



# Saboreando RECUERDOS

DOÑA MENCÍA



Ayuntamiento de  
DOÑA MENCÍA



# Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Doña Mencía 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



**SALVADOR CUBERO PRIEGO**  
ALCALDE DE DOÑA MENCÍA

Recetas de siempre, platos cocinados con amor y que atesoramos en nuestra memoria, ahora plasmados en estas páginas. ¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida? **Una herencia gastronómica que cuenta nuestra historia de vida, desde nuestra más tierna infancia hasta la madurez;** un legado que debe perdurar en el tiempo.

**JUAN ANTONIO CASTILLO ROBLES**  
GERENTE DE CÓRDOBA

‘**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

<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>
<b>PRIMER PLATO</b>	<b>8</b>
<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>30</b>
<b>POSTRE</b>	<b>46</b>
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>56</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

JUAN GUTIÉRREZ MORENO

RAZA. COMIDA ARTESANA PARA LLEVAR  
VINOS Y VIANDAS  
CÓRDOBA

## TERRINA DE COCHINILLO

  
2 horas

  
2 personas

c/s  
cucharada  
sopera

SALMUERA  
1 l de agua  
100 gr de sal

COCHINILLO  
4,5 - 6 kg  
de cochinillo  
3 gr de ajo

c/s tomillo  
c/s cardamomo  
3 gr de manteca  
de cerdo

JUGO  
DE COCHINILLO  
c/s de restos de

despiece del  
cochinillo  
300 gr bresa  
c/s de agua

GUARNICIÓN  
30 gr de gajos  
de naranja

30 gr de chalota  
glaseada  
60 gr de coulis  
de ajo  
5 gr de miel  
de caña



**Salmuera:** Turbinar la sal junto al litro de agua hasta su disolución por completo, reservar.

**Cochinillo:** Racionar el cochinillo, sumergir en la salmuera por espacio de 2 horas. Después, sacar de la salmuera y secar bien por ambos lados. Envasar con aromáticos y la nuez de manteca de cerdo, realizar vacío al 100%. A continuación cocinamos a 68 °C al vapor durante 14 horas. Abatir rápidamente a una temperatura de 0-3 °C.

**Jugo de cochinillo:** Dorar los huesos y restos del cochinillo a 185 °C hasta que queden bien rustidos. Desglasar con ayuda de agua las bandejas del horneado y echar todo a una olla y cubrir con agua. Ir desgrasando a medida que vaya espumeando, cocer por espacio de 24 horas. Colar y abatir. Por último, desgrasar y reducir.

**Guarnición:** Pelar la naranja en vivo y cocer las chalotas con piel en agua hirviendo con sal durante 7 minutos, escurrir el agua y enfriar. Pelar y sacar pétalos de la chalota, glasearlos con ayuda del jugo y la miel.

**Emplatado:** Disponer en plato trincherero en el centro el coulis, sobre este la pieza de terrina y junto al mismo un bouquet de ensalada de chalota y naranja.



## TRUCO



Cada ración tendrá 200 gr de cochinillo, 30 gr de chalotas glaseadas y 30 gr de naranjas, 60 gr de coulis de ajo y 40 gr de jugo de cochinillo.





# Apagaïllo

🕒 15'

👥 2 personas

FRANCISCA CÓRDOBA RUBIO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

¼ de boquerones

3 cucharadas de harina

vinagre

sal al gusto

AOVE

agua







## ELABORACIÓN

---

1. Se fríen los boquerones, se reservan.
2. En el mismo aceite se echa dos cucharadas de harina, a continuación le echas vinagre y sal.
3. Después se le echa un poquito de agua y se va removiendo para que se deshaga la harina, se va echando el resto de harina mientras se remueve el agua.
4. Cuando este con el espesor deseado, se le añade sal y vinagre al gusto.
5. Cuando este listo se le echan los boquerones que se habían frito al inicio.



## TRUCO

---



Los boquerones se pueden echar a la receta o comerlos aparte.



# Calderete

🕒 30'

👥 5 personas

ANTONIA POLO CÓRDOBA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- ¼ y mitad de tocino fresco
- 1 rebanada grande de pan
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 chorreón de vinagre
- AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Freímos el tocino. Con el aceite que nos queda freímos los ajos, la cebolla y una rebanada de pan. Luego se machaca todo en el mortero hasta que nos quede una especie de pasta.
2. Este majado lo unimos al tocino y añadimos un poquito de agua para que se termine de hacer el calderete.
3. Cuando ya esté terminando, echamos el chorreón de vinagre si queremos que le dé otro 'gustico' y ya está listo para comer todos mojando sopas, todos en la misma fuente.



## RECUERDO

---



El calderete nos lo hacía mi abuela Francisca Bastiana que nos crió a mí y a mis hermanos. Es una comida sencilla y con ella comíamos todos, porque antes no había postres.

Mojábamos una sopitas de pan porque tampoco había mucho.



# Gazpacho de calabacín

🕒 10' 👥 2 personas

MARTINA NAVAS GAN  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 1 calabacín que no sea muy gordo
- 1 ajo (no muy grande)
- 3 cucharadas de AOVE
- vinagre y sal (al gusto)





## ELABORACIÓN

---

1. Triturar todo con una batidora hasta tener una crema bien fina.
2. Probamos para rectificar de vinagre, aceite o sal hasta que esté a nuestro gusto.
3. Guardamos en el frigorífico para que esté bien frío a la hora de comerlo.

