



Saboreando RECUERDOS

GRANADA

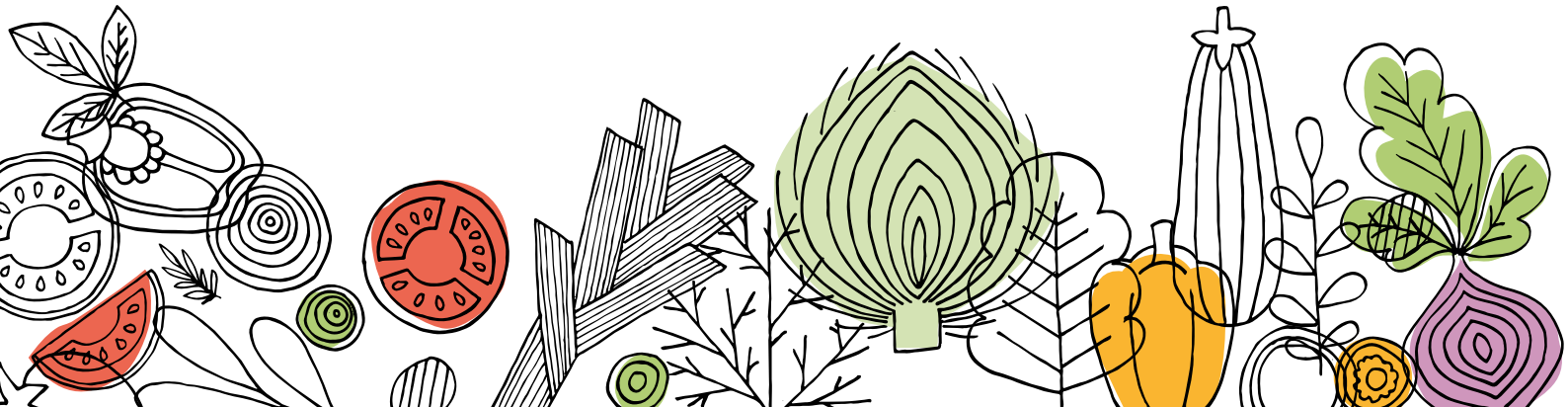
 Clece



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de los/as usuarios/as del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Alhendín, de la Entidad Local Autónoma Carchuna-Calahonda y del Excmo. Ayuntamiento de Cúllar Vega, recopiladas por las coordinadoras y auxiliares de la empresa Clece.

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



Saluda



JOSÉ ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ

GERENTE DE GRANADA

‘**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	26
POSTRE	50
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	68



Consejos

PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE*

CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

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

EVITA

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

MEJOR

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

CONSEJOS PARA COCINAR

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



*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

LA RECETA

del Chef

DAVID PEDRAZA

RESTAURANTE RUTA DEL VELETA
CENES DE LA VEGA (GRANADA)

MERLUZA DE PINCHO SOBRE LECHO DE MERMELADA DE TOMATE Y ALIOLI DE AJO NEGRO


30 minutos


2 personas

250 gr de lomo de
merluza de pincho

½ diente de ajo
negro

mayonesa

4 tomates pera

1 zanahoria
pequeña

1 cebolleta
pequeña

10 dl de AOVE

1 hoja de laurel

50 gr de azúcar

5 gr de sal

pimienta al gusto



ALIOLI:

Emulsionamos la mayonesa con el medio diente de ajo negro.

MERMELADA DE TOMATE:

Pelamos el tomate y cortamos en trocitos.

Cortamos a dados la cebolleta y la zanahoria. Reservamos.

En un cazo ponemos el aceite a calentar y pochamos la zanahoria, la cebolleta y el laurel.

Una vez rehogado añadimos el tomate, el azúcar, la sal y la pimienta y dejamos cocinar unos 15-20 minutos a fuego muy lento hasta conseguir una textura de almíbar.

MERLUZA:

La cocinamos en una sartén o plancha, vuelta y vuelta por cada lado.

MONTAJE:

Colocamos la merluza sobre una cama de mermelada de tomate y añadimos unos puntos de ali oli de ajo negro. Se puede acompañar con salicornia.



TRUCO



El ajo negro es antioxidante. El “tomate cassé” (o lo que es lo mismo, el tomate maduro pelado y picado a trozos pequeños) ha sido tradicionalmente muy utilizado por las monjas en sus elaboraciones de postres dulces, es una buena forma de aprovechamiento.



