



Saboreando RECUERDOS

CEUTA

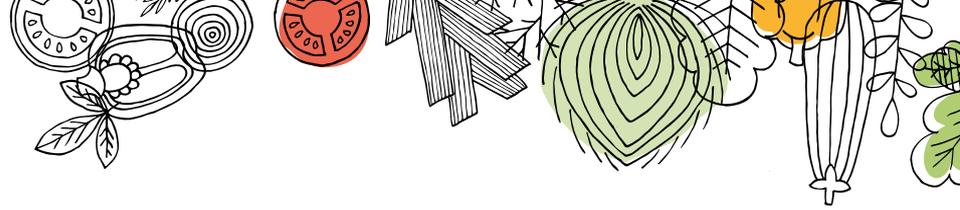


Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del IMSERSO de la Ciudad Autónoma de Ceuta recopiladas por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece. Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saludas



JUAN JOSÉ LÓPEZ

DIRECTOR TERRITORIAL IMSERSO DE CEUTA

¿Quién no ha evocado un bello recuerdo de la infancia al experimentar un sabor? **Esta colección de recetas de aquellos deliciosos platos que comíamos de pequeños nos recordará constantemente todo el amor que recibimos de nuestras personas mayores**, ese amor que forma lo mejor de lo que somos hoy en día.

CRISTÓBAL SÁNCHEZ SAMPALO DELEGADO DE CEUTA Y MELILLA

‘Saboreando recuerdos’ es mucho más que un libro de cocina. Son 80 páginas que reflejan la historia de nuestras personas mayores. A través de sus recetas queremos desencadenar emociones y sentimientos; que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido. Por eso les invito a leer, cocinar y degustar estos platos convertidos desde ahora en una sabrosa herencia.



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	16
POSTRE	32
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	40



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

RAFAEL CARRASCO
RESTAURANTE EL REFECTORIO
CEUTA

ALBÓNDIGAS DE RAPE Y CENTOLLO EN SALSA DE CARABINEROS


90 minutos


4 personas

1 kg de rape

1 kg de centollo

200 gr de carabinero

3 cebollas (700 gr)

50 ml de AOVE

½ litro de fumet
de pescado o sustituto
(concentrado de marisco
o pescado)

1 vaso de leche

250 gr de pan

sal

pimienta molida

pan rallado

6 huevos



Preparación

Cocer el rape y limpiarlo (dejar la carne en un bol).
Cocer la centolla y limpiarla (agregar al bol).

Hervir el carabinero en el fumet y una vez quitada la piel y cabeza pasar por la batidora y el chino (dejar en un bol).

Freír las cebollas picadas en el AOVE, pasar por la batidora. Con anterioridad tendremos el pan en la leche remojando.

Una vez llegado a este punto

Juntamos en el bol donde tenemos el rape y el centollo el pan esponjado en la leche, tres huevos, la sal y la pimienta, hacemos la masa de las albóndigas y les damos forma, poniéndolas en una bandeja.

A continuación batimos los 3 huevos restantes y las pasamos por huevo y pan rallado. Seguidamente las freímos doraditas y las ponemos sobre papel para que suelten el aceite.

Una vez las cebollas fritas y pasadas por la batidora, quitamos el aceite y añadimos los carabineros que ya teníamos preparados con el fumet, salamos al gusto e introducimos las albóndigas, manteniéndolas a fuego lento sobre 20 minutos.



TRUCO



Puede acompañarse al gusto de cada cual, nosotros la presentamos acompañadas de un arroz basmati y salvaje cocido en su punto con pimienta blanca y ajos muy picados, y unas patatas paja bien crujientes.



Bolondros

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA MORALES
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 kg de patatas

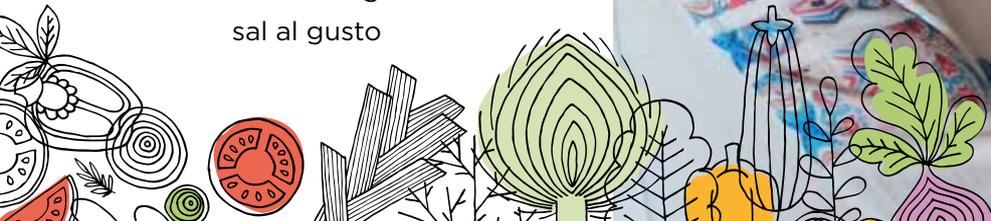
½ kg de carne picada

½ cebolla mediana, 2 dientes de ajo

2 cucharadas de café de
especias de pinchito

3 cucharadas de café
de comino en grano

sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Hervimos las patatas y se pasan por el pasapuré, añadimos el comino. Tapamos para evitar que se enfríe.
2. Añadimos a la carne la cebolla y el ajo muy picaditos, las especias y removemos y mezclamos bien. Añadir sal al gusto.
3. Vamos cogiendo el puré de patatas y haciendo bolas del tamaño deseado, la aplastamos e introducimos una porción de carne en el centro. Una vez colocada la carne, volvemos a moldear la bola.
4. Pasamos las bolas por huevo y pan rallado. Las dejamos en la nevera hasta el día siguiente.
5. Freímos con aceite caliente. Servir con salsa mayonesa o alioli.



RECUERDO

Me recuerda a las noches de invierno cuando paseaba con mi marido y mis niños por la calle Jaúdenes, parábamos en el Bar Regina y pedíamos estos bolondros.