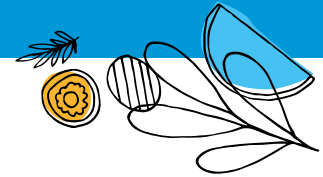


## TRUCO

---



Usar calabacines de la huerta.





# Judías pardas

🕒 60' 👥 6 personas

J. JOSÉ JIMÉNEZ FERNÁNDEZ  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

500 gr de judías

1 tomate, 1 cebolla, 1 pimiento verde

1 cucharada pequeña de pimentón

½ vaso de AOVE

1 morcilla, 1 chorizo mediano

1 trozo de tocino, 5 dientes de ajos

1 trozo de pan del día anterior

sal y agua







## ELABORACIÓN

---

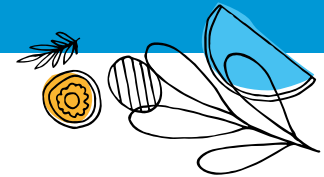
1. La víspera, dejamos las judías en remojo en agua abundante. En la olla express ponemos dos cucharadas de AOVE y se añaden las judías escurridas, el pimiento, la cebolla, el tomate, el chorizo, la morcilla, el tocino, todo en crudo y se cubre de agua.
2. Tapamos la olla y la dejamos hacer unos 25 minutos contando, desde que la pesa de la olla empieza a moverse. Pasado esos minutos, la abrimos y asamos los ajos.
3. Los trituramos con una cucharada de pimentón, un trozo de pan del día anterior con un poco de caldo de la misma cocción de las judías.
4. Le añadimos ese majado y lo dejamos hervir removiendo de vez en cuando durante diez minutos más.
5. Apagamos el fuego y dejamos enfriar dentro de la olla para que se termine de cocinar con el calor y la presión remanente.



## RECUERDO

---

Como se cocinaba durante los inviernos en los cortijos en la temporada de la aceituna. Era una comida muy común, plato único, y todos comían de la misma olla.



# Mojete de papas

🕒 60' 👥 4 personas

OLIVA JIMENEZ RECIO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

- 3 ajos
- 3 rebanadas de pan
- 4 o 5 patatas
- pimentón dulce
- AOVE
- 4 huevos
- sal
- vinagre y agua





## ELABORACIÓN

---

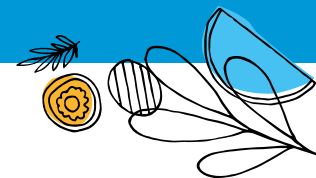
1. Se pelan los ajos y se fríen en una sartén con el AOVE.
2. Se sacan y reservan.
3. Se fríen las 3 rebanadas de pan, se sacan y se reservan.
4. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas y se fríen con abundante AOVE.
5. Mientras se fríen las patatas se pasa el pan y los ajos por la batidora con una poca de agua y sal, vinagre y pimentón.
6. Cuando este todo batido se pone en una olla las patatas que ya están fritas y si vemos que queda muy espeso se le añade una poca mas de agua y dejamos que hierva.
7. Se echan los huevos y se cuaja. Y listo para servir.



## RECUERDO

---

Me recuerda mucho a mi madre, que fue quien me enseñó hacerla.



# Mojete de papas

🕒 25' 👥 3 personas

MARÍA MUÑOZ CASTRO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

Papas (4 o 5 pequeñas)

2 dientes de ajos

pan (la miga de ½ pan redondo)

1 cucharada de pimentón molino dulce

2 huevos

3 cucharadas de AOVE

vinagre (al gusto)

agua, sal





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos y freímos las patatas cortadas a la panadera; freímos los ajos (sin piel) y el pan cortado en rebanadas. Removemos las patatas ya fritas con los ajos con un poco de agua.
2. Machacamos el pan y el pimentón dulce y echamos un poco de vinagre.
3. Todo el aliño se le incorpora a las patatas y dejamos hervir unos 3 minutos.
4. Incorporamos los 2 huevos para cuajar (los huevos enteros).
5. Removemos bien y ya está listo el plato.



## TRUCO

---



El pan, pimentón dulce y los ajos se pueden batir en la batidora.





# Mojete de romazas

🕒 45' 👥 4 personas

ANTONIA BAENA TAPIA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

- 1 manojo de romazas
- 3 dientes de ajo
- 4 rebanadas de pan  
sal, vinagre
- AOVE
- vinagre, agua
- 4 huevos







## ELABORACIÓN

---

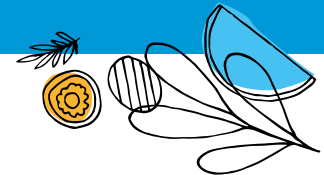
1. En un cazo hervimos la romaza.
2. Mientras, en una cacerola echamos aceite y freímos los ajos y el pan y lo echamos en el mortero, machacamos y lo reservamos.
3. En la misma cacerola echamos la romaza (si hace falta aceite añadiremos un poco más pues el pan absorbe el aceite), mareamos un poco y añadimos el majado. Cubrimos de agua, echamos un chorreón de vinagre, sal al gusto, cogemos los huevos y se echan encima para que vayan poniéndose cuajados.
4. Cuando veamos que la salsa se va espesando retiramos del fuego y si se espesa mucho pondremos un chorreón de agua más.
5. Servimos en los platos con su huevo encima.



