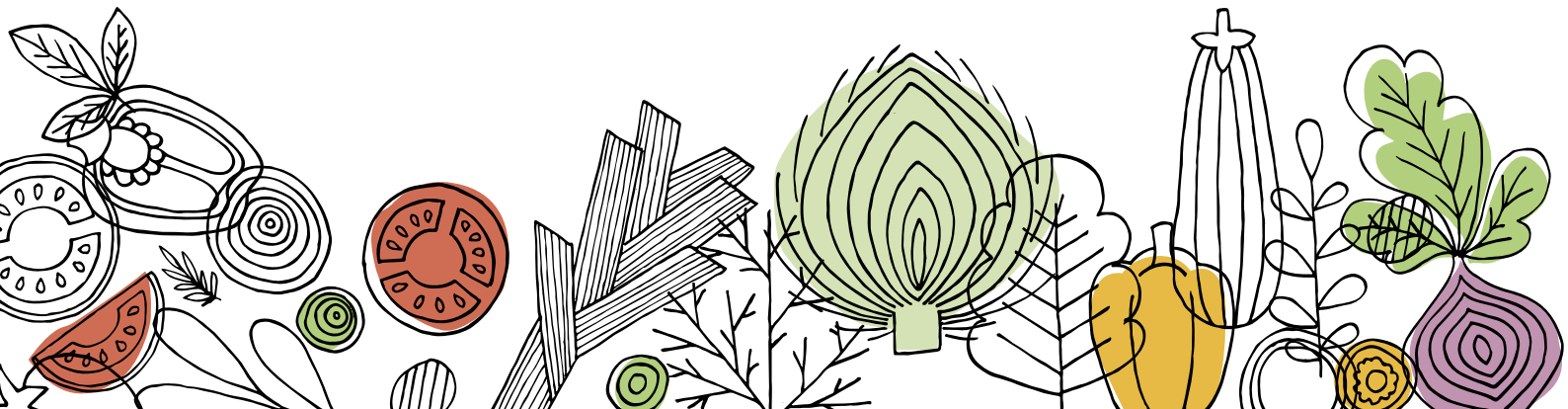


# Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio de la Excm. Diputación de Cádiz y de la Residencia del Excm. Ayuntamiento de San Roque recopiladas por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece.

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



# Saluda



**ANTONIO BERNAL**  
GERENTE DE CÁDIZ

‘**Saboreando recuerdos**’ es el legado de nuestros mayores, que a través de sus recetas nos trasladan a otras épocas. Páginas que reflejan historias, emociones y sentimientos, para que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido y mantengan las tradiciones vivas. Les invito a leer, preparar y saborear estos platos convertidos desde ahora en una apetitosa herencia.

# Índice

<b>CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>5</b>
<b>LA RECETA DEL CHEF</b>	<b>6</b>
<b>LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES</b>	<b>8</b>
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	46
POSTRE	58
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>64</b>



# Consejos

## PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE\*

### CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

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

### EVITA

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

### MEJOR

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

### CONSEJOS PARA COCINAR

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



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

LA RECETA

# del Chef

PEPE ONETO

COMUNICADOR GASTRONÓMICO

## FIDEOS CON CABALLA

  
30 minutos

  
4 personas

½ kg de fideos  
semigruesos

1 kg de caballa

2 hojas de laurel

½ kg de tomates  
maduros

1 cebolla pequeña

1 pimiento verde

2 dientes de ajo

½ vaso de AOVE

1 cucharadita  
de sal





## ELABORACIÓN

---

**Caballa:** Una vez limpia la caballa, se cuece con las hojas de laurel y se reserva tanto el pescado como el agua de la cocción.

**Sofrito:** En una sartén con el aceite se hace un sofrito de cebolla, ajos, pimienta, todo ello bien troceado. Una vez se haya hecho el sofrito, se le incorpora el tomate natural troceado y sin piel.

**Elaboración:** Una vez que se haya hecho el sofrito, se tritura toda la mezcla con un pasapurés o chino, pasándolo a una cacerola a la que se le incorporará el caldo del pescado y se pone a punto de sal.

Cuando empiece a hervir, se añaden los fideos para dejar que cuezan hasta que la pasta se ponga tierna.

Posteriormente, ya con los fideos a punto, se le incorpora la caballa, que se tenía cocida, desprovista de espinas.



## RECUERDO

---



Pocos platos hay tan isleños como éste, ligado a esa cocina de antaño, popular y tradicional que sigue vigente en la cocina de hoy y representa, junto con otros manjares de la Isla, la culinaria de San Fernando en ferias, certámenes, y congresos gastronómicos, donde sorprende a propios y extraños.



# Alcauciles rellenos

🕒 30' 👥 4 personas

ENCARNA ROMÁN ROMÁN  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

alcauciles  
tomates, guisantes  
mucho ajo, cebolletas  
pimienta molida  
pan rallado  
AOVE y sal  
perejil





## ELABORACIÓN

---

1. Se limpian los alcauciles, se lavan bien y se abren.
2. Se hace una masa con las cebolletas, los ajos, el perejil y el pan rallado.
3. Rellenar los alcauciles con la masa.
4. Hacer un refrito con el tomate picado, poner los alcauciles y a cada uno se le echa un poco de aceite por encima, se le añade el agua y se echan los guisantes.
5. Dejar 7 u 8 minutos en una olla express.



## TRUCO

---



Si se hace en una olla normal se deja más tiempo. Ir mirando que no se quemen.





# Comida fresca

🕒 180' 👥 5 personas

GABRIELA FERNÁNDEZ OLIVA  
(Espera)



## INGREDIENTES

- 1 paquete de garbanzos
- 1 paquete de habichuelas
- 1 kg de habichuelas verdes
- pimentón dulce, pimienta molida
- pringada (carne, morcilla, tocino y un codillo)
- sal, AOVE
- ajo, comino





## ELABORACIÓN

---

1. Necesitaremos una olla express de 5 litros de capacidad, metemos todos los ingredientes excepto la habichuelas verdes, éstas se dejan para después en el majao.
2. Ayundándonos de un mortero de barro, majamos los ajos con el comino y la sal (esto se denomina “majao”) y automáticamente se añade a la olla express con el resto de ingredientes que ya se están cocinando previamente.
3. Después añadimos las habichuelas verdes a la olla express y dejamos hervir todo durante media hora.
4. Emplatamos al gusto y ¡a disfrutar!