Caracoles

🕒 120' 👥 6 personas

JOSEFA MARTÍNEZ PAU
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- 2 kg de caracoles
- 2 pimientos secos, 4 rebanadas de pan
- 1 puñado de almendras
- 2 pimientos verdes, 4 ajos, 1 cebolla
- 3 o 4 tomates maduros
- 1 botella de vinagre
- 1 rama de hierbabuena
- 1 guindilla picante
- 1 paquete de sal





ELABORACIÓN

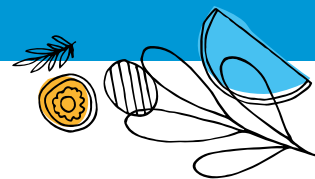
1. Lavamos muy bien los caracoles con sal y vinagre y los ponemos a cocer con la rama de hierbabuena. Se van espumando para dejar el caldo limpio.
2. Cuando los caracoles están tiernos por dentro, hacemos una fritada con los pimientos secos, la guindilla, el pan, las almendras y 2 dientes de ajo. Se saca y se aparta.
3. En el mismo aceite se hace otra fritada con los pimientos verdes, los tomates y la cebolla. Cuando está lista, se mezcla con la fritada anterior y se bate muy bien todo en la batidora, añadiendo también 2 dientes de ajo crudos.
4. Habiendo pasado los caracoles al menos 1 hora hirviendo y comprobando que realmente están tiernos, los mezclamos con la fritada y dejamos que cueza todo junto media hora más al fuego, para que los caracoles cojan el sabor.



TRUCO



Para dar más sabor, cuando estemos batiendo la fritada, añadimos un puñado de comino.



Cazuela de habas con costillas

🕒 90' 👥 4 personas

ROSA RUIZ LÓPEZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- ½ kg de costillas
- 300 gr de habas
- 200 gr de menestra
- 1 cebolla, 1 pimiento, 1 tomate
- 1 patata a cachuela
- 1 puñado de fideos
- pimentón y azafrán
- AOVE y sal





ELABORACIÓN

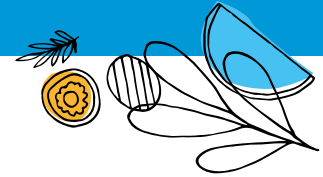
1. Echamos un chorrito de aceite generoso en una cazuela. Cuando esté caliente, añadimos las costillas, la cebolla, el pimiento y el tomate en trocitos. Movemos todo hasta que esté doradito.
2. A continuación, añadimos agua hasta cubrir toda la cacerola, el azafrán, el pimentón y dejamos hervir.
3. Cuando esté hirviendo añadimos la menestra, las habas y las patatas.
4. Dejamos cocinar aproximadamente una hora, hasta que todos los ingredientes estén tiernos.
5. Añadimos los fideos y dejamos cocer unos minutos más.
6. Salamos al gusto y listo para comer.



TRUCO



Las habas se echan cuando esté el agua hirviendo, para que se pongan muy tiernas.



Choto al ajillo

🕒 120' 👥 6 personas

MIGUEL LÓPEZ GENOL
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

1 choto

AOVE

6 ajos, laurel

vino blanco

2 rebanadas de pan

1 puñado de almendras

3 pimientos rojos secos





ELABORACIÓN

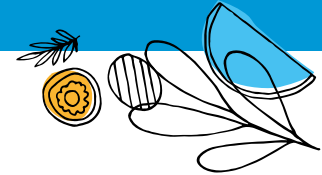
1. Hervimos unos minutos el choto. Desechamos el agua de la cocción.
2. Rehogamos el choto en aceite junto a los ajos, el laurel y el vino blanco.
3. Para el aliño: freímos pan, almendras, ajos y pimientos secos. Lo pasamos por la batidora y lo añadimos al choto.
4. Dejamos al fuego hasta conseguir el punto y listo para comer.



TRUCO



Añadir guindilla si se desea picante.



Conejo al ajillo

🕒 60' 👥 4 personas

ANGUSTIAS BELTRÁN NOGUERA
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

1 conejo

3 ajos

1 buen "miajón de pan"

almendras fritas

pimentón dulce o picante

AOVE, vinagre y sal





ELABORACIÓN

1. Sofreímos el conejo.
2. En un mortero machacamos el ajo, el "miajón de pan" empapado en vinagre, las almendras fritas y el pimentón dulce o picante, al gusto.
3. Agregamos la mezcla bien majada al conejo frito con un poco de agua y dejamos que hierva y reduzca.
4. Cuando esté tierno estará listo.



TRUCO

Cuando está frito el conejo se le añade 1 vasito de vino blanco.