## RECUERDO

---

Recuerdo cuando trabajaba en el campo recogiendo aceitunas. La romaza se criaba en el campo y todas las que veía las iba guardando en el delantal que llevaba puesto y así tenía para la comida del día siguiente.



# Tomates guisados

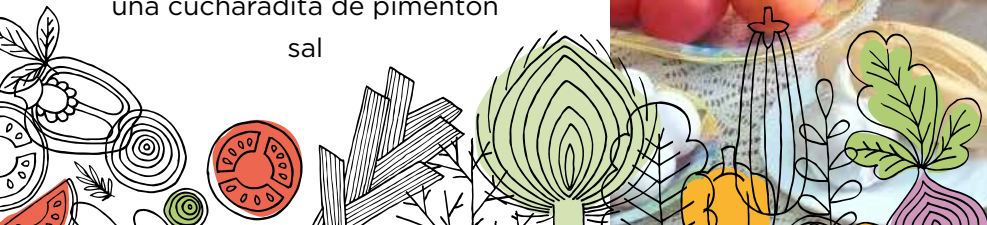
🕒 90' 👥 4 personas

RAFAELA MONTES BUITRAGO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 2 kg de tomates colorados y maduros
- 4 huevos
- 4 o 5 ajos
- 3 rebanadas de pan del día anterior
- 1 cebolla grande
- 3 pimientos verdes
- una cucharadita de pimentón
- sal





## ELABORACIÓN

---

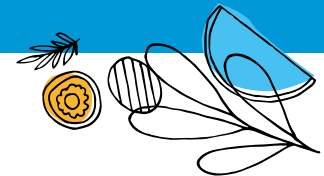
1. Ponemos a freír los ajos y el pan, cuando estén fritos se ponen en el mortero o en la batidora, con un vaso de agua y una cucharadita pequeña de pimentón.
2. A continuación, en ese aceite en el que hemos frito los ajos y el pan freímos el pimiento troceado y la cebolla. Cuando esté listo, incorporamos todo el tomate pelado y troceado y dejamos que se fría bien. Una vez frito se le añade el majado de los ajos y el pan frito.
3. Dejamos que hierva con los huevos hasta que estén cuajados y salamos al gusto.



## RECUERDO

---

Antes no había dinero para tantos ingredientes por eso esta receta es la original. Hoy por hoy se le puede añadir panceta troceada, berenjena o setas y están también buenísimos porque tiene más tropezones.



# Potaje de habichuelas pardas

🕒 120' 👥 4 personas

INÉS JIMÉNEZ GÓMEZ  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 1 trozo de tocino, 2 chorizos
- 1 hoja de laurel, ½ cebolla
- 1 tomate, 3 o 4 ajos
- un puñado de sal, AOVE
- una pizca de pimienta molido
- un trozo de miajón o la miga del pan
- 1 cuarto de habichuelas





## ELABORACIÓN

---

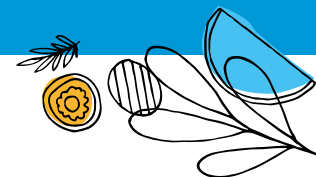
1. Echamos las habichuelas en agua la noche de anterior.
2. Por la mañana, tiramos el agua y mareamos las habichuelas con un poco de aceite durante unos minutos. Seguidamente llenamos la olla de agua hasta cubrir las habichuelas.
3. Después echamos el tocino, el chorizo, el tomate y la cebolla, tapamos y dejamos que se cocinen hasta que hiervan y estén tiernas.
4. En el vaso de la batidora vertemos un poco de caldo de las habichuelas, la miga de pan, el tomate y los ajos (que hemos asado un poquito), una cucharada de aceite, sal y un poquito de pimiento molido. Trituramos todo y se convertirá en el aliño que echamos a la olla, y se deja hervir hasta que veamos que ha desaparecido el caldo y están listas para servir en el plato.



## RECUERDO

---

Aprendí esta receta en Luque, lugar donde servía. La señora me enseñó a hacerla para cuando venían los trabajadores de la bodega y mi tía me lo hacía a mí.





# Salsa de boquerones

🕒 30' 👥 2 personas

MANUELA LUNA ÚBEDA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

¼ de boquerones  
3 cucharadas de harina  
vinagre y sal al gusto  
aceite de freír el pescado







## ELABORACIÓN

---

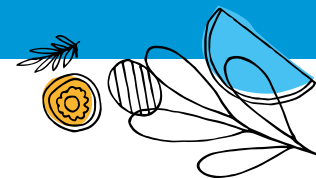
1. Primero se limpian los boquerones y se fríen.
2. Una vez que los boquerones estén fritos, se sacan y desraspan. Se reservan.
3. En el mismo aceite se echan dos cucharadas de harina. A continuación se echa vinagre y sal, después se le echa un poquito de agua y se pone a hervir.
4. Cuando empiece a hervir se echan los boquerones sin raspa hasta que espese un poco.



## RECUERDO

---

Esta comida se hacía mucho en el tiempo de "la hambre" porque era muy "barata".



# Sopa de tomate

🕒 60' 👥 4 personas

CARMEN MONTES BLANCO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

1 kg de tomates

1 diente de ajo

500 gr de jamón picado

1 cebolla

1 pimiento

200 gr de fideos nº 2

AOVE

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Picamos la cebolla, el pimiento y el ajo y hacemos un sofrito. Cuando esté rehogado un poco añadimos el tomate pelado y rallado.
2. Con el sofrito listo lo incorporamos junto con un litro de agua para hacer la sopa.
3. Por otra parte, rehogamos el jamón un poco para que no se quede muy duro. Y una vez el sofrito hecho se bate con la batidora, y cuando empiece a hervir añadimos los fideos y el jamón. Y listo para comer una vez que los fideos estén tiernos.