Cuscús



30'



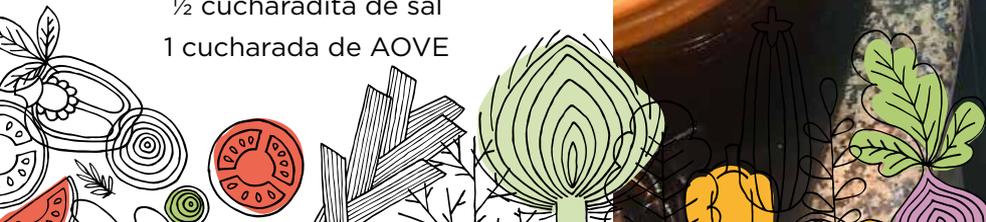
8 personas

FÁTIMA LASHEN MOHAMED
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 kg de cuscús, 1 pollo entero, azúcar,
100 gr de pasas, 100 gr de garbanzos
1 ramita de perejil, 1 pizca de canela
½ cucharada de pimienta negra
½ cucharada de jengibre,
4 cebollas, 1 sobre de azafrán
½ cucharadita de sal
1 cucharada de AOVE





ELABORACIÓN

1. En una olla rehogamos el pollo con las especias, la cebolla y el aceite (añadimos un poco de agua).
2. Cuando el pollo este hecho, lo retiramos y reservamos.
3. En otra olla rehogamos 4 cebollas con un poco de canela, azafrán, aceite, sal, azúcar y removemos dejándolo cocinar hasta que las cebollas estén pochadas.
4. Lavamos el cuscús y lo ponemos en una olla cuscusera, u olla de vapor para cuscús, con agua en la parte inferior durante 30 minutos. Cuando el agua empiece a hervir, retiramos.
5. Y ahora emplatamos, primero el cuscús, segundo, le echamos el caldo del pollo al cuscús y en tercer lugar, el pollo y por encima la cebolla.



TRUCO



Si no tienes cuscusera también puedes usar una vaporera de bambú china, una cesta de cocción al vapor o un escurridor de verduras de silicona, pero recuerda ponerle paño en el fondo para impedir la salida de los granos de cuscús.



Empanadillas

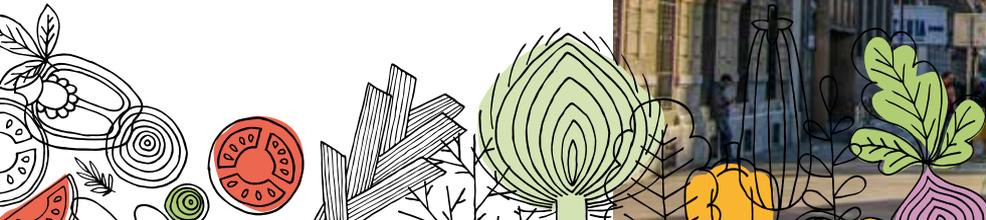
🕒 30' 👥 4 personas

JUSTO MANUEL
BORREGUERO OBISPO
(Ceuta)



INGREDIENTES

- 16 unidades de masa de empanadillas
- 2 huevos cocidos
- 2 latas de atún
- aceitunas
- tomate frito al gusto
- maíz (opcional)





ELABORACIÓN

1. Primero, picamos los huevos y las aceitunas muy pequeño.
2. A continuación, mezclamos con el atún, el tomate frito y el maíz, consiguiendo una mezcla al gusto de cada uno.
3. Rellenamos la masa de las empanadillas y les damos forma cerrando y sellando con la ayuda de un tenedor. Freímos y colocamos en papel absorbente. Listas para comer.

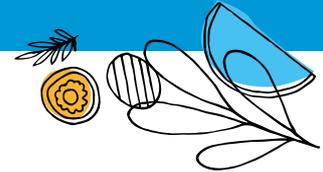


TRUCO



Se pueden cocinar fritas o en el horno.

Si nos decidimos por el horno, hay que pintarlas con huevo batido.



Tajin de boquerones

🕒 45' 👥 4 personas

FATIMA ABDESELAM HICHO
(Ceuta)



INGREDIENTES

- 1 kg de boquerones frescos
- 2 patatas
- 3 tomates
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de AOVE
- sal, limón
- cilantro, laurel
- comino





ELABORACIÓN

1. Limpiamos bien los boquerones, retirando raspa y cabeza. Dejar en agua para que suelten la sangre.
2. En un cuenco añadimos el cilantro, la sal, las especias, los ajos machacados, el aceite de oliva y el jugo de medio limón. Mezclamos bien.
3. Colocamos los boquerones uno al lado del otro en el recipiente con una base de patatas cortadas en rodajas.
4. Añadimos la mezcla de especias por encima del pescado junto con el laurel y el tomate en rodajas.
5. Cocinamos hasta que las patatas estén tiernas.



TRUCO



Añadir
picante al gusto.



Carne en salsa

🕒 45' 👥 3 personas

VIRGINIA MARTÍNEZ CAPARRÓS
(Ceuta)



INGREDIENTES

750 gr de ternera troceada y deshuesada
1 cebolla frita
4 ajos fritos y machacados
migas de pan fritas
1 hoja de laurel
200 ml de vino blanco
1 pastilla de concentrado de pollo
sal, pimienta negra, orégano
AOVE





ELABORACIÓN

1. Lo primero que hacemos es pelar y trocear las cebollas y los ajos, freírlos y machacarlos.
2. En una cazuela al fuego ponemos la cebolla, los ajos y los rehogamos con el laurel y la pastilla de concentrado de pollo.
3. Cuando esté todo pochado añadimos la carne troceada y salteamos hasta que vaya tomando color.
4. Añadimos el vino y salpimentamos al gusto.
5. Una vez evaporado el alcohol ponemos las hierbas aromáticas y añadimos agua hasta que cubra la carne. Tapamos y dejamos cocinar hasta que la carne esté tierna.