Empedraillo de habichuelas

🕒 120' 👥 4 personas

SERAFINA FERNÁNDEZ MUÑOZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- 3 o 4 hojas de acelgas
- 500 gr habichuelas
- 1 puñado de arroz
- 2 pimientos, 2 tomates
- 1 cebolla, 1 trozo de chorizo
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 1 hoja de laurel, 1 trozo de bacon
- 1 pimiento seco





ELABORACIÓN

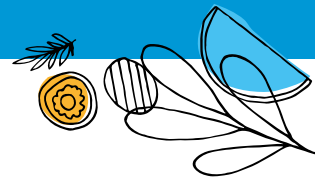
1. Dejamos las habichuelas toda la noche en remojo.
2. Las dejamos cocer con las acelgas hasta que estén tiernas.
3. Hacemos un sofrito con el resto de ingredientes.
4. Ponemos a cocer el arroz y cuando esté listo lo añadimos al sofrito.
5. Colamos las habichuelas y las acelgas y las añadimos también al sofrito.
6. Removemos bien el guiso y listo para comer.



TRUCO



Para dar más textura y sabor podemos cocer dos patatas pequeñas y añadirselas al guiso.



Gachas de verano

🕒 150' 👥 4-6 personas

CARMEN LÓPEZ MARTÍN
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

sardinas o boquerones

1 cebolla

2 pimientos verdes asados

1 tomate

harina de trigo

AOVE, sal

ajos, agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos el agua a calentar con un poco de sal. Antes de que llegue a hervir incorporamos la harina poco a poco y sin dejar de remover. Cuando tenemos listas las gachas, las reservamos.
2. Sofreímos el tomate, la cebolla, los pimientos verdes y el ajo. Cuando está listo el sofrito lo incorporamos a las gachas, dejándolo cocinar unos minutos todo junto.
3. Acompañamos de sardinas o boquerones fritos y listo para servir.



RECUERDO

Esta receta me hace recordar los veranos en casa con mi marido y mis siete hijos.



Papas en andejillo

🕒 45'

👤 4 personas

CONCEPCIÓN GUERRERO MORENO
(Alhendín)



INGREDIENTES

1 kg de patatas

3 dientes de ajo

1 cucharada de orégano

1 cucharada de pimentón dulce

1 chorreón de vinagre

AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Mondamos, lavamos y cortamos las patatas en rodajas.
2. Ponemos una sartén con el aceite caliente, añadimos las patatas y bajamos el fuego para que se frían lentamente.
3. Pelamos y partimos los ajos, los echamos en un mortero y añadimos el orégano, la sal y el pimentón. Lo machacamos todo, añadimos el vinagre y removemos bien.
4. Agregamos la mezcla a las papas que están en la sartén, mezclamos y dejamos cocer a fuego medio hasta que la salsa esté ligada y las patatas blanditas.



TRUCO



Se pueden acompañar de carne o huevos fritos.



Papas en bicicleta

🕒 45'

👤 4 personas

FERNANDO ESTRADA LARA
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

patatas

higadillas de pollo

tomate frito

guindilla

AOVE

sal





ELABORACIÓN

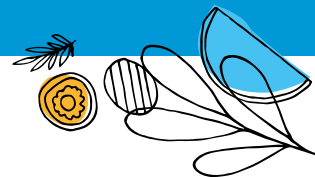
1. Ponemos una sartén con aceite, añadimos las higadillas y el tomate frito y cocinamos.
2. En otra sartén freímos las patatas ya peladas y cortadas. Cuando están listas las mezclamos con los higadillos con tomate y añadimos la guindilla, revolvemos y cocinamos durante al menos 5 minutos más, para que coja bien el gusto.
3. Ya está listo para servir.



TRUCO



Añadir la guindilla en los últimos 5 minutos antes de servir.



Sopa de espárragos

🕒 60' 👥 4 personas

ANGUSTIAS GALINDO ALONSO
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

1 cebolla

500 gr de espárragos

¼ de kg de almejas

1 l de agua

huevos

50 gr de jamón picado

1 pastilla de concentrado
de caldo (opcional)





ELABORACIÓN

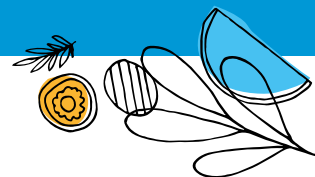
1. Ponemos en una cazuela agua a hervir.
2. En una sartén pochamos y sofreímos la cebolla picada, los espárragos y el jamón.
3. Añadir el sofrito al agua hirviendo y dejar cocinar hasta que los espárragos estén tiernos.
4. Cocemos los huevos y las almejas por separado.
5. Cuando los espárragos estén tiernos, añadimos a la sopa las almejas sin cáscara con una parte de su caldo de cocción.
6. Picamos los huevos separando claras de yemas y los añadimos a la sopa.



