



# Saboreando RECUERDOS

EL EJIDO



# Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de El Ejido 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



## FRANCISCO GÓNGORA ALCALDE DE EL EJIDO

Este libro recopila y pone en valor las recetas que hemos heredado generación tras generación, los exquisitos platos que comíamos de niños y que cocinaban nuestras abuelas y madres. Son recetas, muchas de ellas, elaboradas con frutas, hortalizas y productos de la tierra, base de la Dieta Mediterránea, y que debemos de conservar como lo que son, auténticas joyas gastronómicas. **En definitiva, platos llenos de sabor, salud, tradición y recuerdos de toda la vida.**

## DIEGO LÓPEZ SÁNCHEZ GERENTE DE ALMERÍA

‘**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>36</b>
<b>POSTRE</b>	<b>58</b>
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>68</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

**JOSÉ ANTONIO CORTÉS FERNÁNDEZ**

**RESTAURANTE LA LONJA  
BALERMA, EL EJIDO (ALMERÍA)**

## FIDEOS CON RAYA



50 minutos



4 personas

2 l de caldo de pescado

1 cebolla

5 dientes de ajo

40 gr de carne de  
pimiento choricero

4 rebanadas de pan duro

8 almendras

3 tomates

1 pimiento italiano

1 cucharada  
de colorante

4 patatas

500 gr de raya

250 gr de mejillones

200 gr de calamar

200 gr de fideos  
con agujero





## ELABORACIÓN

---

1. En una olla alta ponemos un dedo de aceite y freímos los ajos, el pan y las almendras.
2. Cuando estén fritos los sacamos y los echamos al vaso de la batidora.
3. A continuación echamos la cebolla, el pimiento y el tomate y hacemos el sofrito.
4. Una vez listo el sofrito le echamos la carne del pimiento choricero, una cucharada de colorante y un poco de vino blanco.
5. Una vez que se reduzca el vino blanco le echamos el aliño que tenemos en la batidora, las patatas, los calamares y el caldo de pescado, lo dejamos hervir unos 15 minutos y le añadimos los mejillones (previamente cocidos) y la raya, dejamos cocer unos 5 minutos y estará listo.



## TRUCO

---



Para realzar el sabor de este plato y salga mucho más bueno es conveniente hacer un majao de mortero de ajo y perejil y el caldo cuanto más concentrado y más variedades de pescado tenga mucho mejor.





# Ajo blanco

🕒 20'

👥 4 personas

ANA MARÍA RODRÍGUEZ MUÑOZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

300 gr de almendras

100 gr de migas de pan mojadas en agua

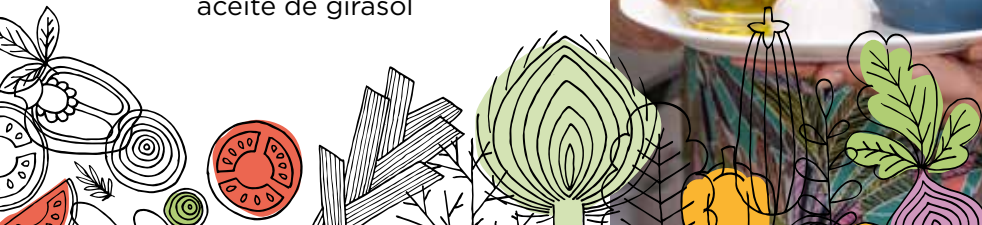
150 ml de agua

4 ajos

sal (al gusto)

vinagre (al gusto)

aceite de girasol







## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos en la batidora las almendras (para pelar las almendras: echarlas 1 minuto en agua hirviendo, cuando se enfríen será muy fácil pelarlas), los ajos, la sal, las migas de pan y un poco de agua y lo trituramos todo muy bien.
2. Vamos añadiendo el aceite poco a poco, y seguimos batiendo la mezcla (hasta que tenga una consistencia firme).
3. Añadimos un chorreón de vinagre.
4. Si queremos que se quede más líquida, se le añade más agua.
5. Se puede tomar así directamente, untado en pan, acompañando pescados o carne o bien diluirlo más con agua y tomarlo como una sopa fría (te recomiendo que le añadas trozos de pan del día anterior, si lo vas a servir como sopa).



## RECUERDO

---



Me recuerda las noches de verano de mi juventud, cuando no había frigoríficos y lo tomábamos con agua recién cogida de la fuente que estaba más fresquita.



# Aceite y vinagre con huevo

🕒 10'

👥 2 personas

MANUEL AGUILERA SÁNCHEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

2 huevos  
trozos de pan duro  
1 cucharada de AOVE  
1 l de agua  
vinagre  
sal





## ELABORACIÓN

---

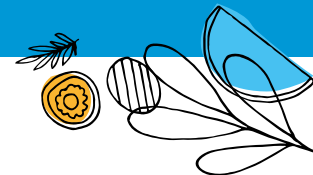
1. En un cazo se pone a hervir el agua con una pizca de sal.
2. Añadimos el AOVE y los dos huevos y dejamos unos minutos cocinar hasta que cuaje la clara.
3. Se pica el pan y se reparte en los platos.
4. Se añade un cazo del caldo de cocción a cada plato y uno de los huevos.
5. Un chorrito de vinagre al gusto.



## RECUERDO

---

Me encantaba que me lo hiciese mi madre, es por eso que lo suelo cocinar yo.