## TRUCO

---



Tostar los huesos de la carne en el horno, de esta manera aprovecharemos más el sabor.



# Garbanzos con bacalao

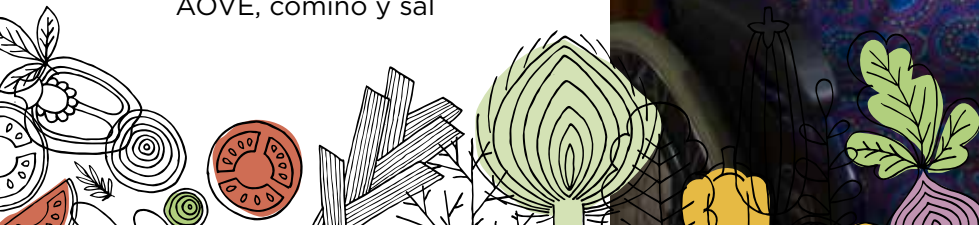
🕒 120' 👥 4 personas

AMALIA ROMERO VILLANUEVA  
(Chipiona)



## INGREDIENTES

- ½ kg de garbanzos
- cuarto y mitad de bacalao
- 4 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan del día antes
- 1 tomate rojo
- perejil, pimiento molido
- AOVE, comino y sal





## ELABORACIÓN

---

1. El día anterior ponemos a remojar los garbanzos y a desalar el bacalao.
2. En una olla a presión con agua templada añadimos los garbanzos y el bacalao.
3. En una sartén freímos los ajos, el pan, el tomate y el perejil.
4. Apagamos el fuego y, con el aceite casi frío, echamos una cucharada de café de pimiento molido.
5. Pasamos los ingredientes del sofrito por la batidora o el mortero.
6. Añadimos la salsa a la olla de los garbanzos con el aceite de oliva y el comino.
7. Cerramos la olla a presión y cocinamos media hora. Pasado el tiempo se abre la olla y se termina el plato a fuego lento.



## TRUCO

---



Repochar muy bien, si no estará muy aguado. No olvidar desalar bien el bacalao.



# Gazpacho

🕒 30' 👥 4 personas

GABRIEL MELLADO  
(Chipiona)



## INGREDIENTES

100 gr de pan  
agua

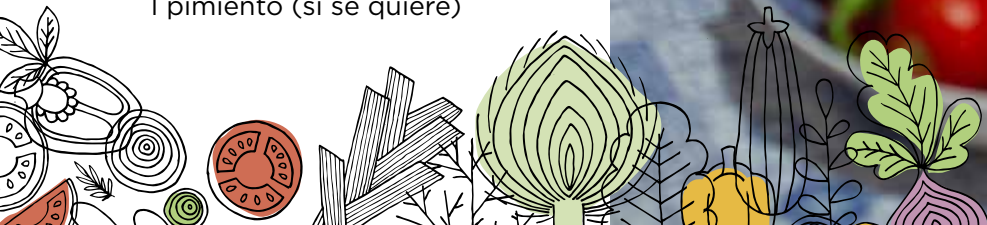
1 kg de tomates maduros

1 chorreón de AOVE

1 ajo

sal

1 pimiento (si se quiere)





## ELABORACIÓN

---

1. Primero ponemos el pan a remojar con agua.
2. Vamos pelando los tomates y los ponemos en un lebrillo donde añadimos la sal, el pan remojado, pimienta (opcional), un chorro de aceite y un diente de ajo.
3. Se va majando todo hasta que quede bien molido y añadimos agua fría hasta que tenga la consistencia deseada.



## TRUCO

---

Ir majando según se van añadiendo los ingredientes.





# Gazpacho caliente

🕒 30'

👥 4 personas

FRANCISCA IGLESIAS TRUJILLO  
(Tarifa)



## INGREDIENTES

---

- 1 kg de pan macho
- 3 tomates rojos
- 2 pimientos rojos asados
- 1 diente de ajo
- 300 ml de aceite
- 3 naranjas grandes





## ELABORACIÓN

---

1. Echamos agua en una cazuela y cuando empiece a hervir introducimos los tomates con un pequeño corte, junto a dos rebanadas de pan. Cuando hiervan, sacamos los tomates, pelamos y reservamos.
2. Asamos los pimientos y cuando estén fríos los pelamos. Reservamos uno para adornar el gazpacho.
3. En un hornillo majamos el pimiento, el ajo y un poco de sal. Una vez bien majado se añade el pan cocido y los tomates, sin dejar de majar incorporamos el resto del pan cortado a pellizcos.
4. Cuando esté todo mezclado le agregamos el agua de cocer los tomates y el pan (lo que admita). Dejamos que esponje y se le añade el aceite. Tapamos bien y dejamos que repose unos minutos.
5. Por último, decoramos con el pimiento asado reservado y hecho tiras por encima.



## TRUCO

---

Comer este gazpacho con gajos de naranja.





# Gazpacho campero

🕒 40' 👥 6 personas

NIEVES MACHADO POZO  
(Castellar de la Frontera)



## INGREDIENTES

---

1 cabeza de ajo, 1 cebolla

½ kg de tomates

2 pimientos, 2 patatas

1 manojo de espárragos trigueros

pan moreno (de un par de días)

1 vaso de AOVE

1 cucharada de sal

agua





## ELABORACIÓN

---

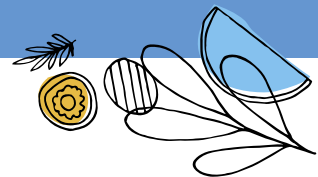
1. Se trocea toda la verdura (tomate, cebolla, pimiento, ajo) y se reserva.
2. Se coge un perol y se le echa el aceite, cuando esté caliente se le añade la verdura troceada y se va pochando lentamente; mientras, vamos troceando los espárragos. Cuando esté bien pochado el refrito, le añadimos los espárragos y una patata cortada en rodajas gruesas.
3. Se le añade la sal y el agua que admita para que cueza todo bien. En una cazuela se pone pan moreno a trozos pequeños (si puede ser, que no sea del día). Cuando esté todo el sofrito bien cocido se mezcla con el pan y se deja reposar de 5 a 10 minutos.