TRUCO



Para darle sabor añadimos media pastilla de caldo concentrado. El truco para que el caldo quede con buen color es añadir las yemas desmenuzándolas con la cuchara y pasándolas por un colador.



Callos a la madrileña

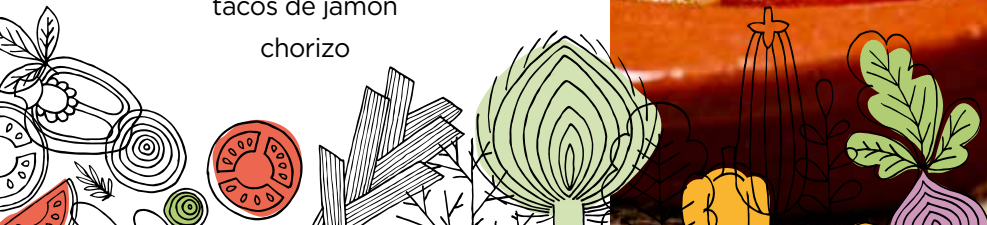
🕒 60' 👥 8 personas

ÁNGELES CAMARERO GARCÍA
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

6 u 8 manitas de cerdo
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
pimienta en grano (al gusto)
1 pimiento rojo seco
3 o 4 guindillas
tacos de jamón
chorizo





ELABORACIÓN

1. Ponemos a hervir las manitas de cerdo troceadas durante 10 minutos. Una vez hervidas, tiramos el agua de la cocción y enjuagamos las manitas con agua caliente.
2. Ya limpias las volvemos a poner en la cacerola con agua caliente nueva, una cabeza de ajos, laurel y pimienta en grano. Dejamos hervir para que se vayan haciendo poco a poco.
3. Cuando veamos que más o menos están al punto, se le añaden los trozos de jamón y de chorizo y lo dejamos al fuego hasta que esté todo cocido.
4. Listo para comer.



TRUCO

Acompañar de una salsa picante elaborada de la siguiente manera: freír un pimiento seco y guindillas. Machacar añadiendo un poco de agua.



Carne en salsa

🕒 60'

👤 4 personas

ANGUSTIAS SERRANO OLMEDO
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- 1 kg de cabezada a trozos
- 3 pimientos verdes, 3 tomates de pera
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 1 cucharada pequeña de colorante alimentario
- 1 cerveza o 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 1 pimiento de cuerno cabra (seco)
- pimienta en grano
- sal





ELABORACIÓN

1. Mareamos la carne en una sartén con aceite y la pasamos a una cacerola limpia.
2. En la misma sartén anterior sofreímos los pimientos verdes, la cebolla, los ajos y los tomates.
3. Cuando esté el sofrito listo, lo batimos y lo añadimos a la cacerola donde hemos colocado la carne, añadiendo también un vaso de vino, una pastilla de caldo concentrado y agua hasta cubrir la carne.
4. Incorporamos el pimiento seco limpio y sin rabo y la hoja de laurel. Dejamos cocinando a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
5. Listo para comer.



TRUCO

Para dar un toque, ponemos la pimienta en grano cuando añadimos el sofrito, el vino y el agua.



Carne en salsa de "mamaita"

🕒 60'

👤 4-6 personas

MARÍA TERESA FERNÁNDEZ MOYA
(Alhendín)



INGREDIENTES

1 kg de carne de cordero
(o cualquier otro tipo de carne)

1 cebolla, 1 pimiento

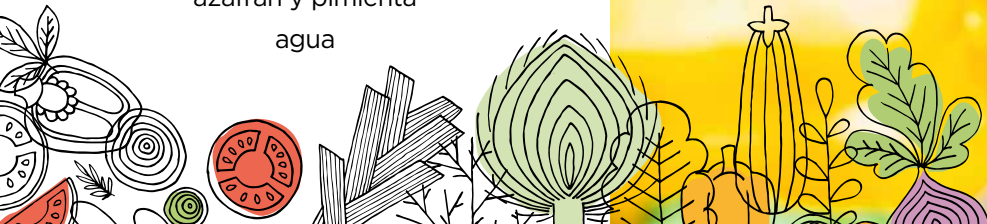
1 ajo, 1 tomate

1 vaso de vino blanco

AOVE y sal

azafrán y pimienta

agua





ELABORACIÓN

1. Pelamos y cortamos la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. Ponemos una cazuela al fuego con aceite y agregamos las verduras picadas con el cordero. Dejamos hasta que la verdura se sofría y la carne esté dorada.
3. Agregamos el vino y dejamos hervir unos minutos, hasta que se evapore.
4. Cubrimos de agua y añadimos el azafrán, la pimienta y el tomate en rodajas.
5. Sazonamos al gusto y dejamos hervir hasta que la carne esté tierna.