TRUCO



Al finalizar el plato se puede destapar la cazuela para que evapore más la salsa y quede con más sabor.



Carrillada en salsa

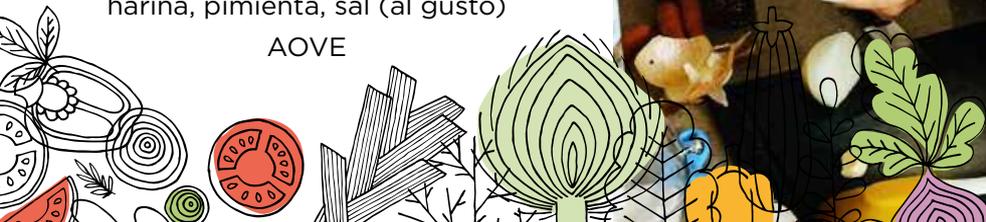
🕒 70' 👥 4 personas

REMEDIOS RÍOS RÍOS
(Ceuta)



INGREDIENTES

- 1 kg de carrillada (de cerdo o ternera)
- 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande, 2 hojas de laurel
- 250 gr de champiñones frescos o de lata
- 200 ml de vino blanco
- 200 ml de agua o de caldo
- harina, pimienta, sal (al gusto)
- AOVE





ELABORACIÓN

1. En una olla ponemos el aceite, añadimos la cebolla picada y los ajos y rehogamos. Cuando la cebolla empiece a dorarse añadimos los champiñones cortados en 4 y seguimos rehogando.
2. Salpimentamos y enharinamos la carrillada y luego la freímos en una sartén aparte para sellarla. Reservamos.
3. En la olla de las verduras, ponemos la carne con la zanahoria, el laurel y el vino y lo rehogamos hasta que se reduzca un poco el vino.
4. Añadimos el caldo o el agua y dejamos cocer a fuego lento 40/45 minutos (si es olla exprés 20 minutos).
5. Comprobamos pasados los 20 minutos el punto de sal, que este tierna la carne y que la salsa haya espesado.

"Cuando hago esta receta me recuerda a las reuniones familiares donde cocinaba mi madre esta receta y muchísimas más."



TRUCO



Enharinar la carne para que este más jugosa por dentro y a la vez, espesa la salsa.



Costillas melosas

🕒 125' 👥 4 personas

JOSEFINA DOMÍNGUEZ ÁVILA
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 kg de costillas de cerdo
8 chalotas, 4 hojas de laurel
1 cabeza de ajos con piel
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de orégano
200 ml de vino blanco
200 ml de caldo de pollo
AOVE, sal, pimienta





ELABORACIÓN

1. Precalentamos el horno a 180 °C, durante 30 minutos con calor arriba y abajo.
2. En un recipiente para horno, salpimentamos las costillas y añadimos las especias y el aceite.
3. Añadimos a las costillas las chalotas cortadas, los ajos desgranados pero con piel, las hojas de laurel, el vino blanco y el caldo de pollo.
4. A continuación, metemos las costillas al horno durante media hora.
5. Sacamos las costillas del horno, le damos la vuelta y tapamos con papel aluminio y pinchamos el papel con un palillo y volvermos a meter al horno por otros 45 minutos a 185 °C.
6. Sacamos del horno y le damos la vuelta y otra vez al horno pero esta vez sin tapar durante 20 minutos a 185 °C.



TRUCO



Con la carne suelo poner las patatas con piel en la bandeja cortadas en gajos, con orégano y un poquitín de AOVE.



Dorada con cebolla y pasas al estilo Teti

🕒 60' 👥 4 personas

FATIMA ZAHRAE BEN ROHO
(Ceuta)

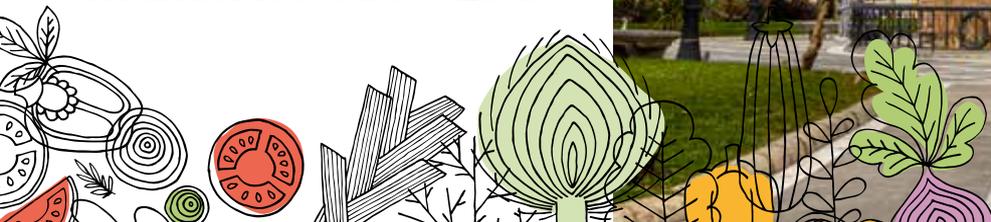


INGREDIENTES

1 kg de dorada, 2 cebollas
cilantro (al gusto), aceite de oliva
50 gr pasas, ½ limón

Para salpimentar mezclamos:

1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de colorante o azafrán





ELABORACIÓN

1. En una sartén colocamos una cama de cebolla cortada en rodajas y salpimentamos.
2. Encima colocamos el pescado ya limpio, volvemos a salpimentar y le agregamos un chorreón de aceite de oliva
3. Por encima del pescado ponemos unas rodajas de cebolla y las pasas y volvemos a salpimentar.
4. Por último, añadimos un poco de agua y dejamos cocinar a fuego lento máximo 20 minutos, removiendo de cuando en cuando. Lista para comer.



TRUCO

Para aportar color y sabor ponemos unas rodajas de limón por encima y el cilantro picado.