# Calabaza con aliño

🕒 60'

👥 4 personas

MARÍA MERCEDES DOMÍNGUEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

1 kg de calabaza

2 dientes de ajo

3 rebanadas pan  
vinagre al gusto

2 cucharadas de AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Se corta la calabaza en dados.
2. En una sartén se añade el AOVE a fuego medio y cuando esté caliente se añade la calabaza y se va moviendo de vez en cuando.
3. Cuando esté bien hecha se saca de la sartén y se reserva.
4. Aparte, se fríe en una sartén el pan y un ajo, vuelta y vuelta.
5. Ponemos el pan y ajo frito y el ajo crudo en un mortero, añadimos un correón de vinagre y se hace un majado.
6. Se añade a la calabaza el majado. Listo para servir.

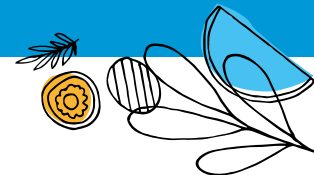


## RECUERDO

---



Recuerdo que mi abuela hacía este plato en tiempos de mucha hambre.



# Calamar en aceite

🕒 45'

👥 4 personas

TEODORA MERCEDES GARCÍA LÁZARO  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

1 kg de calamares limpios  
2 cabezas de ajo  
1 vaso de vino blanco  
zumos de 1 limón  
sal, pimienta, laurel  
AOVE







## ELABORACIÓN

---

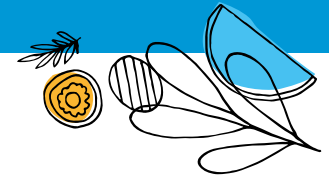
1. Se fríen un par de cabezas de ajos y se sacan dorados.
2. En el mismo aceite, se echan los calamares con unos cortes para que no se arruguen.
3. Cuando cogen cuerpo se añade un vaso de vino blanco y el zumo de limón con la hoja de laurel.
4. Cuando se consume el líquido se añade la sal, los ajos y la pimienta.
5. Se aparta del fuego iy a comer!



## TRUCO

---

Para freír los calamares de forma correcta, hay que lavarlos muy bien con abundante agua.



# Endivias al horno con bechamel

🕒 45' 👥 4 personas

JOSÉ R. BONILLA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

5 endivias

1 pack de jamón york

1 pack de queso en lonchas

queso rallado, ½ cebolla mediana

3 cucharadas de harina

leche (la necesaria para la bechamel)

sal y pimienta molida

tallarines (opcional)





## ELABORACIÓN

---

1. Poner el agua a hervir, cuando hierva meter las endivias limpias y cocerlas 5 minutos. Sacar del agua y refrescarlas en agua fría un momento. Precalear el horno arriba y abajo a 180 °C.
2. Partir las endivias a la mitad, a lo largo. En una de las mitades se pone jamón york y queso encima. Tapar con la otra parte e ir colocando una a una en una fuente de horno.
3. Para hacer la bechamel, ponemos en una sartén aceite con la cebolla cortada pequeña. Añadimos la harina y la tostamos un poco. Agregamos leche fría hasta conseguir una textura sin grumos pero jugosa.
4. Regar las endivias con la bechamel y espolvorear con queso rallado. Gratinar en el horno. Vigilar de vez en cuando.
5. Se puede servir con unos tallarines cocidos y procesados a la sartén con mantequilla como acompañamiento.



## RECUERDO

---



La tita Placy pasaba un mes de vacaciones en nuestra casa. Venía desde París con su alegría, su gusto por las manualidades y la cocina. De ella es esta receta y en homenaje suyo la elaboramos porque hace ya unos años que nos dejó.



# Ensalada de caballa

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA RUBIO MALDONADO  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 kg de caballa
- 5 tomates
- 1 cebolla
- 3 pimientos (crudos o asados)
- 2 latas de atún
- 1 lata de aceitunas
- 3 huevos cocidos





## ELABORACIÓN

---

1. Se cuecen las caballas en una olla, durante 10 minutos, con un poco de sal.
2. Cuando estén cocidas, se dejan enfriar, se limpian (quita la piel y las raspas (espinas)).
3. Se hace un picadillo con toda la verdura y los huevos cocidos.
4. Se añade el atún y las aceitunas.
5. Por último, se añade la caballa cocida y desmenuzada.
6. Se aliña con sal, aceite y vinagre (opcional).
7. Una vez lista, se mete al frigorífico para comer fresquita.



## RECUERDO

---



Recuerdo que cuando hacía esta ensalada en verano y nos poníamos a comer en la puerta, siempre se arrimaba alguien a comer.



# Frita

🕒 90'

👥 4 personas

FLORENTINA MALDONADO VARGAS  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

- 500 gr de carne magra
- 4 pimientos rojos asados
- 6 cebollas
- 4 berenjenas
- 1 kg de tomates







## ELABORACIÓN

---

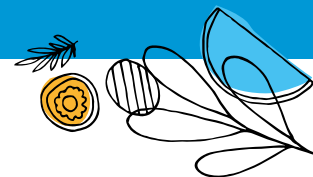
1. Se pican los pimientos rojos, las cebollas y las berenjenas y se fríen en una sartén.
2. Por otra parte, se fríe el tomate de forma independiente.
3. Se fríe la carne también sola.
4. Se une todo y se revuelve para que coja sabor. Listo para servir.