RECUERDO

Esta receta era de mi madre, recuerdo que la cocinaba en casa y nos gustaba mucho.



Cazuela de bacalao

🕒 60'

👥 6 personas

FRANCISCO QUEVEDO LINARES
(Alhendín)



INGREDIENTES

1 kg de bacalao

(o cualquier otro pescado sin raspa)

1 puñado de almejas, 1 puñado de gambas

2 pimientos verdes, 2 tomates maduros

1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento rojo seco

1 hoja de laurel

vino blanco, AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. Freímos el pescado y lo colocamos en una cazuela.
2. Pochamos las verduras, las pasamos por "el chino" y las añadimos a la cazuela.
3. Cocemos las gambas y las almejas a parte y las reservamos. El agua de la cocción la aprovechamos para añadirla a la cazuela con un chorreón de vino blanco y dejamos cocer hasta que el alcohol se evapore, teniendo cuidado de dejar siempre un poco de caldo.
4. Limpiamos las almejas y las gambas y las añadimos al final de la cocción.
5. Listo para comer.



RECUERDO



Esta receta era de mi madre y en mi casa nunca faltaba el Viernes Santo.



Lomo de cerdo a la naranja

🕒 75'

👥 4 personas

GENOVEVA SÁNCHEZ BARRILADO
(Alhendín)



INGREDIENTES

1 kg de cinta de lomo de cerdo

2 tazas de zumo de naranja

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra molida

2 cucharaditas de AOVE

hilo de cocinar





ELABORACIÓN

1. Atamos la cinta de lomo con el hilo de cocina, dejando un margen aproximado de 2 dedos entre cada vuelta y lo salpimentamos.
2. Calentamos aceite en una cacerola y sellamos bien el lomo por todos los lados hasta que se dore.
3. Mezclamos el azúcar con el zumo de las naranjas y lo agregamos a la misma cacerola donde tenemos el lomo dorado. Lo ponemos a fuego fuerte hasta que empieza a hervir, luego bajamos a fuego medio y dejamos cocer durante aproximadamente 45 minutos, dándole la vuelta al lomo de vez en cuando.
4. Una vez espesa la salsa apagamos el fuego. Podemos colarla y pasarla por la batidora si queremos que quede más fina.
5. Dejamos reposar el lomo en la nevera 3 o 4 horas y servimos frío cortado en rodajas finas.
6. Se pueden caramelizar virutas de naranja para la presentación y acompañar con puré de patatas.



RECUERDO



Esta receta era la preferida de los Condes de Guadiana, se la preparaba yo.



Lubina al ajillo

🕒 60' 👥 2 personas

LAURA GONZÁLEZ MESA
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

2 lubinas
ajos
gambas peladas
AOVE
vino blanco
sal





ELABORACIÓN

1. Freímos los ajos en una cacerola y los apartamos.
2. Esperamos que el aceite se enfríe y añadimos la lubina en filetes, las gambas peladas y un chorreoncito de vino blanco.
3. Tapamos la cacerola y dejamos cocinar a fuego lento aproximadamente 15 minutos, comprobando que no se pase.
4. Mezclamos con los ajos fritos y listo para comer.



TRUCO

Marear el ajo y apartarlo sin que se queme.



Merluza con almejas

🕒 40'

👥 4 personas

ROSA OJEDA GONZÁLEZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

1 merluza en rodajas gorditas

½ kg de almejas

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

1 tomate

1 vaso de vino

AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. Calentamos una cacerola con aceite, añadimos la cebolla picada, el ajo picado, el tomate pelado y picado y pochamos todo.
2. Una vez listo el sofrito, añadimos el vino blanco y trituramos para hacer la salsa.
3. Ponemos la merluza en la cacerola sobre la salsa, tapamos y dejamos cocer de 4 a 5 minutos.
4. Añadimos las almejas, tapamos de nuevo y cuando se abran las almejas está listo para comer.



TRUCO

Al emplatarse espolvorear con perejil.