Muslos de pollo en salsa casera

🕒 30' 👥 12 personas

JOSEFA GARCÍA
(Ceuta)



INGREDIENTES

12 muslos de pollo, 10 almendras
1 pimiento rojo, 1 cebolla grande
1 tomate grande, 2 patatas
1 sobre de azafrán, 1 pizca de pimienta,
sal, 1 pizca de pimienta negra
1 pizca de comino, 1 hoja de laurel
10 dientes de ajo, ½ vaso de AOVE





ELABORACIÓN

1. Ponemos una cacerola al fuego con una base de patatas cortadas en rodajas (peladas) y con un poco de agua.
2. En otra sartén preparamos un refrito con 1/2 vaso de aceite y añadimos el pimiento, la cebolla, el tomate los 10 dientes de ajo y el laurel, todo cortado.
3. Cuando el refrito está listo, lo pasamos por la batidora y añadimos las almendras, la sal, la pimienta, el comino y el azafrán.
4. En la cacerola con las patatas echamos los muslos de pollo, el refrito que hemos batido lo ponemos sobre el pollo y las patatas. Dejamos a fuego lento durante 30 minutos.

"Es el recuerdo más feliz de mi vida, era lo que comíamos con mi familia en Navidad, éramos 10 hermanos."



TRUCO

Hacerlo con
mucho amor.



Paella alicantina

🕒 60' 👥 3 personas

MARÍA LLORET
(Ceuta)



INGREDIENTES

½ tarro de garbanzos, 100 gr de carne de cerdo, 100 gr carne de pollo, 100 gr de carne de ternera, 1 buen puñado de almejas o mejillones, 1 cabeza de ajo, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 puñado de perejil, 1 tomate, 1 vaso de arroz, 1 vaso y ½ de agua, caldo de mejillones, 1 hebra de azafrán





ELABORACIÓN

1. Sofreímos las verduras picadas junto a las carnes en AOVE.
2. Una vez listo el sofrito añadimos el arroz y el azafrán junto con el agua y un chorro de caldo de cocer mejillones y lo llevamos a ebullición.
3. Añadimos las almejas/mejillones y los garbanzos al agua hirviendo.
4. Cinco minutos antes de que termine de cocerse el arroz, apartamos del fuego y tapamos con un trapo para dejarlo reposar. Lista nuestra paella.



TRUCO



Para hacer una buena paella, el secreto es dejar reposar el arroz fuera del fuego para que termine de ponerse en su punto.



Paleta de cordero

🕒 120' 👥 6 personas

SAMIRA EL YAKOUBI
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 paleta de cordero, 2 cebollas,
1 puerro, 1 puñado de champiñones,
2 dientes de ajo, mezcla de perejil y
cilantro, 1 vaso y $\frac{1}{4}$ de AOVE, pimienta
negra, cúrcuma, jengibre, 1 cucharadita
de canela, $\frac{1}{2}$ cucharilla de sal,
1 cucharada de mantequilla,
3 cucharadas de harina, 1 hebra de azafrán,
1 pastilla de AVECrem, $\frac{1}{4}$ de
almendras, $\frac{1}{4}$ de ciruelas





ELABORACIÓN

1. Cortamos la paleta en dos mitades.
2. En un cuenco, rallamos las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro, el aceite de oliva, el azafrán y las especias. Mezclamos todo muy bien.
3. Añadimos el "Avecrem", la sal y la canela y removemos de nuevo.
4. Con un cuchillo hacemos varias rajadas a la paleta para que las especias penetren mejor. Dejarla marinando al menos 45 minutos.
5. Pasado el tiempo introducimos la paleta en la olla exprés y cocinamos 45 minutos más a fuego lento.
6. Mientras se cocina la carne, en una sartén, sofreímos el puerro y los champiñones con un chorrillo de aceite y una pizca de sal.
7. Pasado el tiempo, sacar la paleta de la olla, untarla con mantequilla y colocarla en una bandeja de horno. Cocinar 30 minutos a 200 °C.
8. El caldo sobrante de la olla exprés, lo pasamos a una sartén y añadimos las cucharadas de harina, removemos y añadimos las almendras y ciruelas. Ya está lista la salsa.



TRUCO



Para una salsa perfecta: las almendras deben estar lavadas, hervidas, fritas en aceite de girasol y con un puñadito de sal. Las ciruelas lavadas, hervidas con una ramita de canela y un poco de azúcar.



Solomillo a la pimienta

🕒 60'

👥 4 personas

ISABEL GUERRERO CARVAJAL
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 kg de solomillo de cerdo

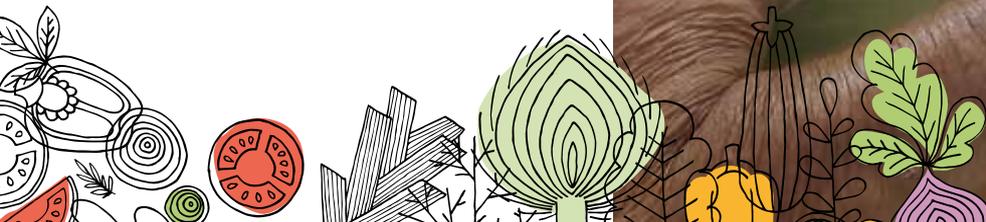
½ kg de champiñones

½ litro de nata

1 chorro de AOVE

1 chorro de coñac

1 cucharada de pimienta negra





ELABORACIÓN

1. Añadimos aceite a la sartén y la calentamos. Echamos la pimienta al solomillo troceado y sellamos la carne.
2. A continuación añadimos los champiñones y el coñac y dejamos cocinar unos 30 minutos.
3. Cuando la carne se ponga tierna, añadimos la nata y dejamos hervir 10 minutos más.