## TRUCO

---

El truco es que los pimientos estén bien asados.



# Gachas picasas

🕒 60'

👥 4 personas

JOSEFINA ÁLVAREZ MARTÍN  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

Un poco de pescado  
(sardinas, boquerones,  
lo que te guste, asados), ½ l de agua,  
1 vaso de harina de trigo  
(agregar más harina si lo desea  
más espeso), 3 dientes de ajo, 1 cebolla,  
4 tomates maduros, 4 pimientos asados,  
AOVE, sal (al gusto),  
pimentón picante  
(al gusto)





## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén poner el agua y la sal e ir añadiendo la harina, sin dejar de remover, hasta que la harina cueza y cuaje.
2. Extender la masa por la sartén y dejar enfriar. Reservamos.
3. En un poco de AOVE, sofreír los ajos cortados y la cebolla y el tomate troceados, cuando estén dorados, añadir el pimentón picante y medio vaso de agua; cuando rompa a hervir, agregamos los pimientos asados y el pescado de tu elección .
4. Mantener al fuego 7 u 8 minutos.
5. Cubrir la masa fría con la mezcla anterior y un poco del caldo y servir.



## RECUERDO

---

Es una receta que hacía mucho mi madre y cada vez que la preparo me acuerdo mucho de ella.



# Gambas al pil pil

🕒 30' 👥 2 personas

PEPA CONTRERAS ORIHUELA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 500 gr de gambas crudas peladas
- 4 cucharadas de AOVE
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- perejil picado (al gusto)
- 1 cayena
- sal al gusto





## ELABORACIÓN

---

1. En una fuente de barro se ponen las gambas, sal, aceite, ajo, perejil, vino blanco y la cayena.
2. Se cocina todo a fuego medio durante aproximadamente 20 minutos.
3. Para finalizar el plato, siempre picar el perejil fresco y poner encima.



## RECUERDO

---

Este plato me recuerda a mi juventud, sobre todo a la persona que me enseñó a hacerlo.





# Migas con patatas

🕒 90' 👥 4 personas

RITA LÓPEZ BAÑOS  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 4 vasos de sémola de trigo
- 4 vasos de agua
- AOVE
- sal







## ELABORACIÓN

---

1. En una olla ponemos a hervir el agua y añadimos las patatas cortadas y peladas y la sal.
2. Cuando las patatas estén cocidas, vamos incorporando la sémola, moviendo continuamente.
3. Añadimos el AOVE y bajamos el fuego para empezar a marear las migas, moviendo sin parar, desmenuzándolas y removiendo bien para que se suelten.
4. Listas para degustar.



## TRUCO

---

Las migas las podemos acompañar con aceitunas, caldo de alcaparras y pescado.



# Migas de sémola

🕒 75'

👥 4 personas

FRANCISCO FUENTES RUBIO  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

1 kg harina de sémola

2 o 3 dientes de ajo

½ vaso de AOVE

1 trozo de tocino, 1 cucharada de sal

4 vasos de agua

### Acompañamiento:

pimientos, sardinas asadas o jureles





## ELABORACIÓN

---

1. Sofreímos los ajos y el tocino picado.
2. Una vez que se han dorado, le añadimos una cucharada de harina y el total del agua hasta que la mezcla hierva.
3. Se baja a fuego medio y se termina de añadir el kilo de harina poco a poco. Se le añade la sal.
4. Removemos durante aproximadamente 15/20 minutos hasta que las migas se desmenucen.
5. Freímos los pimientos y asamos el pescado para añadirlo como acompañamiento. También se puede acompañar con longaniza, chorizo o tábanos.



## RECUERDO

---

Antiguamente este era un plato muy común, no hacía falta que fuera un día especial. Era un plato económico y muy rico.



# Potaje de habas con cogotes

🕒 120'

👥 4 personas

MARÍA IBARRA GUTIÉRREZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

1 cabeza de ajos, 3 tomates, 1 cebolla  
2 hojas de laurel, 3 ramas de perejil  
una pizca de comino, unos granos  
de pimienta, chorizo, pimentón  
1 pimiento rojo, sal, AOVE, 1 kg de habas  
con cogotes desgranadas, 3 patatas  
azafrán, 2 zanahorias  
2 l de agua, 2 puñados de fideos





## ELABORACIÓN

---

1. Se hace el sofrito.
2. Cuando el sofrito está listo, se le añade el agua.
3. Se incorporan las habas, las patatas, las zanahorias y el laurel.
4. Se cuece todo a fuego lento.
5. Para terminar se añaden las especias y se prueba para gusto del paladar.



## TRUCO

---

Se prueba para saber si está todo listo y se sirve.



# Revuelto de habas con jamón

🕒 30'

👥 4 personas

SOLEDAD PÉREZ FORNIELES  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 kg de habas
- 50 gr de jamón
- 2 cebolletas
- 2 ajos
- 50 gr de pasas
- 25 gr de piñones
- AOVE y sal







## ELABORACIÓN

---

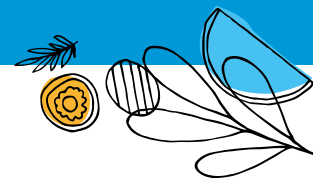
1. Cocer las habas tiernas con agua, aceite y sal. Escurrirlas.
2. Picar y freír las cebolletas.
3. Añadir el jamón cortado en tiras y rehogar durante 3 minutos.
4. Añadir las habas y dejar cocinar unos minutos en el fuego.
5. Añadir las pasas y los piñones y... ¡listo para servir!