## RECUERDO

---

Esta receta de sopa es una variedad de la "sopa de tomate" que se suele hacer aquí en el pueblo.

La solían hacer en casas adineradas o algún día de fiesta como plato especial (por el jamón)



# Arroz con carne

🕒 75' 👥 5-6 personas

FERNANDA MORENO MÁRMOL  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 250 gr de magro de cerdo
- 250 gr de ternera
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 o 2 tomates maduros
- azafrán
- agua
- sal





## ELABORACIÓN

---

1. Sofreímos la carne hasta que esté dorada y reservamos en un plato.
2. Picamos todas las verduras y las echamos a la paellera hasta hacer un buen sofrito.
3. Después, añadimos la carne y cubrimos con agua junto al azafrán y la sal.
4. Dejamos hervir durante 20 minutos y añadimos el arroz hasta que se ponga tierno.



## TRUCO

---



Dorar bien la carne.





# Arroz con carne y gambas

🕒 90' 👥 4 personas

MARÍA PRIEGO CANTERO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- ¼ kg de gambas
- 2 ajos, 2 pimientos verdes
- 2 tomates, 1 cebolla
- ½ kg de carne de cerdo
- 4 puñados de arroz
- sal y pimienta
- 1 vaso de vino blanco
- unas hebras de azafrán







## ELABORACIÓN

---

1. Se pelan y limpian las gambas y se hierven en agua las cáscaras y las cabezas.
2. En una perol se echan los ajos y se sofríen, y se le añade la carne junto el resto de las verduras picaditas y se marea todo junto.
3. Se le añade la sal, la pimienta y el azafrán y se sofríe todo.
4. Se le añaden las gambas y se marea todo junto con un vaso de vino pata negra.
5. Se le añade el agua de la cocción de las gambas y se deja hervir a fuego medio. Después se le añade el arroz (2 puñados por comensal).
6. Cuando el arroz este listo se apaga el fuego y se deja reposar un ratito.



## RECUERDO

---



Las hacía mi madre  
y yo aprendí de ella.



# Almejas con arroz

🕒 60' 👥 4 personas

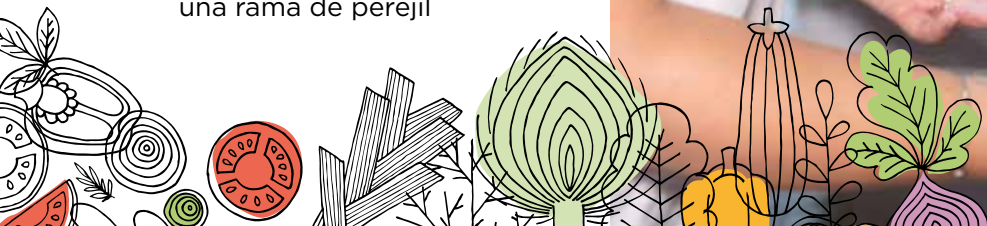
J. MARÍA FERNÁNDEZ GÓMEZ  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

¾ kg de almejas  
300 gr de arroz  
4 o 5 dientes de ajos  
sal  
pimienta  
azafrán  
una rama de perejil





## ELABORACIÓN

---

1. Lavamos las almejas con agua, sal y vinagre para que suelten la arenilla y queden limpias. Rehogamos las almejas en una sartén con aceite y sal hasta que estén todas abiertas.
2. En ese mismo aceite freímos los dientes de ajos y hacemos un majado con los ajos, la sal y la pimienta.
3. Echamos el arroz en una olla con agua hirviendo hasta que esté tierno, momento en el que lo añadimos a la sartén con las almejas y el majado anterior. Añadimos el azafrán y la rama de perejil y rehogamos todo hasta que los ingredientes y los sabores estén bien integrados. El arroz debe quedar un poco meloso.



## RECUERDO

---



Esta receta la solían hacer las mujeres cuando tenían que ir a la peluquería porque es algo fácil y rápido de hacer.



# Xarcambusas

🕒 45' 👥 4 personas

CARMEN FLORES URBANO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

- ½ kilo de cabeza de lomo
- 3 chorizos
- 1 pimiento rojo, 2 pimientos verdes
- 1 cebolla grande, 4 tomates
- 2 zanahorias, 6 ajos
- sal, pimienta, vino blanco
- 1 guindilla, AOVE (el necesario)





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos una cazuela con aceite y echamos el lomo cortado a trocitos, se mezcla y se saca.
2. En ese mismo aceite echamos la cebolla, los ajos, el pimiento rojo y los verdes y las zanahorias.
3. Sofreímos todo un poco y añadimos el tomate, se fríe todo y echamos la cabeza de lomo y los chorizos picados. Echamos la sal, la pimienta, la guindilla y un chorrito de vino blanco.
4. Cuando esté tierno se apaga, podemos acompañar de unas patatas panaderas.



## RECUERDO

---



Los comimos el año pasado cuando fuimos a Toledo de vacaciones, y cuando volvimos los ponía todas las semanas porque me gustó mucho. Cuando pasaron dos meses, mi gente me dijo que no las hiciera más por lo menos hasta que pasaran 6 meses.