TRUCO

Esta misma salsa puede servir como carbonara.



Barquillos

🕒 40' 👥 10 personas

DOLORES ORTIGOSA MÉRIDA
(Ceuta)



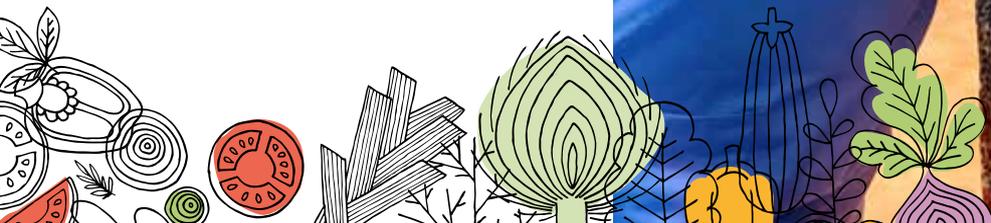
INGREDIENTES

½ kg harina

½ kg azúcar

1 cucharadita de canela

agua (a ojo)





ELABORACIÓN

1. En un bol colocamos la harina tamizada y le añadimos el azúcar y la canela.
2. Removemos bien para que se mezcle todo y vamos añadiendo agua fría con una jarra poco a poco y seguimos mezclando hasta conseguir una masa con una consistencia parecida a la miel.
3. Con un cucharón, vertemos raciones de masa en una bandeja de horno que no sean muy gruesas y cocinamos 6-7 minutos a 180 °C.
4. Sacamos y con la ayuda de un paño le damos la forma de cucurucho, barquillo o triángulo antes de que se enfrien.



RECUERDO



Hija de Juan Ortigosa, entrañable barquillero de Ceuta. Dolores se levantaba a las 5 para ayudar a su padre y, mientras él preparaba la masa, ella encendía el horno de carbón, y con la ayuda de unas planchas, daban forma de tubo, triángulo o cucurucho al barquillo. Hicieron muy felices a los niños al ritmo de su canción: ¡Al rico barquillo, siempre toca!



Roscas al horno con clavo

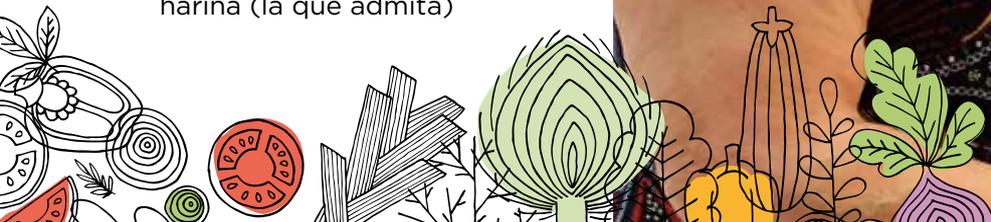
🕒 60' 👥 12 personas

M^a DEL CARMEN DELGADO CONDE
(Ceuta)



INGREDIENTES

- ¼ de manteca de cerdo sin sal
- 1 vaso de AOVE
- matalahúva
- 1 clavo
- 1 vaso de aguardiente
- 1 cucharada de azúcar
- harina (la que admita)





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una sartén el aceite y freímos la matalahúva y el clavo. Se cuele el aceite y se mezcla con los demás ingredientes.
2. Derretimos la manteca en un cazo y se mezcla también hasta conseguir la masa.
3. Damos forma a los roscos y los vamos colocando en una fuente de horno, encima de papel vegetal. Cocinamos en la función "arriba y abajo" durante 5-10 minutos a 180 °C.
4. Una vez listos, pasamos por azúcar en grano.



TRUCO

Para saber que la masa está lista, nunca debe quedar pegada en las manos.



Rosquillas de Lola

🕒 60'

👥 3 personas

M^a DOLORES CANTIZANO CASTAÑO
(Ceuta)



INGREDIENTES

1 huevo

3 cucharadas de AOVE

3 cucharadas de leche

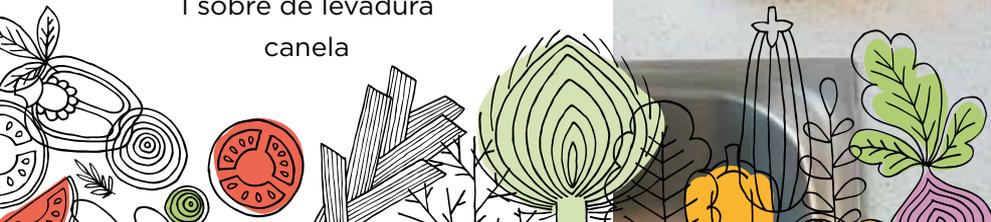
1 puñado de matalahúva

harina de trigo (lo que admita)

3 cucharadas soperas de azúcar

1 sobre de levadura

canela





ELABORACIÓN

1. Infusionamos el aceite con la matalahúva sin dejar que se quemé. Retiramos la matalahúva o la dejamos en el aceite, según el gusto de cada uno.
2. Montamos la clara a punto de nieve añadiendo el azúcar y posteriormente las yemas, el aceite de oliva infusionado, la leche, la levadura y la harina hasta conseguir una masa que no se pegue en las manos.
3. Calentamos abundante aceite de girasol, nos ponemos un poco de harina o aceite en las manos y vamos haciendo bolitas pequeñas, hacemos un agujero en medio con el dedo pulgar y rápidamente echamos al aceite caliente.
4. Una vez fritas añadir aceite y canela por encima.