## TRUCO

---

Un toquecito de comino le da un sabor especial y además es muy sano.



# Sopa de rape

🕒 35'

👥 6 personas

TRINIDAD RUBIO MANZANO  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 rape limpio mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 ajos pelados
- patatas
- zanahoria
- calabaza
- sal
- laurel
- pimienta molida





## ELABORACIÓN

---

1. Separamos la cabeza y el cuerpo del rape y lo ponemos a cocer en 2,5 litros de agua. Cocido, lo sacamos con la espumadera y reservamos.
2. Añadimos las verduras limpias y cortadas en cuadrados pequeños al agua en la que hemos cocido el rape junto con el laurel, la sal y la pimienta molida. Ponemos a cocer.
3. En una sartén con AVOE pasamos la cebolla y los ajos hasta que adquieran un poco de color.
4. Batimos con batidora la cebolla y los ajos y añadimos a la olla en la que cuece la verdura y dejamos cocer todo a fuego lento.
5. Desmigamos el rape que tenemos reservado, extraemos también la carne de la cabeza y quitamos las espinas que podamos encontrar. Añadimos a la olla de las verduras. Hervir unos minutos más todos los ingredientes y comprobar que está en su punto.
6. Para potenciar el sabor se puede añadir unas chirlas limpias de arena.

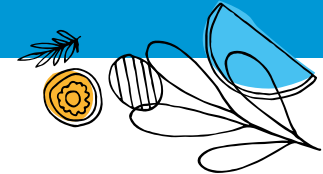


## RECUERDO

---



Esta sopa me recuerda a Almerimar, donde la hacía bastante gracias a un pescador que cuando pescaba algún rape, venía a traérmelo a la puerta de casa para que yo lo cocinase.



# Albóndigas caseras

🕒 120' 👥 6 personas

TERESA RODRÍGUEZ TORRUBIA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

### Albóndigas

1 kg de carne picada de cerdo, 2 dientes de ajo, 6 huevos, perejil, sal, pimienta molida, miga de pan, AOVE

### Caldo

1 muslo de pavo, 1 hueso de jamón, jamón picado





## ELABORACIÓN

---

### Caldo:

1. En una olla, se prepara un caldo con el muslo de pavo, el hueso del jamón y el jamón en daditos.
2. Cuando esté hecho el pavo, se pica y reservamos.

### Albóndigas:

1. Mezclamos la carne de cerdo, con el ajo muy picadito, el perejil, la sal, la pimienta y los huevos batidos.
2. Hacemos bolitas con la mezcla de la carne.
3. Ponemos 2 cucharadas de AOVE en la sartén para freír las albóndigas, a fuego alto. Una vez fritas, reservamos las albóndigas.
4. En la olla donde hemos reservado el caldo, añadimos las albóndigas y se hierven unos 30 minutos aproximadamente.



## RECUERDO

---



En casa las comemos desde que yo era pequeña en Navidad hasta el día de hoy, y mis mejores recuerdos son con mi familia ese día reunidos.



# Albóndigas con almendras

🕒 60'

👥 3 personas

DOLORES FERNÁNDEZ SERRANO  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

### Albóndigas

500 gr de carne picada vacuno y cerdo,  
2 dientes de ajo, 1 cucharadita de comino,  
1 cucharadita de sal, 100 gr de pan rallado

### Salsa

1 cebolla mediana, 100 gr de almendra  
cruda pelada, 1 vaso de vino blanco,  
4 cucharadas de AOVE  
1 hoja de laurel







## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos los ingredientes de las albóndigas en un bol y amasamos bien la mezcla.
2. Hacemos bolitas con la mezcla de la carne.
3. Ponemos 2 cucharadas de AOVE en la sartén para freír las albóndigas, a fuego alto. Una vez fritas, reservamos las albóndigas.
4. Para hacer la salsa, picamos la cebolla y la sofreímos a fuego lento, cuando esté transparente la sacamos y reservamos, en la misma sartén tostamos las almendras .
5. Una vez tostadas las almendras, las sacamos y mezclamos con la cebolla y las trituramos juntas.
6. En una olla ponemos las albóndigas, añadimos el triturado de las almendras y cebolla, añadimos el vino blanco y el laurel, lo tapamos y dejamos cocinar 40 minutos aproximadamente a fuego lento, hasta que espese la salsa.
7. Os recomendamos servir las patatas fritas cocinadas a fuego lento y en AOVE.



## RECUERDO

---



Esta receta la cocinaba mucho mi suegra y a mi marido le encantaba.