# Gallina en guiso

🕒 120' 👥 4 personas

ROSARIO CUBERO CUBERO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 1 muslo y 1 contramuslo de gallina
- 2 pimientos rojos
- 2 cebollas, 2 o 3 ajos
- 1 tomate pequeño
- 200 ml de vino blanco
- 200 ml de agua
- pimienta y laurel al gusto
- AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. En la olla exprés echamos la gallina troceada y se marea muy bien.
2. Incorporamos la cebolla, el pimiento rojo, los ajos y el tomate todo troceado y sofreímos hasta que esté bien mareado.
3. Después, echamos un vaso de vino y otro de agua, cerramos la olla 30 minutos, para que la carne esté tierna.
4. Para hacer la salsa abrimos la olla y sacamos la gallina por un lado y batimos el resto de los ingredientes hasta hacer una salsa. Se vuelve a poner todo junto y dejamos hervir a fuego lento.



## TRUCO

---

Si sobra algo de gallina podemos aprovechar para hacer empanadas.



# Lengua rellena

🕒 60' 👥 4 personas

FRANCISCA PRIEGO LASTRES  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

1 lengua de cerdo o ternera

1 huevo duro

jamón serrano (al gusto)

1 cabeza de ajo, 1 cebolla, 2 clavos

1 ramita de perejil, 1 hoja de laurel

4 o 5 granos de pimienta

vino, agua

AOVE





## ELABORACIÓN

1. Escaldamos la lengua en agua caliente pero que no llegue a hervir para quitar primero la piel a la lengua.
2. Abrimos la lengua por la parte de abajo en forma de filete. Partimos el jamón en tiras y aliñamos con ajo, perejil y vino y se macera durante 20 o 30 minutos.
3. Hervimos los huevos 6 minutos, los pelamos y los cortamos.
4. Rellenamos la lengua con las tiras de jamón maceradas y huevos duros por la parte de abajo. Cosemos la lengua rellena con hilo .
5. En una sartén ponemos la lengua con una cebolla y los ajos con piel y se marea un poco. Incorporamos todo lo que hemos macerado, los dos clavos y pimienta en grano. Añadir agua hasta y cocinamos hasta que esté tierno (de 20 a 30 minutos).
6. Una vez tierno, dejamos que se enfríe y se parte en rodajas con su salsa. Este plato se come frío como aperitivo.



## RECUERDO



Era una receta de mi madre. Se realizaba como aperitivo de la cena de navidad o nochevieja, cuando nos reuníamos con los amigos.





# Manitas de cerdo

🕒 20' 👥 4 personas

ANTONIA CORDÓBA TIENDA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

4 manitas de cerdo

2 cervezas

1 lata de tomates triturados de 500 ml

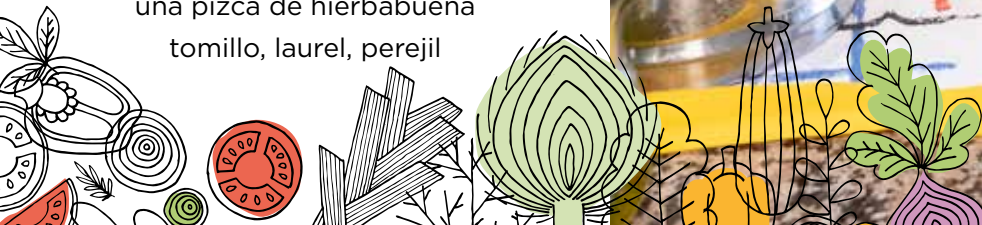
2 clavos, 2 ajos picados

una pizca de pimienta

una pizca de pimentón dulce

una pizca de hierbabuena

tomillo, laurel, perejil







## ELABORACIÓN

---

1. Primero, hervimos las manitas de cerdo, cuando hiervan se lavan y repasamos por si les queda algún pelo. Volvemos a lavar.
2. Ponemos las manitas en el aceite, mientras sofreímos el tomate y una vez esté mareado el tomate, se une con las manitas.
3. A continuación, vertemos la cerveza y dejamos que hierva con todos los ingredientes mencionados anteriormente y las especias.



## TRUCO

---

Si el caldo sale muy clarito, echamos champiñón en polvo disuelto en un poco de agua.



# Solomillo en salsa

🕒 45' 👥 4 personas

CARMEN GAN MUÑOZ  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 1 kg de solomillo
- 2 cebollas medianas
- 2 o 3 dientes de ajo
- almendras al gusto
- 1 paquete de crema de champiñones
- 1 chorrito de vino
- 1 hoja de laurel, sal, AOVE
- perejil, pimienta, azafrán





## ELABORACIÓN

---

1. En una cacerola ponemos el aceite para freír las almendras. Cuando estén fritas las reservamos.
2. A continuación echamos la cebolla picadita y los ajos. Cuando la cebolla esté pochada y los ajos, los echamos en el vaso de la batidora junto a las almendras y lo trituramos.
3. A continuación echamos el solomillo y lo salpimentamos, lo marcamos y echamos el majado, añadimos el vino, la hoja de laurel, el azafrán, el perejil y lo cubrimos con agua.
4. En un vaso con un poco de agua diluimos la crema de champiñones y se lo incorporamos. Lo dejamos hervir hasta que el solomillo esté tierno y reduzca el agua hasta quedar en una deliciosa salsa.



## TRUCO

---

También se le puede echar nuez moscada, le dará un toque especial al plato.