Patas de marrano en ajo pollo

🕒 120' 👤 4-6 personas

PATROCINIO OLGOSO JUNCO
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

patas de marrano
costillas troceadas
10 almendras crudas
4 o 5 dientes de ajo
rebanadas de pan
1 pastilla de caldo concentrado
colorante amarillo
agua, sal, perejil





ELABORACIÓN

1. Lavamos las patas de marrano, limpiamos chamuscando los pelos y quitando las uñas.
2. Partimos en cuatro cascós, de arriba a abajo y al medio.
3. Las ponemos a cocer, mudando el agua varias veces.
4. Freímos las almendras con la piel y las reservamos.
5. Freímos también los ajos y el pan, y con ello, junto con las almendras, hacemos un majado al que añadimos la sal y el perejil.
6. Añadimos el majado a la olla de las patas de marrano, incorporando también las costillas previamente rehogadas, colorante amarillo y la pastilla de caldo concentrado.
7. Dejamos cocer todo hasta que estén tiernas las patas, algo más de 1 hora.



TRUCO

Cocer en olla normal, no en olla rápida.



Pavo agridulce

🕒 60' 👥 4 personas

EDUARDO AGUILERA SÁNCHEZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

800 gr de pechuga de pavo

150 gr de salsa de tomate

20 ml de AOVE

50 ml de sidra de manzana

40 gr de azúcar

300 ml de agua

1 cucharada de harina

sal y pimienta





ELABORACIÓN

1. Cortamos la pechuga en trozos pequeños y espolvoreamos con harina.
2. Calentamos el aceite en una sartén, salpimentamos la carne y rehogamos hasta que se dore. La dejamos apartada.
3. Para la salsa, calentamos en un cazo el agua y el azúcar y cocinamos unos minutos, removiendo. Añadimos la salsa de tomate y la sidra y se cocina todo junto durante 20 minutos.
4. En la sartén colocamos el pavo reservado, vertemos la salsa por encima y cocinamos durante 10 minutos más.
5. Servir bien caliente.



RECUERDO

Mi abuela Carmen lo guisaba para Navidad, que celebrábamos todos juntos.



Pollo con almendras

🕒 45'

👤 3 personas

ASCENSIÓN AMORÓS RAMÍREZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- 1 pollo entero troceado
- 3 "rebanillas" de pan
- 100 gr de almendras
- 3 dientes de ajo
- 1 pastilla de concentrado de caldo
- AOVE
- sal





ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite de oliva freímos el ajo, las almendras y el pan. Trituramos en la batidora con un poco de agua, la pastilla de caldo y reservamos.
2. En ese mismo aceite freímos el pollo troceado hasta que se vea "doraillo".
3. Incorporamos a la sartén la salsa, salamos al gusto y dejamos hervir para que el pollo coja el sabor.
4. Ya está listo para comer.



TRUCO

El aceite tiene que estar muy caliente.



Pollo a la secretaria

🕒 50'

👥 8 personas

FRANCISCA PÉREZ PÉREZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

- 1 pollo, 1 hígado de pollo
- 1 lata de guisantes, 3 tomates, 2 cebollas
jamón serrano, 1 pimiento morrón (de lata)
- 6 dientes de ajo, 2 pimientos verdes
- 2 sobres de colorante amarillo
- 2 vasos de AOVE, perejil
- 1 vaso de vino blanco, azafrán en hebra
- sal, pimienta negra molida
- 2 hojas de laurel





ELABORACIÓN

1. Sofreímos el ajo y parte del jamón serrano en una sartén. Apartamos y, en la misma sartén, freímos el pollo con el resto del jamón y un poco de vino blanco.
2. Una vez esté el pollo dorado, lo pasamos a una olla.
3. Freímos el hígado en la sartén con un poco de pimienta negra molida.
4. Freímos también los pimientos, la cebolla y el tomate y lo pasamos todo por el pasapurés junto con los ajos sofritos anteriormente y añadiendo también el azafrán y el hígado de pollo frito. Trituramos todo bien.
5. Añadimos esta salsa al pollo en la olla y hervimos hasta que esté tierno, añadiéndole a los pocos minutos los guisantes y el pimiento morrón.
6. Listo para comer.



RECUERDO



Pollo típico de Alcalá la Real, donde nací, es una receta "muy sonada en mi tierra".