# Arroz a la marinera

🕒 60' 👥 4 personas

DOLORES PÉREZ MÉDINA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

Arroz (un puñado por comensal)  
¼ kg de gambas, ¼ kg de almejas,  
¼ kg de mejillones

### Para el sofrito

1 tomate, 3 dientes de ajo, perejil  
(al gusto), 1 pimiento verde, 1 hoja de  
laurel, ½ taza de AOVE, unas  
hebras de azafrán, sal





## ELABORACIÓN

1. Cocemos las gambas; cuando ya esté el agua hirviendo las metemos y cuando salgan a flote las reservamos. Hacemos lo mismo con los mejillones (reservamos).
2. En la paellera, agregamos media taza de AOVE. Cuando esté caliente sofreímos los ajos picaditos, el pimiento picado, luego el tomate, perejil, azafrán, y agregamos la sal.
3. Añadimos un puñado de arroz por cada comensal y mezclamos (en nuestro caso 4 puñados).
4. Agregamos las gambas, los mejillones y las almejas y mezclamos. Añadimos 2 vasitos del caldo donde hemos cocido las gambas y los mejillones por cada puñado de arroz, en nuestro caso 8 vasitos.
5. Lo tendremos a fuego medio hasta que el arroz esté blando, aproximadamente 20 minutos. Debemos intentar que no se pase.
6. Cuando esté listo, se retira del fuego y se tapa con un paño limpio durante 5 minutos para que se asiente el arroz.



## RECUERDO



Recuerdo como disfrutaba mi marido las comidas que yo le preparaba, era el que verdaderamente apreciaba mi cocina.



# 'Asao' de carne de toro

## San Andrés

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA ALMAZÁN  
(El Ejido)



### INGREDIENTES

---

- 1 kg de carne de toro
- 2 pimientos rojos secos
- 2 cabezas de ajo
- 2 orejones de tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 vasito de AOVE
- 1 vaso de vino blanco
- azafrán y sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una cazuela de barro ponemos la carne troceada en tacos, las cabezas de ajo partidas a la mitad, los orejones y todos los demás ingredientes.
2. Se agrega agua hasta cubrir y se deja cocer a fuego lento. Se añade más vino si es necesario.
3. Se deja reducir hasta obtener una salsa un poco espesa.



## RECUERDO

---



Esta receta se hace en mi pueblo, Dólar (Granada). Después de las fiestas nos dan a los vecinos la carne de toro.

La parte más blanda es la de atrás de la cabeza y tarda menos en cocinarse.



# Carrillada de cerdo

🕒 120' 👥 2 personas

JOSEFA GÓMEZ ACIEN  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

- 4 carrilladas de cerdo
- 1 cebolla, 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta,
- 1 vaso de café de vino blanco,
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate grande
- 1 vasito de AOVE







## ELABORACIÓN

---

1. Comenzamos picando la cebolla y el ajo en trocitos y reservamos.
2. Cortamos el tomate en dos y reservamos.
3. Sellamos la carrillada en la sartén con un vasito de AOVE.
4. Incorporamos a la sartén el ajo y la cebolla y sofreímos.
5. Colocamos el tomate y el laurel encima de la carrillada y añadimos un vaso de vino blanco, la cucharadita de sal y otra de pimienta y lo dejamos cocinar a fuego lento durante 90 minutos.
6. Cuando la carrillada este suave, estará lista para servir.



## TRUCO

---



Mi truco especial es poner el tomate encima de la carrillada para que vaya soltando el jugo encima de la carne.



# Conejo en salsa

🕒 30' 👥 4 personas

SOFIA LOPEZ BAÑOS  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 kg de conejo
- 3 ajos
- 1 barra de pan frito
- ¼ de almendras
- 1 vaso de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de AVOE
- 1 sobre de azafrán





## ELABORACIÓN

---

1. Se sofríe el conejo añadiendo una hoja de laurel al aceite. Se marea hasta que coja color.
2. Una vez el conejo está dorado, se le añade el vino blanco.
3. En una sartén freímos las rebanadas de pan con los ajos y las almendras.
4. Una vez frito, se bate la mezcla con un poco de agua y se le añade al conejo con un poco de sal al gusto.
5. Se tapa todo y se deja cocinar unos 10 minutos.
6. Transcurridos 10 minutos se añade el azafrán y se deja cocer 5 minutos más.



## TRUCO

---



Las almendras deben ser naturales y el conejo se debe dejar hacer lo más lento posible para que salga tierno y rico.



# Costillas adobadas

🕒 12h 👥 5 personas

JOSEFA JIMÉNEZ JIMÉNEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

2 kg de costillas

2 vasos de vino blanco

colorante al gusto

ajo, orégano

cucharada sopera de pimienta negra

1 poco de pimentón dulce





## ELABORACIÓN

---

1. Echar en un recipiente vino blanco, colorante, ajo machacado con el mortero, pimienta negra, orégano. Mover todos los ingredientes con un cucharón de palo, añadiéndole un poco de pimento dulce.
2. Dejar toda la noche las costillas con la mezcla en el frigorífico para que tome el sabor del adobo.
3. Freír las costillas al día siguiente y añadirle sal al gusto.



## RECUERDO

---



Cuando era pequeña recuerdo que durante la matanza los mayores hacían estas costillas en fuentes de barro.