## TRUCO

---

Se le puede añadir un huevo por comensal cuando se esté cocinando el refrito y que se cuaje.



# Guiso de alcachofas con verduras

🕒 60' 👥 3-4 personas

MARÍA HERNÁNDEZ TRUJILLO  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

1 o 2 pimientos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo  
300 o 400 gr de carne troceada  
1 o 2 zanahorias, 2 patatas grandes  
1 puñado de habas, 4 alcachofas  
1 puñado de guisantes  
colorante alimenticio o azafrán  
1 pastilla de caldo concentrado  
vino blanco, sal, AOVE, agua





## ELABORACIÓN

---

1. Picar los pimientos, la cebolla y los ajos.
2. Calentar el aceite y sofreír.
3. Añadir la carne y rehogar, agregar el vino.
4. Cuando esté, agregar todas las verduras troceadas.
5. Añadir el agua y una vez que empiece a hervir agregar el colorante, una pastilla de caldo concentrado y la sal.
6. Tapar la olla (rápida o a presión).
7. Dejar aproximadamente de 30 a 45 minutos.
8. Listo.



## TRUCO

---



Si se hace en una olla normal se deja más tiempo, hasta que la carne esté tierna.



# Guiso de patatas con carne

🕒 120' 👥 4 personas

ISABEL ROMÁN GÓMEZ  
(San Roque)



## INGREDIENTES

½ cebolla, 4 ajos

1 pimiento

½ kg de carne de ternera

1 kg de patatas

vino blanco, agua

AOVE, sal

colorante alimentario





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos la cebolla, los ajos y hacemos un refrito con el pimiento en una olla express.
2. Después, añadimos la carne al refrito y la rehogamos un poco.
3. Añadimos agua hasta cubrir y el vino blanco, para que cueza con la carne.
4. Tapamos la olla express y dejamos cocer una hora.
5. Por último, incorporamos las patatas peladas y troceadas junto con el colorante y la sal. Cocinamos media hora más.



## RECUERDO

---

La recuerdo como una de las comidas favoritas de mis hijos.

Se volvían locos todos los jueves cuando la hacía.





# Hogazas de pan

🕒 60' 👥 30 personas

ISABEL GAVIRA BENAVENTE  
(Castellar de la Frontera)



## INGREDIENTES

---

8 kg de harina de trigo  
levadura  
sal  
agua





## ELABORACIÓN

---

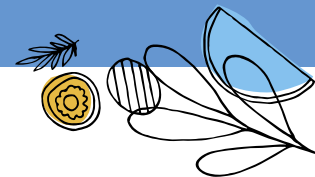
1. Se ponen en una artesa de madera los 8 kg de harina y se le van añadiendo 1'5 litros de agua poco a poco hasta que va quedando una mezcla homogénea.
2. Se diluye en un vaso de agua tibia una pastilla de levadura y se le añade la sal.
3. Se bate todo con la batidora, cuando se haya quedado una masa homogénea, se pone en una bandeja con un poco de aceite y se extiende la masa. Por último, se le espolvorea un poco de azúcar y lo pasamos al horno precalentado 25 minutos a 150 °C.
4. Se pueden añadir mientras se bate la masa, pasas y nueces.



## RECUERDO

---

Recuerdo cuando nos reuníamos un montón de vecinos para hacer estas tortas que fueron famosas y no sólo en Castellar, venían de afuera a comprarlas.





# Lentejas de la abuela Isabel

🕒 60' 👤 2 personas

M<sup>a</sup> CARMEN UMBRÍA VILLANUEVA  
(San Roque)



## INGREDIENTES

---

½ cebolla

½ pimienta

1 tomate, 1 patata

lentejas en remojo

½ pastilla de concentrado de caldo

sal, pimienta, comino





## ELABORACIÓN

---

1. Hacemos un refrito con la cebolla, el pimiento y el tomate.
2. Cuando esté listo, pasamos por la batidora y añadimos a las lentejas con agua.
3. Añadimos también una patata cortada en rodajas finas y dejamos hervir 15 minutos en la olla.
4. A la olla también incorporamos la media pastilla de concentrado de caldo, un poco de comino, sal y pimienta.
5. Dejamos cocer hasta que las lentejas estén tiernas.



## RECUERDO

---

Mi nieto tenía por costumbre venir a casa para almorzar todos los jueves cuando salía del cole. Él siempre esperaba este día para comer mis lentejas.

Todas mis recetas las tengo escritas y una amiga me las encuadernó.



# Pastel de alcachofas

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA JOSÉ BARRERO  
(San Pablo del Buceite)



## INGREDIENTES

---

2 latas de alcachofas

6 huevos

¼ de leche

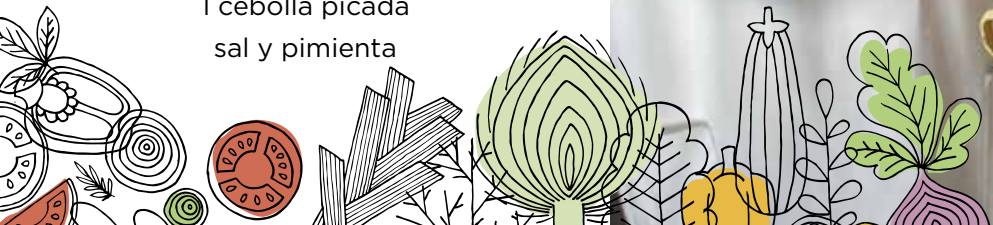
25 gr de mantequilla

2 cucharadas de aceite

1 cucharada de harina

1 cebolla picada

sal y pimienta





## ELABORACIÓN

---

1. Lavamos las alcachofas bajo un chorro de agua fría, escurrimos y enharinamos.
2. Ponemos aceite y la mantequilla a calentar en una sartén. Añadimos la cebolla, doramos ligeramente y entonces agregamos las alcachofas hasta que se doren.
3. Batimos los huevos, agregamos la leche, sal y pimienta. Mezclamos con las alcachofas y vertemos en un molde untado de mantequilla y con papel en el fondo.
4. Vertemos al baño maría en el horno hasta que se cuaje. Por último, adornamos con alcachofas doradas alrededor.