TRUCO

Si en el paso 1 retiramos la matalahúva, añadimos otra cucharada de aceite.



Tarta de quesitos y sobaos

🕒 120' 👥 10 personas

ANA MARÍA RÍOS GÓMEZ
(Ceuta)



INGREDIENTES

8 sobaos grandes o 16 pequeños

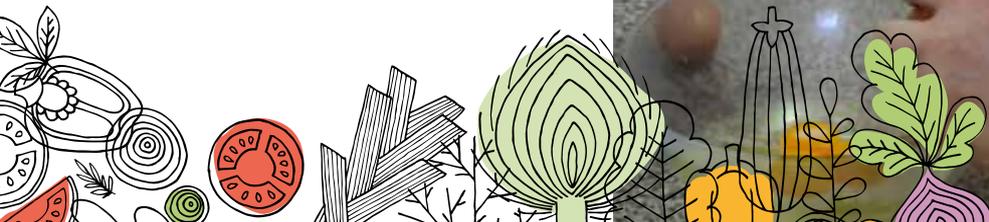
8 quesitos

1 litro y $\frac{1}{2}$ de leche entera

$\frac{1}{2}$ litro de nata

3 sobres de cuajada

5 o 6 cucharadas de azúcar





ELABORACIÓN

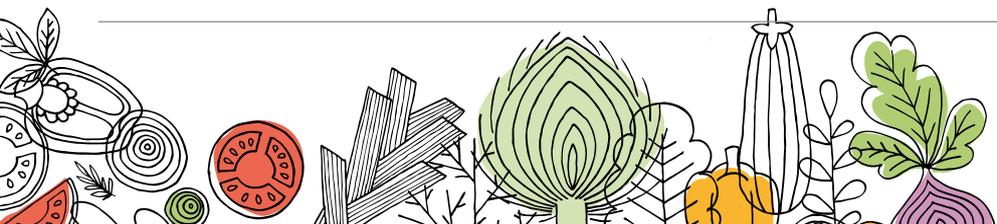
1. Calentamos la leche con los quesitos, los sobaos, la cuajada, la nata y el azúcar.
2. Cuando rompa a hervir retiramos del fuego. Repetir 3 veces.
3. Batimos la mezcla con una batidora hasta que quede homogénea.
4. Vertemos en un molde y dejamos enfriar mínimo 3 horas.
5. Desmoldamos y decoramos al gusto.

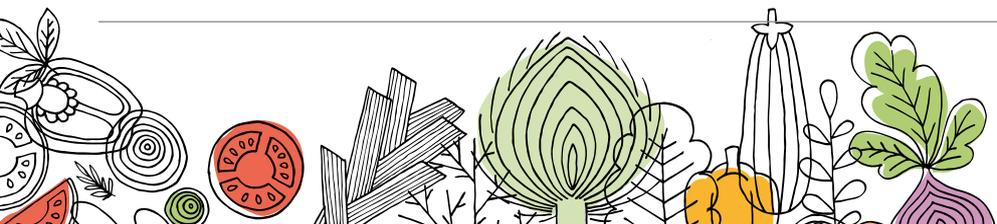


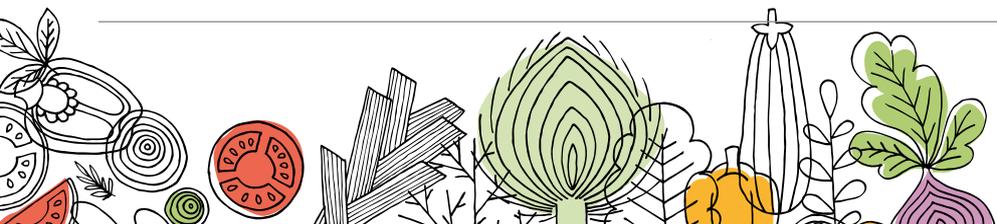
TRUCO

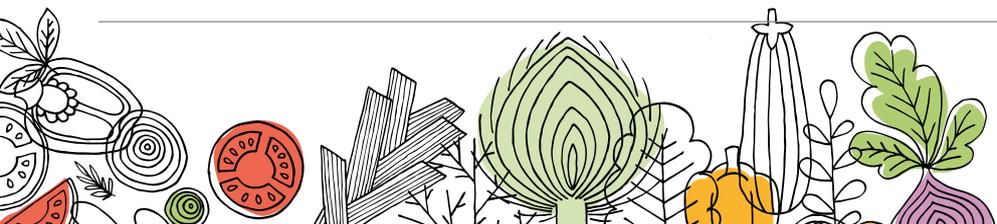
Decorar con nata o merengue según el gusto de dulzor de cada uno.