# Arroz con leche

🕒 60' 👥 6 personas

JUSTA MARTÍNEZ ARIZA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

250 gr de arroz

1 l de leche

1 canela en rama

1 cáscara de limón

100 gr de azúcar

canela en polvo





## ELABORACIÓN

---

1. Primero ponemos a hervir la leche.
2. Después, en la misma olla echamos el arroz, la canela, el limón y el azúcar. La cocción tiene que ser lenta, a fuego bajo, para que no revase el arroz.
3. Cuando ya está listo el arroz servimos en tazas y dejamos que se enfríe.
4. Por último, echamos la canela molida y metemos en la nevera hasta que esté fresquito.



## RECUERDO

---

Hacíamos esta receta entre mi madre y yo para celebrar el día de san Pedro, festivo de la localidad.





# Cuajada de almendras

🕒 120' 👥 7 personas

JOSÉ BORRALLO LASTRES  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

5 huevos

6 cucharadas de azúcar

175 gr de almendras

1 cucharada de canela

una cucharada de limón





## ELABORACIÓN

---

1. Montamos las claras a punto de nieve. Después añadimos las yemas, las almendras molidas, la canela y la ralladura de un limón.
2. Mezclamos todo bien e introducimos en el horno precalentado a 180 °C durante 40 minutos.
3. Cuando se enfríe se espolvorea con azúcar glass.



## RECUERDO

---

Recuerdo cuando lo hacía con mis hijos y mi mujer durante las tardes de invierno, mientras compartía la receta con mi familia.



# Gachas dulces

🕒 75' 👥 5 personas

SALVADORA URBANO PÉREZ  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

---

1 l de leche

5 vasos de agua

750 gr de harina

un poco de aceite

almendras, nueces y cuscurreones  
de pan (al gusto)

matalahúva (al gusto) azúcar y  
canela en rama y molida (al gusto)





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos la perola con un poco de aceite y freímos los cuscurrones de pan, las almendras y las nueces. Sacamos y reservamos.
2. En el mismo aceite echamos la matalahúva para que se fría una chispita y ya le incorporamos el agua, la leche y una ramita de canela. Antes de que hierva se le hecha la harina y se mueve durante media hora.
3. Añadimos el azúcar y seguimos moviendo. Después, añadimos los cuscurrones, almendras y nueces que hemos frito antes.
4. Sacamos la ramita de canela, emplatamos y le espolvoreamos la canela molida y ya están listas para comer.



## RECUERDO

---



Las hacía mi madre y yo aprendí de ella. Mi madre las hacía con agua solo, pero yo las hago con leche también. Antes no había dinero para comprar tanta leche.



# Pestiños de la abuela Elena

🕒 120' 👥 10 personas

JOSÉ MARÍA RUIZ CUBERO  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

- 3 kg de harina de panadería
- 1 l de vino, 1 l de aceite de girasol
- 100 gr de ajonjolí
- 100 gr de matalahúva (anís)
- 50 gr de canela, 3 clavos
- 1 cáscara de naranja frita
- 1 cucharada sopera de sal







## ELABORACIÓN

1. En primer lugar, preparamos los 3 kg de harina en un recipiente para poder realizar la mezcla y así dejarla reposar mínimo 1 hora. Añadimos el aceite, previamente puesto a fuego lento hasta llegar a alcanzar el punto de ebullición. Doramos la cáscara de naranja para posteriormente moler junto a los 3 clavos. De forma simultánea incorporamos los 100 gr de matalahúva, los 50 gr de canela, los 3 clavos molidos junto con la cáscara de naranja.
2. A continuación, vertemos el vino y se empieza a moldear la masa junto con los aderezos que se irán mezclando. Añadimos una cucharada sopera de sal. El moldeado de la masa debe realizarse siempre en el mismo sentido para tratar de suavizar la mezcla. Tapar con un paño y se deja reposar durante una hora.
3. Pasada la hora cogemos pequeñas cantidades de masa para darle forma. Hacer pestiños grandes y que la masa no quede fina, ya que de lo contrario a la hora de freírlos no llegarán a pujar. Freímos los pestiños y se emborrizan en un recipiente que contendrá una mezcla de azúcar con canela.



## RECUERDO



El fuego no debe estar demasiado fuerte ya que una temperatura elevada hará que el pestiño quede crudo.



**"Esta receta se ha compartido año tras año desde que mi madre comenzó a elaborarla."**

# Roscas fritas

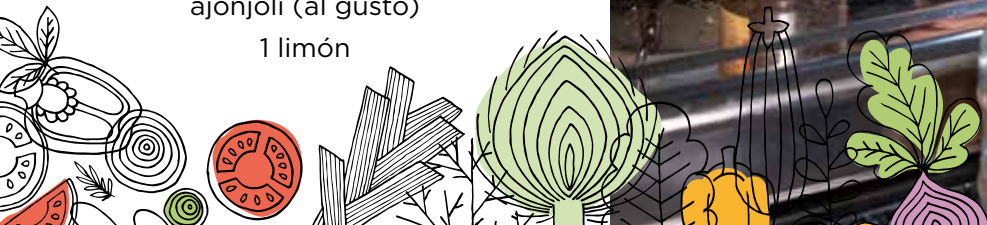
🕒 240' 👥 5 personas

JOSEFA MORENO LUCENA  
(Doña Mencía)



## INGREDIENTES

Harina (la que admita)  
14 cucharadas de azúcar  
anís, 2 huevos, rallura de limón  
14 cucharadas de leche, canela  
14 cucharadas AOVE  
2 sobres de levadura  
ajonjolí (al gusto)  
1 limón





## ELABORACIÓN

---

1. Por cada huevo se le echa 7 cucharadas de aceite, 7 de leche, 7 de azúcar y la levadura, la ralladura de limón y un poquito de ajonjolí.
2. Después, vamos echando la harina, poco a poco, dejando la masa blandita.
3. Ponemos a calentar el aceite con una cáscara de limón.
4. Con la masa vamos haciendo los roquitos y los freímos el aceite medio caliente.
5. Sacamos los roscos y los vamos mojando en anís rebajado con un poco de agua.
6. Por último, se emborrizan en azúcar y canela.