## RECUERDO

---

Sorprenderá el sabor de este pastel, que además es saludable. Las alcachofas tienen muchas propiedades beneficiosas para nuestra salud.



# Patata nrojana

🕒 60'

👥 4 personas

MARÍA DEL CARMEN MORILLA  
(Chipiona)



## INGREDIENTES

- 2 pimientos
- 3 ajos
- 5 patatas
- 2 chorizos
- 4 huevos
- 1 cebolla morada
- AOVE, comino, sal
- pimienta





## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén echamos dos cucharadas de aceite, picamos la cebolla y los pimientos en tiras y una vez estén dorados añadimos una patata en trozos pequeños y los ajos muy picados. Sofreímos.
2. Removemos el sofrito poco a poco. Cuando las patatas estén tiernas, agregamos el chorizo al gusto y 4 huevos rotos.
3. Por último, echamos sal al gusto, pimienta y comino.



## TRUCO

---



Dar el tiempo de cocción necesario y mucha paciencia.





# Puchero de La abuela Manuela

🕒 120' 👥 3 personas

MANUELA HERRERA ROJAS  
(San Roque)



## INGREDIENTES

100 gr de garbanzos

200 gr de fideos, 1 muslo de pollo

2 zanahorias, 2 patatas, 1 apio, 1 puerro

1 trozo de tocino fresco y viejo

1 hueso salado

1 trozo de carne de cerdo

2 litros de agua

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Cogemos una olla grande en la que echamos el agua y se deja hervir.
2. Añadimos las verduras, los garbanzos y los trozos de carne. Condimentamos con sal y dejamos hervir entre una hora y hora y media, tapado y a fuego lento.
3. Pasado el tiempo destapamos y retiramos una parte del caldo con un cacillo.
4. En este caldo cocemos los fideos.
5. Apartamos la carne y comemos cada cosa por separado: caldo de puchero, la carne mezclada con los garbanzos y las verduras y el caldo con fideos.



## RECUERDO

---

Lo hacía muy a menudo y lo sigo haciendo porque mis hijos me lo pedían.

Ahora vienen mis nietos a casa y me siguen diciendo "abuela, quiero puchero".





# Tagarninas esparragadas

🕒 25' 👥 4 personas

ADORACIÓN DOMÍNGUEZ BERMEJO  
(Bornos)



## INGREDIENTES

- 4 manojos de tagarninas
- 1 vaso de AOVE
- 1 trozo de pan duro
- pimentón dulce
- pimienta negra molida (al gusto)
- sal al gusto
- ajos





## ELABORACIÓN

---

1. Limpiar las tagarninas y cortarlas.
2. A continuación, cortamos los ajos al gusto y los doramos. Cuando estén listos los sacamos del aceite con mucho cuidado. En el mismo aceite añadimos un trozo de pan duro y, cuando el pan esté lo suficientemente dorado, lo retiramos y reservamos.
3. En el mismo aceite caliente echamos una cucharada de pimentón dulce. A continuación, añadimos las tagarninas en el aceite con pimentón dulce y dejamos que se mezclen los ingredientes.
4. Mientras, necesitaremos una majá y un mortero: en el mortero colocamos los ajos y el pan duro frito, añadimos sal y pimienta molida al gusto y mezclamos. A este majado añadimos las tagarninas y ponemos a hervir con un poco de agua hasta que éstas estén lo suficientemente tiernas.
5. Ya solo queda dejarlas reposar durante unos minutos, emplatar y ¡a disfrutar!



## TRUCO

---

Tener cuidado al ahora de echar la cucharada de pimentón dulce, ya que si se quema, amarga la receta.



# Salmorejo benarrabicho

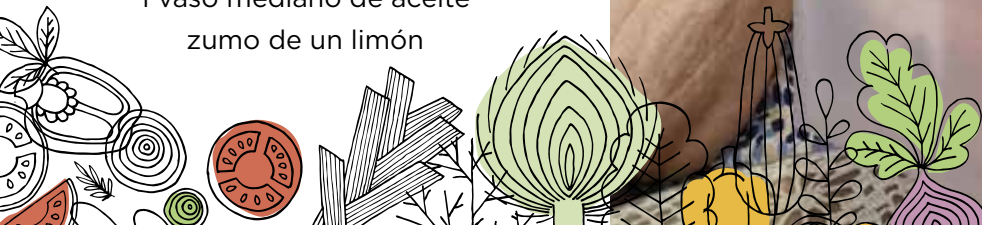
🕒 90' 👥 4 personas

ANA PÉREZ SÁNCHEZ  
(San Pablo del Buceite)



## INGREDIENTES

- ½ kilo de filetes de cabeza de lomo gorditos
- sal
- 1 cebolla grande
- 1 o 2 cabezas de ajos
- 1 ramillete de perejil
- 1 vaso mediano de aceite
- zumos de un limón





## ELABORACIÓN

---

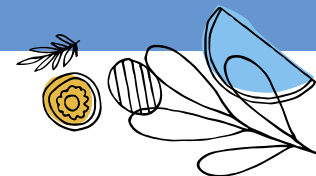
1. Se sazonan los filetes y se fríen en una sartén con aceite de oliva a fuego medio hasta que la carne esté dorada.
2. A continuación se cortan los filetes a cuadraditos y se colocan en una fuente plana.
3. Se añade la cebolla picada, los ajos en trocitos pequeños (asados en el microondas durante un minuto) y bastante perejil.
4. Se aliña con el aceite colado en el que hemos frito la carne y el zumo de un limón.