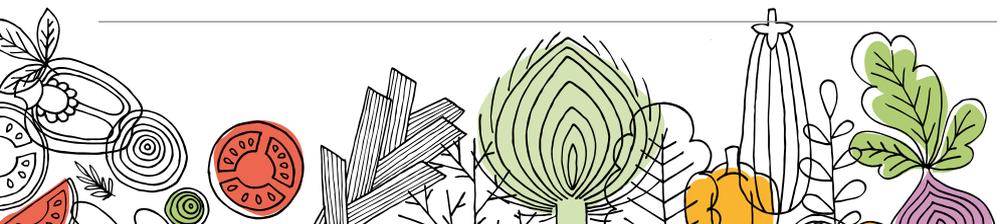


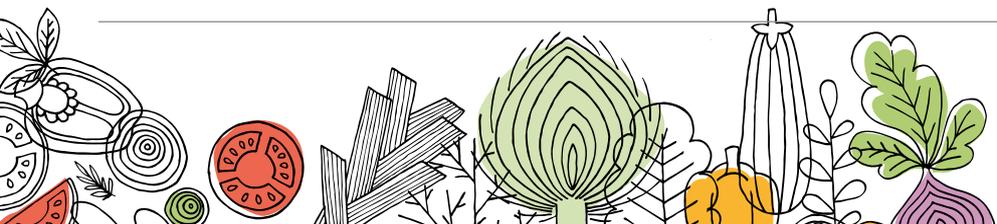


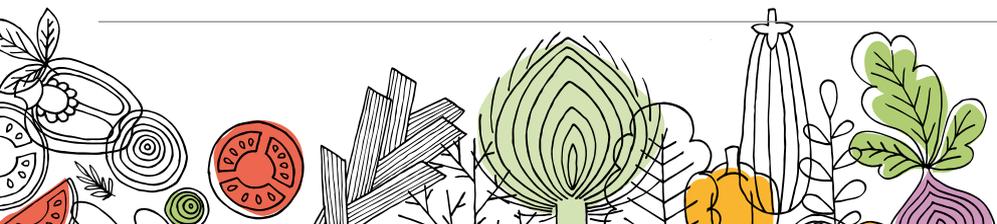


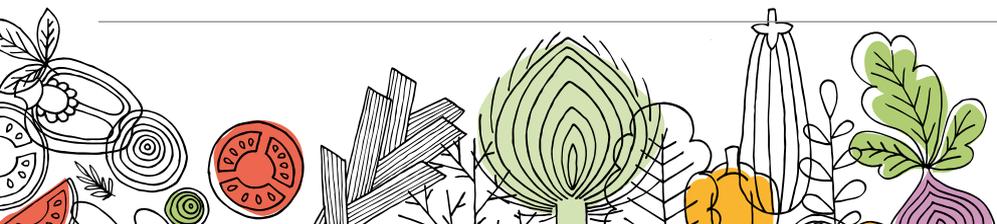


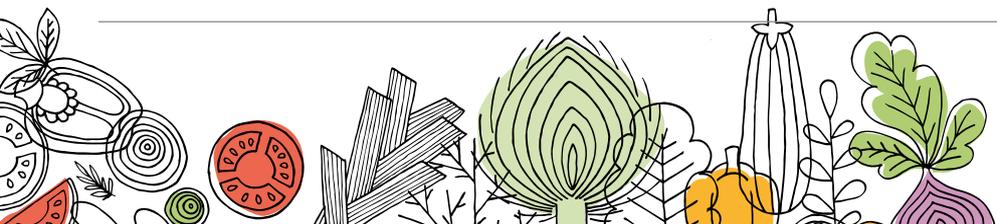


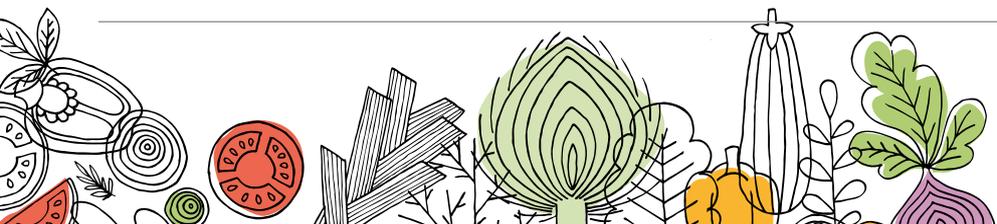


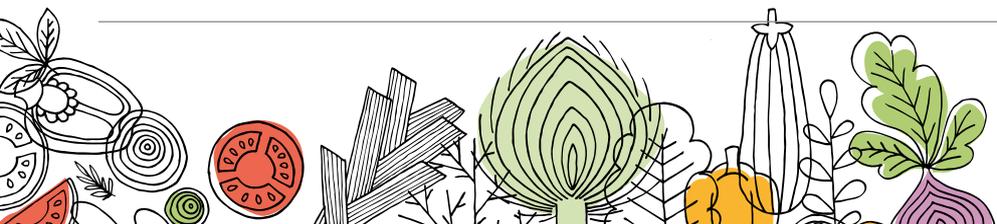


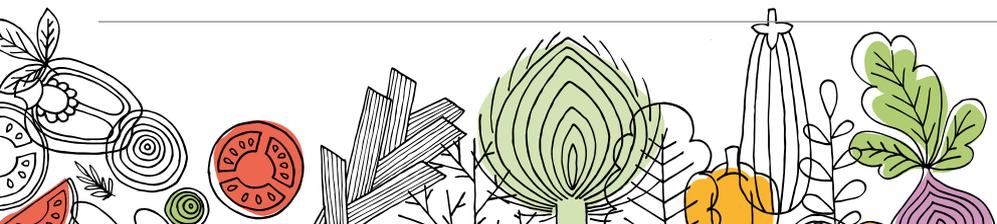