## RECUERDO

---

Recuerdo que disfrutaba mucho haciéndolos para mi familia.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

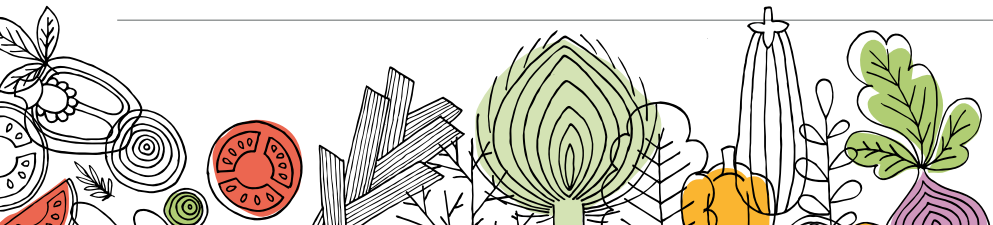
---

---

---

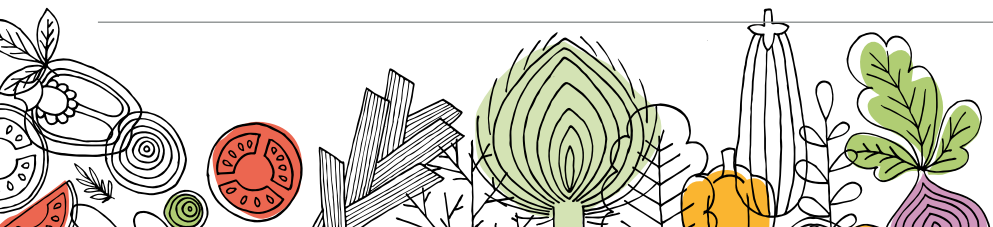
---

---



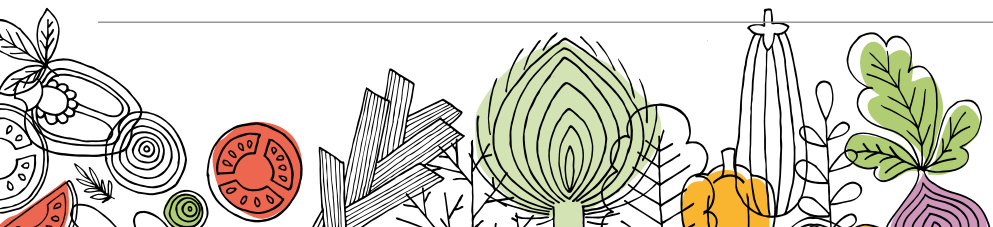




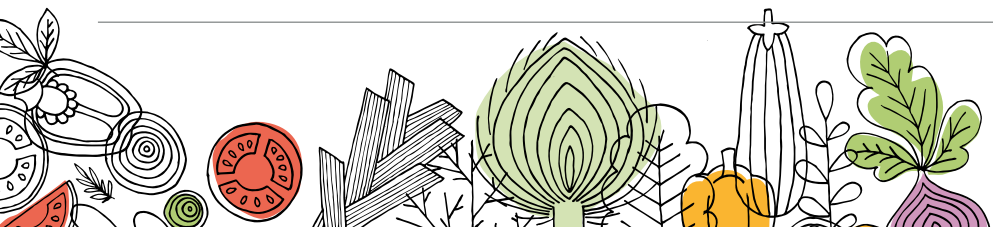




Multiple horizontal lines for writing.











A series of ten horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

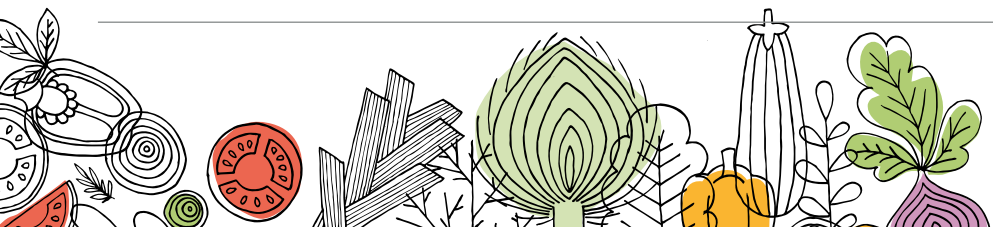
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