## RECUERDO

---

Este plato se prepara en Navidad y en las reuniones familiares.





# Sopa cocida de tomate

🕒 60' 👥 6 personas

HERÓFILO MESA GUTIÉRREZ  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo, 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo, ½ cebolla
- 2 o 3 patatas medianas
- 1 kg de tomate sin freír
- ½ pan de campo (día anterior)
- 3 huevos medianos
- caldo de la olla
- ¼ de chicharrones





## ELABORACIÓN

---

1. Empezamos preparando el sofrito. Para ello rehogamos en aceite de oliva cebolla, ajos, pimiento verde y rojo cortado en juliana. En ese mismo aceite freímos las patatas en rodajas, se retiran sin terminar de freír y las apartamos en un plato tapadas.
2. A continuación, añadimos el tomate y, antes que se termine de freír, echamos las patatas para que se terminen de hacer con los tomates.
3. Cuando el tomate con las patatas estén a punto, incorporamos el pan de campo en rebanadas muy finas, damos unas vueltas para que se empape bien en el tomate y añadimos caldo de la olla hasta que cubra bien todo el pan (antiguamente se utilizaba agua). Añadimos 3 huevos medianos y removemos con cuidado para que el pan no se deshaga mucho y probamos de sal.
4. Para darle un buen gusto a la sopa añadimos 1/4 de chicharrones triturados. Con la ayuda de la espátula de madera asentamos bien todos los ingredientes y cuando intuyamos que está para volverla, con ayuda del mango de la sartén se vuelve.

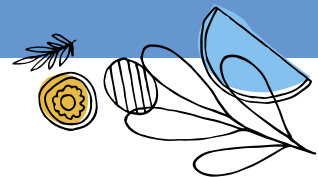
¡Lista para comer! A comer, cuchará y paso atrás.



## TRUCO

---

El arte de comer la sopa está en tomarla de la sartén y no en un plato.



# Sopa de ajo

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA DE LOS SANTOS  
(Jimena de la Frontera)



## INGREDIENTES

1 litro de agua

7 u 8 dientes de ajo

½ kg de pan blanco o moreno

2 huevos

AOVE

pimienta

sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una cacerola de barro se sofríe el ajo en láminas con el aceite hasta que se dore un poco, lo retiramos de la cacerola
2. En ese mismo aceite se le agrega el agua, el pan que se trocea con las manos a pellizcos, un poco de sal y pimienta.
3. Se deja que hierva todo un par de minutos, luego echamos los huevos y se va removiendo todo muy bien y se deja en el fuego sobre 5 o 10 minutos.
4. Y listo, se aparta, se tapa y se deja que repose. Verás qué rico está y muy económico.



## TRUCO

---



No refreír mucho el ajo y sobretodo, a ser posible, hacerlo en una cacerola de barro, el sabor es distinto.





# Sopa de vinagre

🕒 15'

👥 4 personas

FELISA VELÁZQUEZ GONZÁLEZ  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

½ cebolla

1 pepino

3 tomates medianos

4 rebanadas de pan

AOVE

sal

agua

vinagre





## ELABORACIÓN

---

1. Se trocea la cebolla, el pepino y el tomate en trozos pequeños. Se añade el agua, la sal, el vinagre y las rebanadas de pan a pellizcos.
2. Remover todo y dejar en la nevera, cuanto más tiempo, mejor.
3. Cuando se saque de la nevera se le escurre el caldo (para beber a parte), al resto se le añade un chorreón de aceite y listo para comer.



## TRUCO

---



Quedará más sabroso si el vinagre que usamos es de sabor fuerte.



# Tortilla de berenjena

🕒 30'

👥 4 personas

FRANCISCA OLIVA NAVARRO  
(Tarifa)



## INGREDIENTES

3 berenjenas

250 gr de queso

250 gr de jamón cocido

6 huevos

sal

AOVE al gusto





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos las berenjenas y las cortamos en rodajas. Se pasa un poco por la sartén. Reservamos.
2. Batimos los seis huevos, pasamos las berenjenas por los huevos batidos y vamos poniendo en una sartén capas de berenjena, queso y jamón cocido. Terminamos con una capa de berenjena y echamos el resto de los huevos batidos por encima.
3. Ponemos a fuego lento para que se vaya haciendo.
4. A los 5 minutos le damos la vuelta y terminamos de hacer por la otra cara y listo.



## TRUCO

---

Acompañar con jamón cocido pasado por la sartén.



# Arroz guisado

🕒 50' 👥 4 personas

FRANCISCA GARCÍA LEÓN  
(Tarifa)



## INGREDIENTES

- ½ costillar, 2 tazas de arroz
- 1 trozo de pollo, 1 tomate grande
- 1 vaso de vino blanco, 1 pimiento morrón
- 4 tazas de agua, 4 ajos
- 1 pastilla de caldo de carne concentrado
- ½ vaso de AOVE
- guisantes al gusto, azafrán





## ELABORACIÓN

---

1. Hacemos un sofrito con el tomate y ajo.
2. Cuando esté listo, añadimos la carne, el vino blanco y un poco de sal. Dejamos cocinar.
3. Vamos añadiendo agua, poco a poco, para que no pegue. Cuando la carne esté tierna es hora de añadir el arroz.
4. Cuando el arroz esté casi hecho añadimos el pimiento morrón de lata y los guisantes al gusto. Echamos también una pastilla de caldo de carne concentrado y salamos al gusto.
5. Dejamos que cueza de 20 a 22 minutos, mirando de vez en cuando el arroz. Según el tipo de arroz que queramos (más meloso o más seco), echaremos más o menos agua.



## RECUERDO

---



Este plato lo hacía mi padre cuando volvía a casa, era marinero. Se juntaba toda la familia para comer juntos este arroz a la marinera.

Lo recuerdo como los mejores momentos en familia de esa época.





# Carne guisada con patatas

🕒 45' 👥 5 personas

M<sup>a</sup> CATALINA DOMÍNGUEZ ROBLES  
(Tarifa)



## INGREDIENTES

### Para el sofrito:

1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 tomate,  
1 pimiento verde, 1 hoja de laurel,  
250 ml de vino blanco

### Para el guiso:

½ kg de patatas, ½ kg de carne de  
ternera para estofar en trozos, un pizca  
de azafrán, ½ litro de agua  
10 g de sal





## ELABORACIÓN

---

1. Hemos de hacer el sofrito. Pondremos en aceite caliente la cebolla, los ajos, el tomate y el pimiento y lo dejaremos a fuego medio hasta que poche, serán aproximadamente 5 minutos.
2. Después, añadiremos la carne y una pizca de sal. Lo removeremos y echaremos un chorro de vino blanco y la hoja de laurel.
3. Pasados 15 minutos, añadiremos las patatas lavadas y peladas, el azafrán y el agua. A continuación, lo removemos durante un minuto, lo tapamos y lo dejamos cocinar.
4. Es importante removerlo de vez en cuando y probar el punto de sal.
5. Cuando las patatas estén blandas, apartar del fuego.



## TRUCO

---

Usar el vino blanco de la marca Martínez, da un sabor buenísimo a la comida.



# Carrilladas con arroz

🕒 45' 👥 5 personas

ANA MESA GARRIDO  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

- 1 kg de carrilladas limpias
- 2 hojas de laurel, 8 granos de pimienta
- ½ cebolla, 1 ñora entera sin las pipas
- 3 clavos, 4 ajos, sal, agua
- 200 ml de vino blanco
- arroz bomba (un puñadito por comensal)
- 2 cucharadas de pimiento molido
- 200 ml de AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. En la olla express ponemos el aceite y cuando esté caliente incorporamos las carrilladas, la sal, las hojas de laurel, la pimienta, los clavos, los ajos y la cebolla, la ñora y el pimiento molido. Sofreímos todo sin dejar de remover durante 10 o 15 minutos.
2. A continuación echamos el vino y dejamos que se rehogue otros 5 minutos.
3. Echamos el agua, que cubra dos tres dedos más por encima de la carne, cerramos la olla y que hierva media hora.
4. Una vez que haya pasado el tiempo, abrimos la olla y echamos el arroz dejando que cueza 15 o 20 minutos, hasta que esté a nuestro gusto.



## TRUCO

---



Es importante que el arroz sea de la variedad bomba porque queda más meloso, y que el vino sea mosto de Prado del Rey.



# Lentejas con costilla ibérica

🕒 45' 👥 5 personas

JUAN SAAVEDRA RUIZ  
(Jimena de La Frontera)



## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, ½ cebolla, arroz
- 1 pimiento verde, 1 tomate
- pimienta negra, azafrán, sal
- 1 pastilla de concentrado de caldo  
AOVE, costillas ibéricas
- lentejas pardinas
- perejil, 1 patata mediana
- 1 zanahoria





## ELABORACIÓN

---

1. Se colocan las costillas para cocer con toda la verdura y el aceite.
2. Cuando pase una media hora, que esté todo cocido, se añaden las lentejas hasta que este todo tierno.
3. Se saca el caldo y se añade un poco de arroz. Cuando el arroz está cocido se le añade a las lentejas.
4. La verdura se tritura y se le añade otra vez a la cacerola.
5. Suelo añadirle un clavo de olor y un poco de comino.



## RECUERDO

---



Las lentejas se ponen en remojo una hora antes de cocinarlas.





# Merluza con almejas y gambas

🕒 60' 👥 2 personas

FRANCISCA GONZÁLEZ OÑATE  
(Prado del Rey)



## INGREDIENTES

1 cebolla, 1 par de ajos  
sal, AOVE, 1 cucharada de azafrán  
1 vaso de vino blanco  
1 cucharada de harina  
¼ kg de gambas, ¼ kg de almejas  
1 merluza, 1 tomate  
1 par de pimientos rojos/verde





## ELABORACIÓN

---

1. Se pone aceite en una olla y se calienta a fuego medio. Mientras tanto se van picando los ingredientes del refrito y se añaden a la olla. Se pocha.
2. A continuación, se echa la cucharada de azafrán, el vaso de vino y la cucharada de harina hasta que vaya absorbiendo el vino.
3. Se añade a la olla la merluza con las almejas y las gambas peladas, se remueve todo y se echa un poco de agua para que se vaya formando la salsa. Se deja cocinar 15-20 minutos.
4. Cuando está cocinada la merluza se saca y se puede batir el refrito para que no queden trocitos y así la salsa queda más espesa, sino pues se deja tal cual y se sirve la merluza con sus almejas y gambas y su salsa por encima.



## TRUCO

---



Si las gambas del guiso son crudas, se cuecen las cáscaras y las cabezas y se aprovecha ese caldo en el refrito para hacer la salsa.



# 'Pescao' a la marinera

🕒 75'

👥 6 personas

MARÍA OTERO GARCÍA  
(Chipiona)



## INGREDIENTES

---

1 lisa de 2 o 3 kg

1 cebolla, ½ kg de guisantes

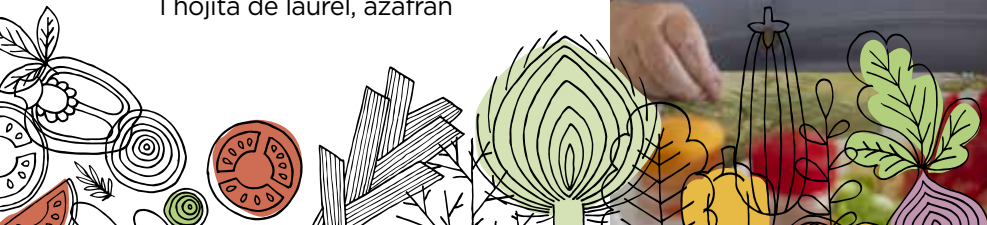
2 kg de papas

pan frito, vino blanco

ajos, perejil, sal

½ cucharadita de pimienta molida

1 hojita de laurel, azafrán





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos el aceite a calentar y le añadimos la cebolla, el pan y los ajos.
2. Retiramos y machacamos junto con el vino.
3. En un perol colocamos las papas, los guisantes y la mezcla anterior. Añadimos agua hasta cubrir.
4. Cuando las papas estén tiernas añadimos el pescado partido en trozos, echamos la sal, el perejil y el laurel y se deja cocinar.
5. Si quieres puedes añadir un concentrado de caldo de pescado, verduras o el de gallina, que es el que había antes.



## RECUERDO

---

Hace 16 años o más que me traje el perol de Córdoba. Guisaba con él "pa tó el que venía". El pescado lo traía mi hijo que es marinero.



# Arroz con Leche

🕒 45' 👥 4-6 personas

CARLOTA MELLADO  
(Chipiona)



## INGREDIENTES

---

1 taza de arroz

1 litro de leche

½ varita de canela

16 cucharadas de azúcar

cáscara de medio limón

canela molida





## ELABORACIÓN

---

1. Colocamos en un cazo la leche con la cáscara de limón y la canela en rama a fuego medio.
2. Vamos añadiendo el azúcar dando vueltas con una cuchara hasta que se disuelve.
3. Cuando está hirviendo la leche agregamos el arroz y se baja inmediatamente el fuego al mínimo.
4. Esperamos hasta que se "atierne" el arroz (aproximadamente 30 minutos).
5. Apartamos y servimos en cuencos individuales, adornados con canela molida, un trocito de cáscara de limón y un trocito de canela.
6. Se deja enfriar y luego metemos en la nevera.



## TRUCO

---

Hacerlo a fuego muy lento.





# Espoleá

🕒 120' 👥 4 personas

CLEMENCIA ENRIQUEZ ESPINAR  
(Bornos)



## INGREDIENTES

½ vaso de AOVE

1 cañita de canela

20 gr de matalahúva en grano

1 pan duro

1 cascara de limón

1 l de leche

4 cucharadas grandes de azúcar  
harina





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos el aceite en una cazuela grande y cuando esté caliente, freímos el pan duro cortado en dados de grandes dimensiones. Retiramos y lo dejamos reposar para utilizarlo más tarde.
2. En el mismo aceite, añadimos la matalahúva, la rama de canela y la cáscara del limón, una vez frito todo agregamos leche y poco a poco vamos agregando la harina sin dejar de mover para que no se creen grumos. Además, añadimos el azúcar y, según vayamos observando la textura que va adquiriendo la harina, vamos agregando poco a poco sin parar de mover, hasta que la mezcla se convierta en una pasta fina y consistente, asemejándose a la papillas de los bebés.
3. Lo emplatamos al gusto, añadimos varios dados de pan frito y ¡a disfrutar!



## TRUCO

---



Hoy en día se puede optar por no agregarle pan y endulzarlo con miel o azúcar, además las personas que lo siguen preparando, lo hacen como postre. En sus orígenes era el primer y único plato del menú y se solía tomar acompañado de un buen café.



# Torta de aceite

🕒 35'

👥 4 personas

MARÍA PACHECO ARAUJO  
(Castellar de la Frontera)



## INGREDIENTES

---

1 huevo

1 vaso de aceite de girasol

1 vaso de leche

2 vasos de azúcar

3 vasos de harina

1 sobre de levadura 'Royal'  
o 2 cucharaditas de bicarbonato  
canela, matalahúva





## ELABORACIÓN

---

1. Cascamos en un recipiente el huevo y añadimos el vaso de aceite de girasol, el de leche, los dos de azúcar y 2 de harina tamizados con un colador. Mezclamos todo bien y vamos añadiendo el tercer vaso de harina poco a poco, para que no queden grumos. Incorporamos el resto de ingredientes: canela, levadura y matalahúva.
2. Amasamos hasta conseguir una textura sin grumos.
3. Calentamos el aceite de oliva en una sartén y procedemos a freír las tortas.



## TRUCO

---

Podemos congelar la masa para luego volver a realizar el proceso de amasar y hornear otro día.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

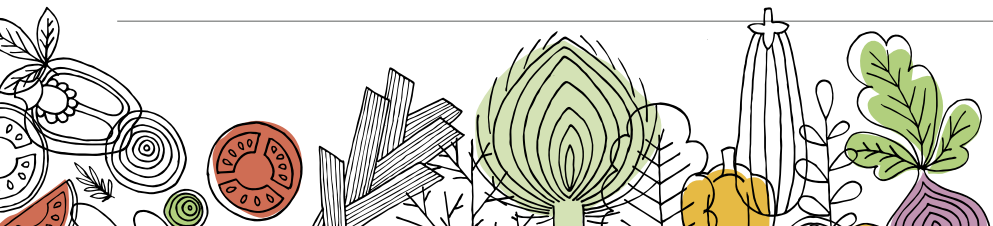
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

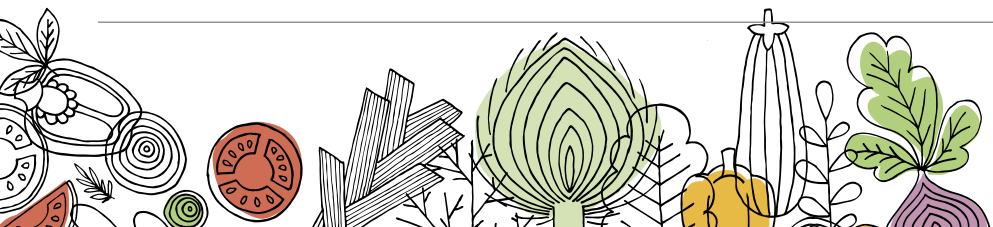
---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

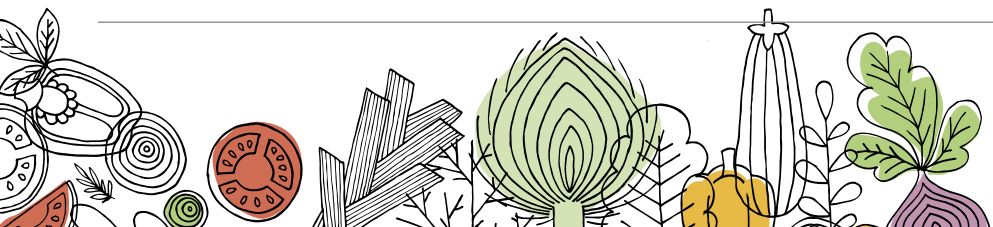
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