Zarzuela de pescados y mariscos

🕒 60'

👥 4 personas

MANUEL MURILLO GONZÁLEZ
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

2 salmonetes
400 gr de pescadilla, 1 calamar
300 gr de rape limpio
8 colas de langostinos, 15 almejas
1 cebolleta, 2 ajos
1 cucharada de harina
3 cucharadas de salsa de tomate
1/2 vaso de vino blanco
azafrán, perejil picado
AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. Troceamos los salmonetes y la pescadilla, cortamos el calamar en tiras y el rape en lonchas. Una vez todo troceado, sazonamos.
2. En una cazuela con aceite rehogamos la cebolleta y los ajos. Añadimos el calamar, el rape y salteamos todo unido. Seguidamente agregamos la harina y la rehogamos.
3. Añadimos los salmonetes, las colas de langostinos, las almejas y las pescadillas.
4. Pasados unos 5 minutos, añadimos la salsa de tomate, el vino, el azafrán y el perejil picado. Dejamos rehogar durante 10 minutos a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando.
5. De manera opcional, añadimos un poco de pimienta molida. Listo para servir.



TRUCO



Si vemos que en algún momento el guiso se queda seco, añadir caldo de pescado.



Bizcocho

🕒 35'

👥 4 personas

ISABEL OJEDA GUTIÉRREZ
(Alhendín)



INGREDIENTES

4 huevos

1 yogur natural

3 vasitos de harina

2 vasitos de azúcar

1 sobre de levadura en polvo

1 naranja

1/2 vasito de aceite

azúcar glas





ELABORACIÓN

1. En un cuenco colocamos los 4 huevos y el yogur. Removemos un poco.
2. Usando el vasito del yogur como medidor, añadimos también 3 vasitos de harina, 2 de azúcar y medio de aceite. Espolvoreamos el sobre de levadura y la raspadura de la naranja con su zumo previamente preparados. Mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa semi-líquida.
3. Cubrimos una fuente con papel especial de horno y añadimos la masa extendiéndola bien.
4. Horneamos a temperatura 110º unos 30 o 35 minutos.
5. Una vez cocinado el bizcocho, cuando se enfríe, se espolvorea con azúcar glas y listo para comérselo.



TRUCO

Trabajar bien la masa, es decir, batir todos los ingredientes muy bien.



Crema de plátanos

🕒 30' 👤 2 personas

ISABEL SALVADOR DE HEREDIA
(Alhendín)



INGREDIENTES

1 plátano

1 huevo

3 cucharadas soperas de azúcar

1 cucharada sopera de Maizena

1 cáscara de limón

canela en rama

1 vaso de leche





ELABORACIÓN

1. Ponemos a cocer la leche con la cáscara de limón, la rama de canela y dos cucharadas de azúcar.
2. Separamos la clara de la yema, la reservamos y añadimos a la yema un poco de leche fría, la cucharada de Maizena y batimos bien.
3. Cuando la leche que tenemos cociendo empieza a hervir, retiramos la cáscara de limón, la rama de canela y añadimos poco a poco la mezcla anterior, esperamos a que espese y dejamos enfriar.
4. Montamos las claras a punto de nieve e incorporamos a la crema con movimientos envolventes.
5. En una fuente vamos alternando capas de rodajas de plátano y de crema, dejando la última capa de crema.
6. Espolvoreamos con el resto del azúcar la última capa de crema, pasamos una plancha o soplete por encima para caramelizar y dejamos enfriar unas horas en la nevera.



TRUCO

Para hacer la crema utilizar cuchara de palo. La crema debe estar fría para caramelizar y el plátano en su punto, no verde.



Leche frita

🕒 30' 👥 10 personas

ISABEL SALGUERO ABAD
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

- 4 o 5 cucharadas de azúcar
- 1 litro de leche
- 3 cucharadas de Maizena
- aceite de girasol
- canela molida





ELABORACIÓN

1. Ponemos la leche a calentar a fuego lento, incorporamos la Maizena (previamente disuelta en un vaso de leche fría) y vamos removiendo. Agregamos el azúcar sin dejar de remover hasta que quede todo mezclado.
2. Ponemos la mezcla en una fuente honda y la dejamos enfriar hasta que quede cuajada.
3. Una vez fría cortamos en cuadraditos de tamaño al gusto.
4. Preparamos un plato con azúcar y canela.
5. Pasamos los trocitos de leche por aceite caliente en una sartén, y seguidamente rebozamos en el azúcar y la canela.
6. Se dejan enfriar y listo para disfrutarlos.



RECUERDO

Gané un premio en el centro de mayores con esta receta.



Mermelada de higos

🕒 35' 👥 4 botes

ADELA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

1 kg de higos
300 ml de agua
500 gr de azúcar





ELABORACIÓN

1. Lavamos bien los higos, retiramos los rabitos, cortamos en cuatro trozos y colocamos en una cacerola de base gruesa.
2. Vertemos el agua sobre ellos y ponemos a fuego medio durante 15 minutos.
3. Añadimos el azúcar y cocemos durante 15 minutos más sin parar de remover para que no se pegue en la base de la cacerola.
4. Repartir la mermelada en botes cuando aún está caliente y dejar enfriar.
5. Una vez fría se tapan los botes y se ponen al baño maría para que se conserven durante meses (o años) sin necesidad de meter en el frigorífico.