# Pollo con aceitunas

🕒 60'

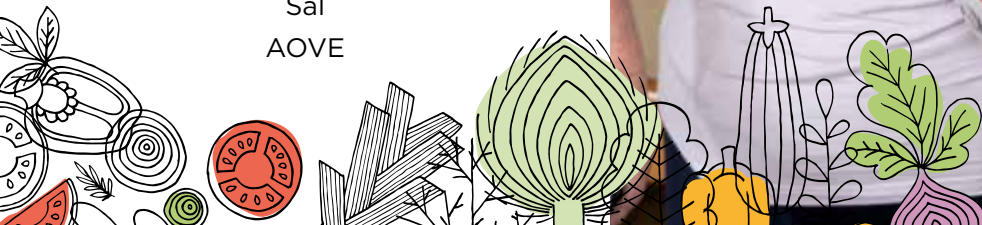
👥 4 personas

GUADALUPE CALLEJÓN RODRÍGUEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 pollo entero troceado
- 1 kg de tomates o 1 kg tomate triturado
- ½ kg de champiñones
- ½ kg de aceitunas verdes sin hueso
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de agua
- Sal
- AOVE







## ELABORACIÓN

---

1. En primer lugar, se fríe el pollo previamente en una sartén y lo reservamos en una cacerola.
2. A continuación, freímos el tomate en una sartén y lo añadimos a la cacerola.
3. Ponemos la cacerola a fuego medio y mientras se van friendo el tomate y el pollo, cortamos los champiñones en láminas y las aceitunas por la mitad y los añadimos a la cacerola.
4. Añadimos las hojas de laurel, un poquito de sal y por último 1/2 vaso de agua.
5. A fuego lento, lo dejamos cocinar para que evapore el líquido y espese la salsa. Cuando la salsa espese estará listo para servir.



## RECUERDO

---



Esta receta me la enseñó mi suegra que era francesa, y es muy típico hacer este plato en su tierra. Al cabo de unos años, compartí esta receta con la propietaria de un bar y me llena de orgullo contaros que la receta triunfó en el restaurante.



# Pollo en pepitoria

🕒 30' 👥 4 personas

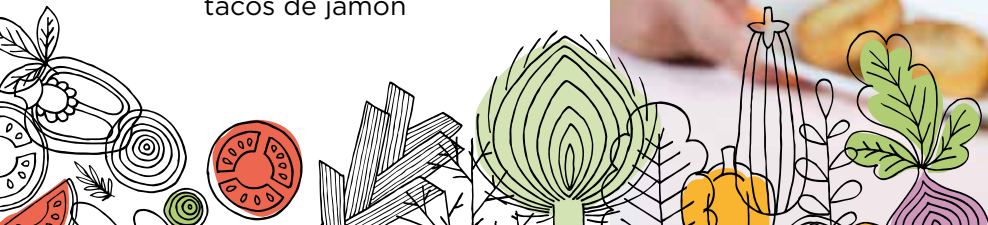
CARMEN VÍCHEZ LÓPEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

2 ajos  
almendras  
2 rodajas de pan  
muslos y contramuslos de pollo  
3 huevos  
vino blanco  
tacos de jamón





## ELABORACIÓN

---

1. Freír por un lado las almendras, el pan y los ajos.
2. Freír el pollo y se reserva.
3. En la sartén donde hemos frito el pollo se echa el jamón y se sofríe. Se añade el vino blanco.
4. Colocamos el pollo en una olla con el jamón y el vino y se pone a cocer.
5. Cocer 3 huevos y, una vez cocidos, separar las yemas de las claras.
6. Triturar con un poco de agua el pan frito, las almendras, los ajos y las yemas.
7. Una vez el pollo esté cocido, añadir la salsa anterior y las claras de huevo.
8. Se sirve y se acompaña con patatas fritas.



## TRUCO

---



Al echar el vino a la misma sartén donde freímos el jamón, conseguimos aprovechar la grasita que suelta y aprovecharla para cocer en ella el pollo.



# Sepia a los 3 vasos

🕒 45'

👥 4 personas

JUAN JOSÉ CALLEÓN CÉSPEDES  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

1 sepia grande

2 hojas de laurel, 3 dientes de ajo

1 lata de guisantes

1 vaso de AOVE, 1 vaso de agua

1 vaso de vino blanco

1 manojo de perejil

3 patatas grandes

pimienta

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Cortamos la sepia en trozos.
2. Doramos la Sepia en un poquito de AOVE.
3. En una olla añadimos el vaso de agua, de aceite y de vino blanco.
4. Agregamos los ajos, sal, la pimienta, el laurel, el perejil y la sepia; se pone a hervir durante 20 minutos.
5. Después, añadimos las patatas peladas y cortadas y los guisantes.
6. Estará listo cuando las patatas estén suaves.



## RECUERDO

---



Mi abuela solía hacer frecuentemente esta receta, ella es mi mayor recuerdo.



# Ternera a la jardinera

🕒 90' 👥 5 personas

DOLORES ESCAÑUELA ESCAÑUELA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

- 1 kg de ternera
- 2 ajos, 4 cucharadas de AOVE
- 2 zanahorias, 1 cebolla grande
- 200 gr. de guisantes (pueden ser en lata), 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 vaso de vino blanco
- 1 l de caldo de carne
- 1 kg patatas rojas







## ELABORACIÓN

---

1. Troceamos el ajo y la cebolla, y añadimos a la sartén cuando el AOVE esté caliente.
2. Añadimos las zanahorias y los pimientos cortados en dados pequeños.
3. Cortamos la ternera en trozos y añadimos a la sartén una vez estén sofritos los ingredientes que ya hemos añadido, cocinamos durante 30 minutos a fuego medio.
4. Añadimos el vino blanco y lo dejamos reducir unos 10 minutos
5. Añadimos las patatas cortadas gorditas y peladas.
6. Luego añadimos el caldo de carne y cocinamos durante aproximadamente 40 minutos a fuego medio/alto.
7. Por último, añadimos los guisantes y bajamos el fuego, lo tapamos unos 15 minutos, reposar y servir.



## TRUCO

---



Las patatas frescas se cortan gorditas, se fríen a fuego bajo, y cuando están un poco doradas, las saco de la sartén y las añado directas al guiso para que reposen con la carne y se mezclen los sabores. ¡Está muy, muy rico!



# Arroz con leche

🕒 60'

👥 4 personas

TRINIDAD ESCOBAR VILLEGAS  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

leche entera

2 o 3 palos de canela en rama

1 cáscara de limón

1 taza de desayuno de arroz redondo

4 cucharadas soperas de azúcar

1 lata pequeña de leche condensada

agua





## ELABORACIÓN

---

1. Se calienta el agua con los palos de canela. Cuando empieza a hervir se añade el arroz, la cáscara de limón y se deja que se consuma el agua.
2. Se va añadiendo la leche entera sin parar de mover y a fuego muy lento, se añade tanta leche como admita el arroz y al gusto de cada uno.
3. Añadir también el azúcar y la leche condensada, siempre sin parar de mover.
4. Cuando el arroz está en su punto se retira del fuego y se deja enfriar.
5. Se sirve frío con un poco de canela en polvo (opcional).



## TRUCO

---

La cáscara del limón se añade cuando el agua empieza a hervir.



# Tarhinas con café de cebada

🕒 30'

👥 4 personas

TRINIDAD GIMÉNEZ ESPINOSA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

250 gr de harina de trigo  
pan duro

1 cucharadita de café de matalahúva

1 cucharada grande de azúcar

1 l de agua, café

4 cucharadas de aceite

1 pizca de sal





## ELABORACIÓN

---

1. Se pone el aceite y se fríen los cuscurros de pan, se apartan en un plato.
2. Se fríe la matalahúva en una sartén.
3. Se añade el agua y una pizca de sal.
4. Se lleva a ebullición y se añade la harina y el azúcar, removiendo hasta conseguir una masa no muy dura.
5. Se deja enfriar y se añaden los cuscurros de pan.
6. Se hace café en una olla de agua y se deja que hierva unos minutos, se cuela y se añade a la sartén al gusto para mezclarlo todo.



## RECUERDO

---



Me gustan tanto que le voy a pedir a mi auxiliar Virtudes que me las haga porque están buenísimas.





# Pan de Calatrava

🕒 60'

👥 6 personas

CARMEN MATEO PERALTA  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

- 1 barra de pan de molde
- 6 huevos
- 2 l de Leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de canela
- caramelo líquido







## ELABORACIÓN

---

1. En un bol mezclamos los huevos, la leche, el azúcar y la canela.
2. En otro molde cubrimos la base con el caramelo líquido y vamos añadiendo 1 piso de rebanadas de pan y lo cubrimos con la mezcla anterior hasta llenar el molde.
3. Por último, ponemos el molde a cocinar al baño maría, durante 40 minutos.



## TRUCO

---

Para saber que está listo se pincha la mezcla con un palillo y solo cuando salga limpio podremos estar seguros de que está listo.



# Talvinas

🕒 30'

👥 4-6 personas

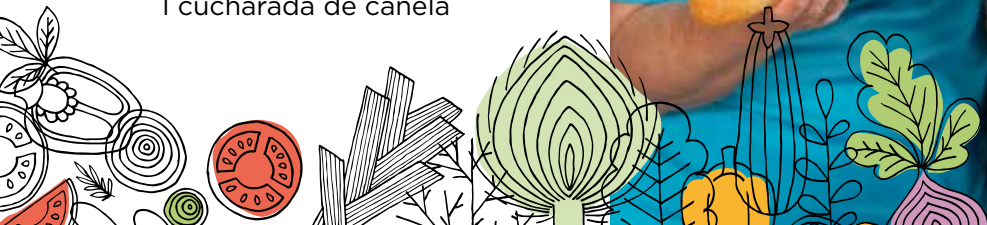
MANOLO MANZANO GÓMEZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

- 5 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de matalahúva
- ½ barra de pan
- 1 vaso de harina de trigo
- 1 litro de agua
- 1 vaso y ½ de azúcar
- 1 cucharada de canela





## ELABORACIÓN

---

Esta receta se cocina a fuego medio.

1. Partir el pan en dados como su fuesen picatostes y freírlos. Se sacan a un papel absorbente.
2. En el mismo aceite "dar unas vueltas" a la matalahúva y reservar.
3. Añadir la harina (tamizada con un colador o cedazo) y freír un poco sin que llegue a tostarse.
4. Poner el agua, la matalahúva, el azúcar y la canela a fuego medio, remover con unas varillas para integrar todos los ingredientes hasta que tenga una textura fina y sin grumos.
5. Incluir el pan y mezclar todos los ingredientes unos instantes, retirar del fuego y servir en una fuente con canela por encima.



## RECUERDO

---



Esta receta ha pasado de generación en generación por todas las mujeres de mi familia.

Recuerdo con mucho cariño cuando las hacía mi madre, su sabor especial.



# Tiramisú

🕒 30'

👥 4 personas

PILAR FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ  
(El Ejido)



## INGREDIENTES

---

250 gr de queso mascarpone

2 huevos

80 gr de azúcar

1 paquete de bizcochos tipo soletilla

café

licor

cacao amargo





## ELABORACIÓN

---

1. Se separan las yemas de las claras.
2. Se baten las yemas con la mitad del azúcar durante al menos 5 minutos y se mezclan con la vainilla y el mascarpone.
3. En un recipiente independiente se baten las claras a punto de nieve con el azúcar y se mezclan con la preparación anterior de las yemas.
4. Se añade en un plato la mezcla de café y licor y se van mojando ligeramente los bizcochos en el líquido.
5. Los bizcochos se van colocando como base en una fuente y se van cubriendo con la crema, se alternan capas de bizcocho y crema hasta terminar la mezcla, siendo la última capa de crema.
6. Se deja enfriar en la nevera y se espolvorea con cacao amargo antes de servir.



## TRUCO

---



Se debe reservar en el frigorífico al menos durante 2 horas. Es muy importante conservarla siempre en el frigorífico hasta el mismo momento de consumir.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

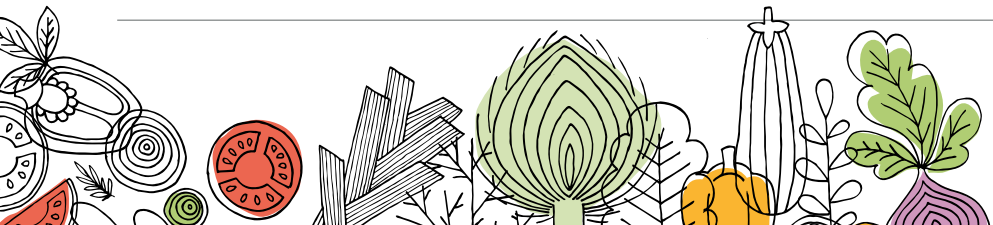
---

---

---

---

---











---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

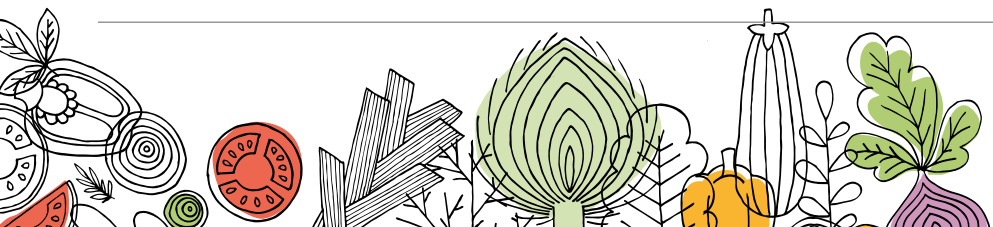
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

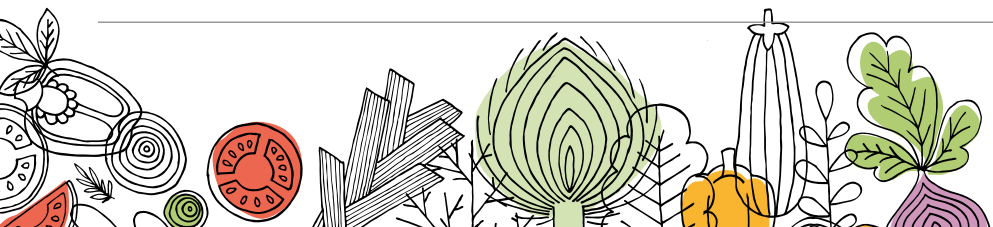
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

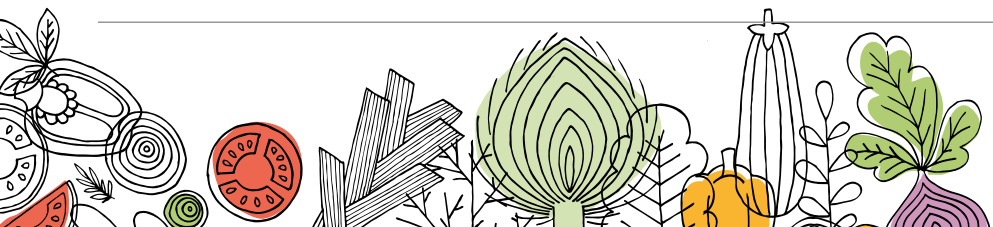
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

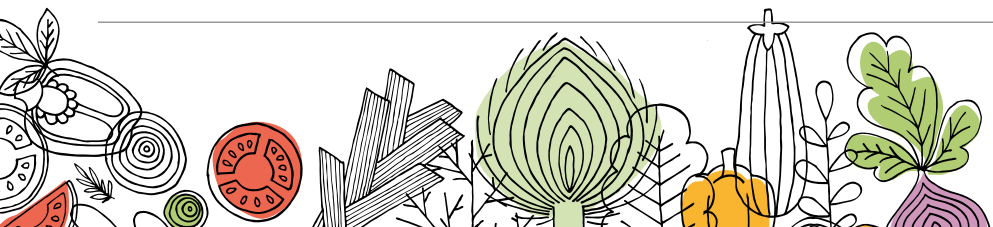
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS