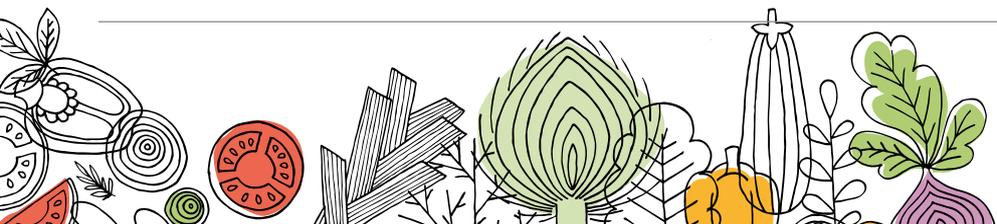


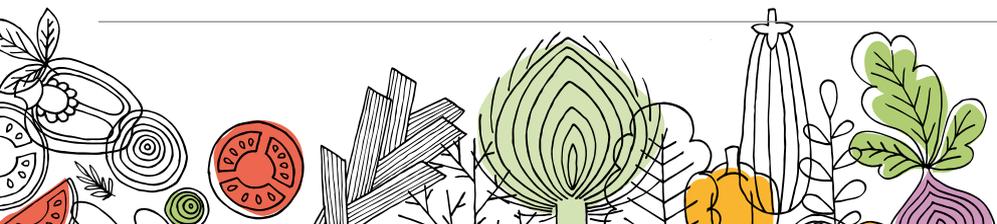


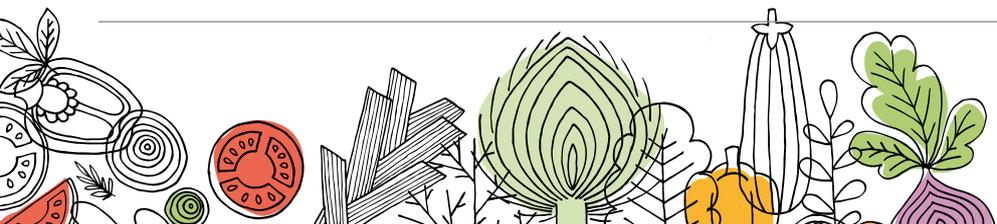


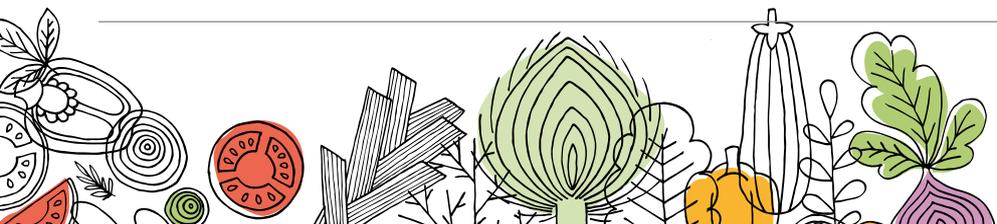


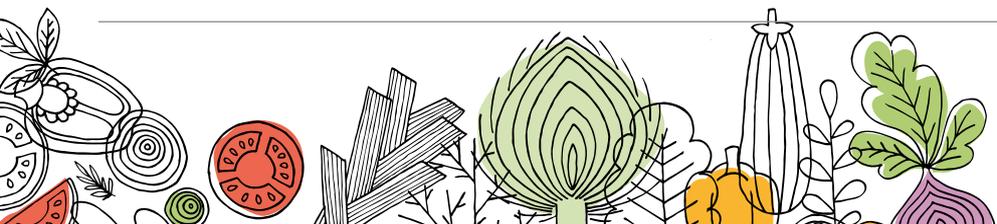


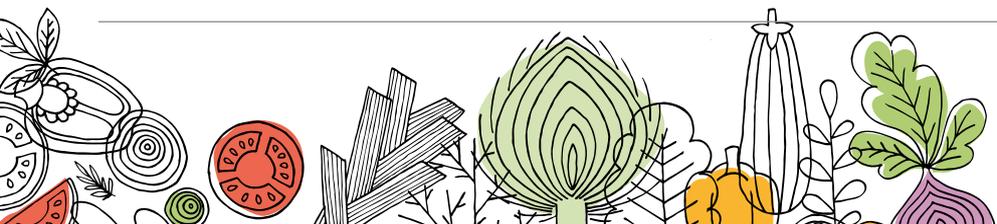


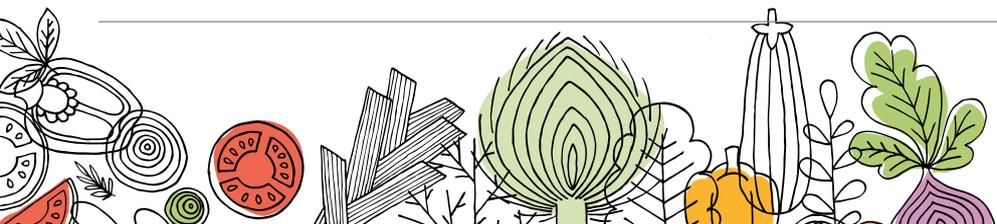


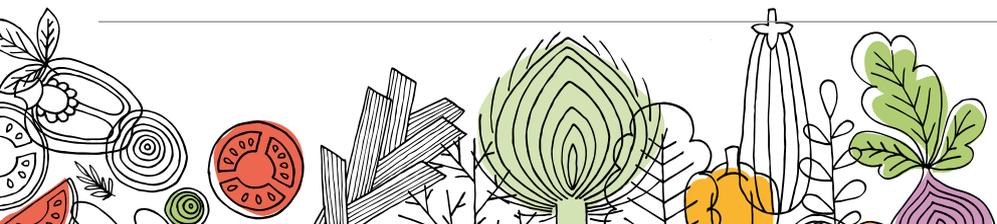












Saboreando RECUERDOS