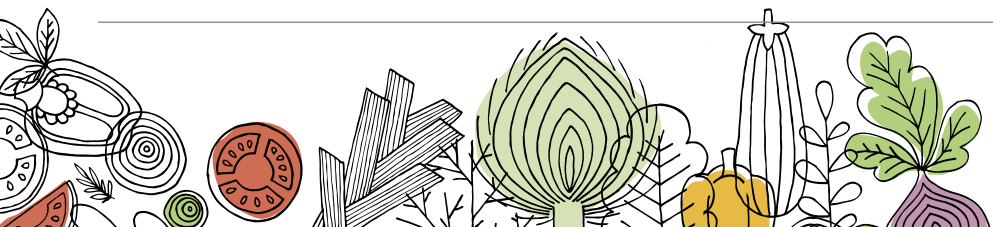
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

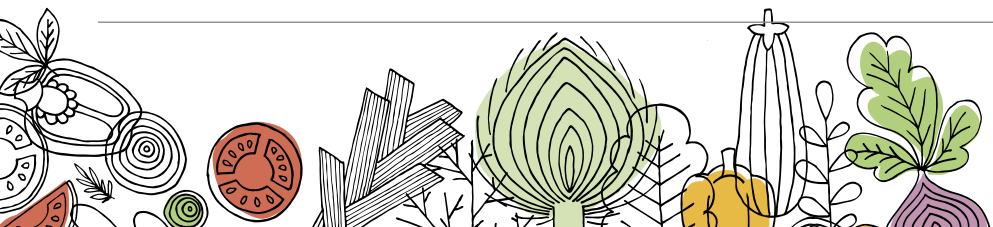
---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

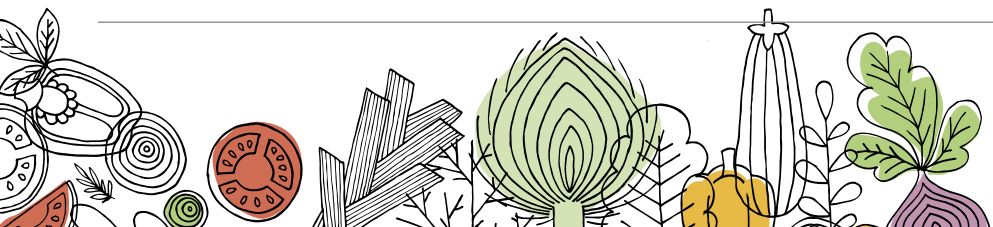
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

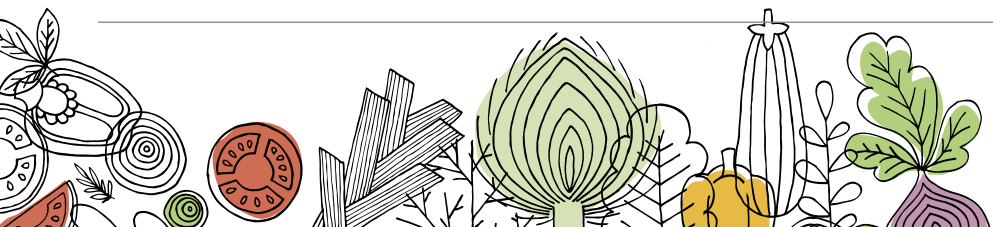
---

---

---

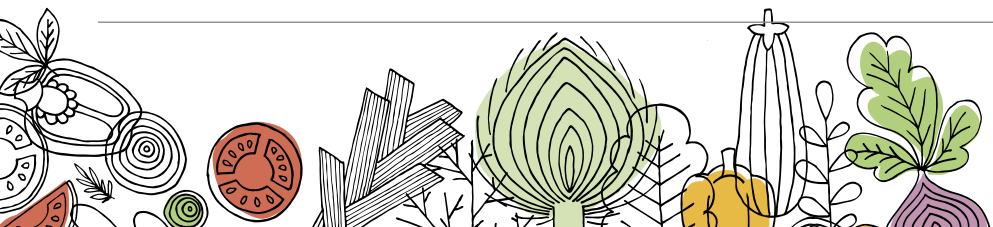
---

---











---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

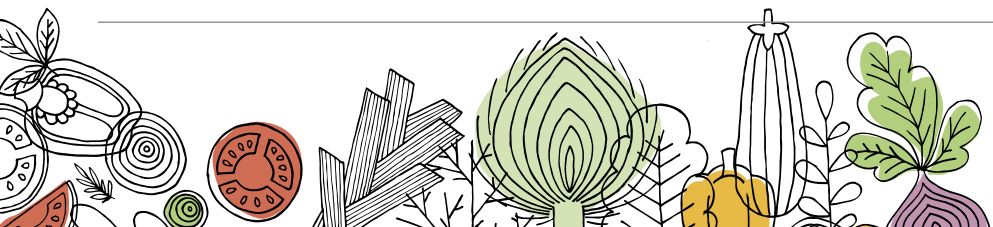
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

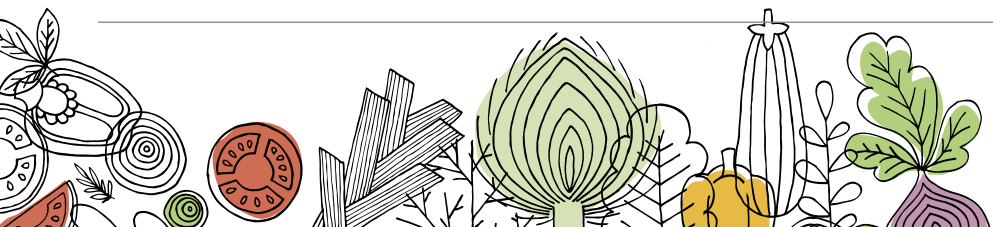
---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS