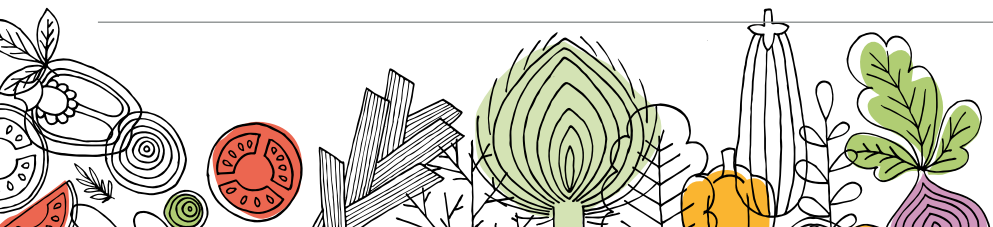
---

---

---

---







---

---

---

---

---

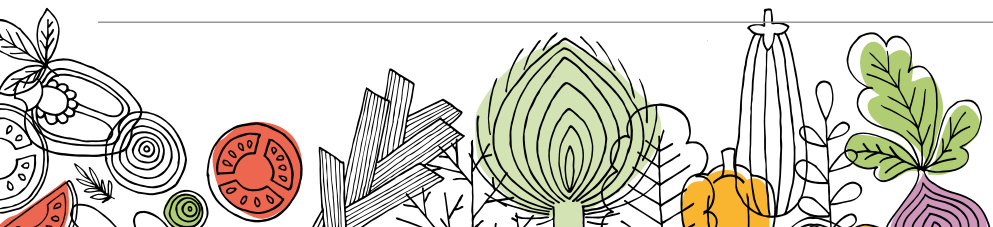
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

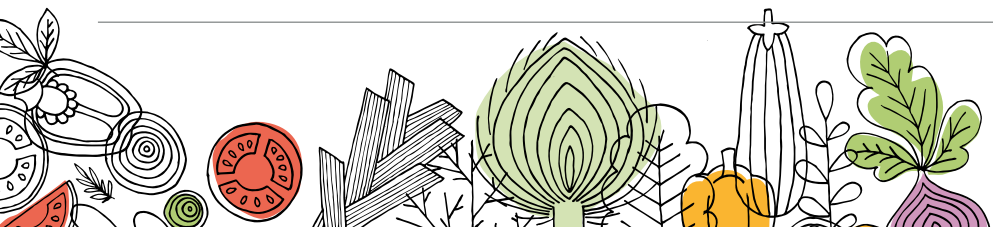
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

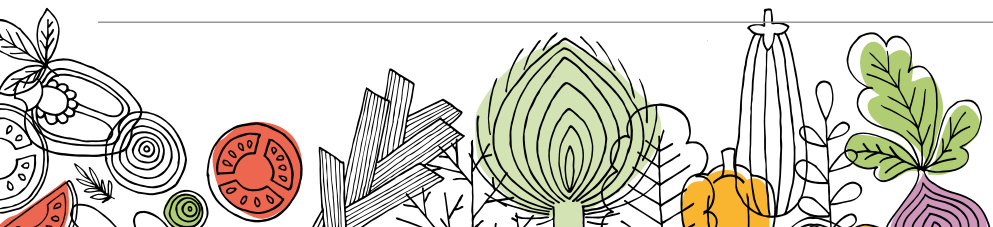
---

---

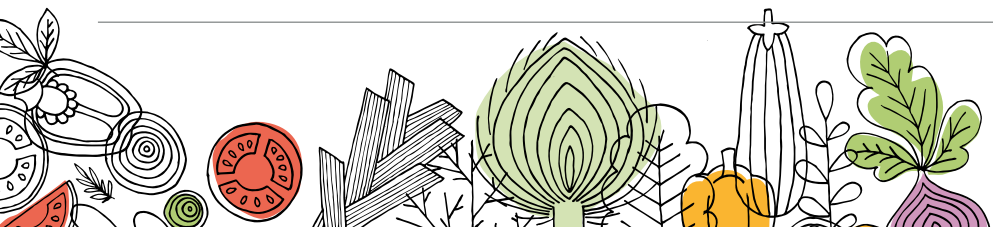






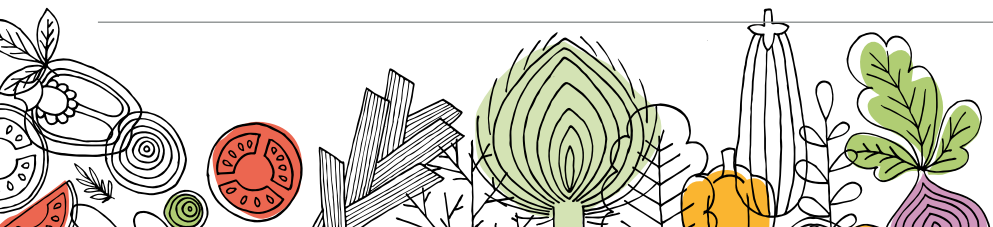




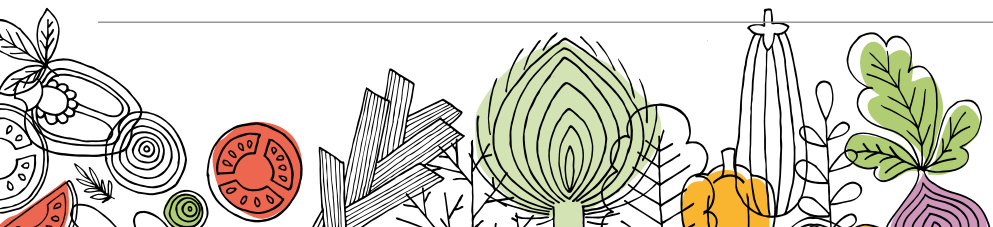












# Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de  
**DOÑA MENCÍA**