TRUCO

Podemos echar un chorreón de limón al cocer para que no se oxide y dejar cocer un poco más si queremos una textura más espesa.



Panellets

🕒 30'

👥 4 personas

MARÍA ISABEL HERNÁNDEZ MUÑOZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

200 gr de almendra
picada cruda

200 gr de azúcar

2 huevos (uno para la masa
y otro para pintar las bolitas)

piñones o almendras a trocitos
(para rebozar)





ELABORACIÓN

1. Mezclamos las almendras, el azúcar y un huevo hasta conseguir una pasta compacta. De manera opcional, añadimos raspadura de limón a la masa. Guardamos en la nevera durante 12 horas.
2. Hacemos unas bolitas de 1 o 2 centímetros que rebozamos con los piñones o las almendras a trocitos, según gusto.
3. Pintamos las bolitas con huevo y colocamos en una bandeja de horno.
4. Las doramos al grill a 180 °C durante 15 minutos.
5. Dejamos enfriar y conservamos en el frigorífico en un tupper cerrado.



RECUERDO



En mi juventud, el día de Todos los Santos, toda la familia hacíamos la receta juntos.



Panna Cotta

🕒 60'

👥 6 personas

JOAQUINA MORALEDA SALCEDO
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

500 ml de nata

100 ml de leche

100 gr de azúcar

1 cucharada de esencia de vainilla

6 láminas de gelatina

150 gr de queso crema

caramelo líquido





ELABORACIÓN

1. Vertemos la nata en un cazo y calentamos. Añadimos el azúcar, la esencia de vainilla, la leche y el queso crema. Mezclamos sin dejar que hierva.
2. Batimos la mezcla y la dejamos a baja temperatura para después añadir la gelatina.
3. Diluimos las láminas de gelatina en agua tibia durante 5 minutos, hasta que se ablanden, las cogemos con las manos y las exprimimos suavemente.
4. Las añadimos al cazo y las removemos hasta que se disuelvan en la crema.
5. Repartimos la mezcla en vasitos para flan y dejamos reposar en la nevera.
6. Cuando los vayamos a consumir, los desmoldamos y los rociamos con caramelo líquido.



TRUCO

Dejar reposar toda la noche en la nevera para desmoldar más fácilmente.



Quesada casera

🕒 50' 👥 2-3 personas

MILAGROS BOLLADA PÉREZ
(Cúllar Vega)



INGREDIENTES

200 gr de harina

200 gr de azúcar

2 vasos de leche

1 taza de nata o 50 gr de mantequilla

1 yogur de limón o natural

2 huevos

ralladura de limón





ELABORACIÓN

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol y batimos bien.
2. Introducimos en una fuerte en el horno unos 30-40 minutos a 210º y se deja enfriar.
3. Así de fácil, listo para disfrutar.



TRUCO

Si en vez de ralladura de limón, añadimos ralladura de naranja, también queda muy bueno.



Roscas de San Antonio

🕒 30'

👥 6-10 personas

JOSEFA PÉREZ BENAVIDES
(Alhendín)



INGREDIENTES

- 1 kg de manteca de cerdo
- 9 huevos
- 1/2 kg de azúcar
- 1,5 kg de harina de trigo (aproximadamente)
- raspadura de limón





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas (las claras se apartan y se reservan).
2. Batimos la manteca a punto de nieve. A continuación le añadimos las yemas, el azúcar y la raspadura de limón. Por último, incorporamos la harina poco a poco y batimos todo muy bien. Tiene que quedarnos una masa consistente, parecida a la masa del pan.
3. La extendemos bien sobre la superficie donde estemos trabajando y vamos dando la forma de rosco, dejando por dentro un agujero.
4. Batimos las dos claras reservadas previamente a punto de nieve y pintamos con ellas una cara de los roscos, rebozándolos también en azúcar.
5. Horneamos a 180 °C con el calor por ambas partes hasta que se vean dorados.
6. Dejar enfriar y listos para comer.



RECUERDO



Esta receta es de mi madre, Encarnación Benavides, de ella la aprendí y ella siempre la solía hacer en mi casa para Navidad y Semana Santa.



Tarta de falso pionono

🕒 60'

👤 4 personas

MANUEL MURILLO GONZÁLEZ
(Carchuna-Calahonda)



INGREDIENTES

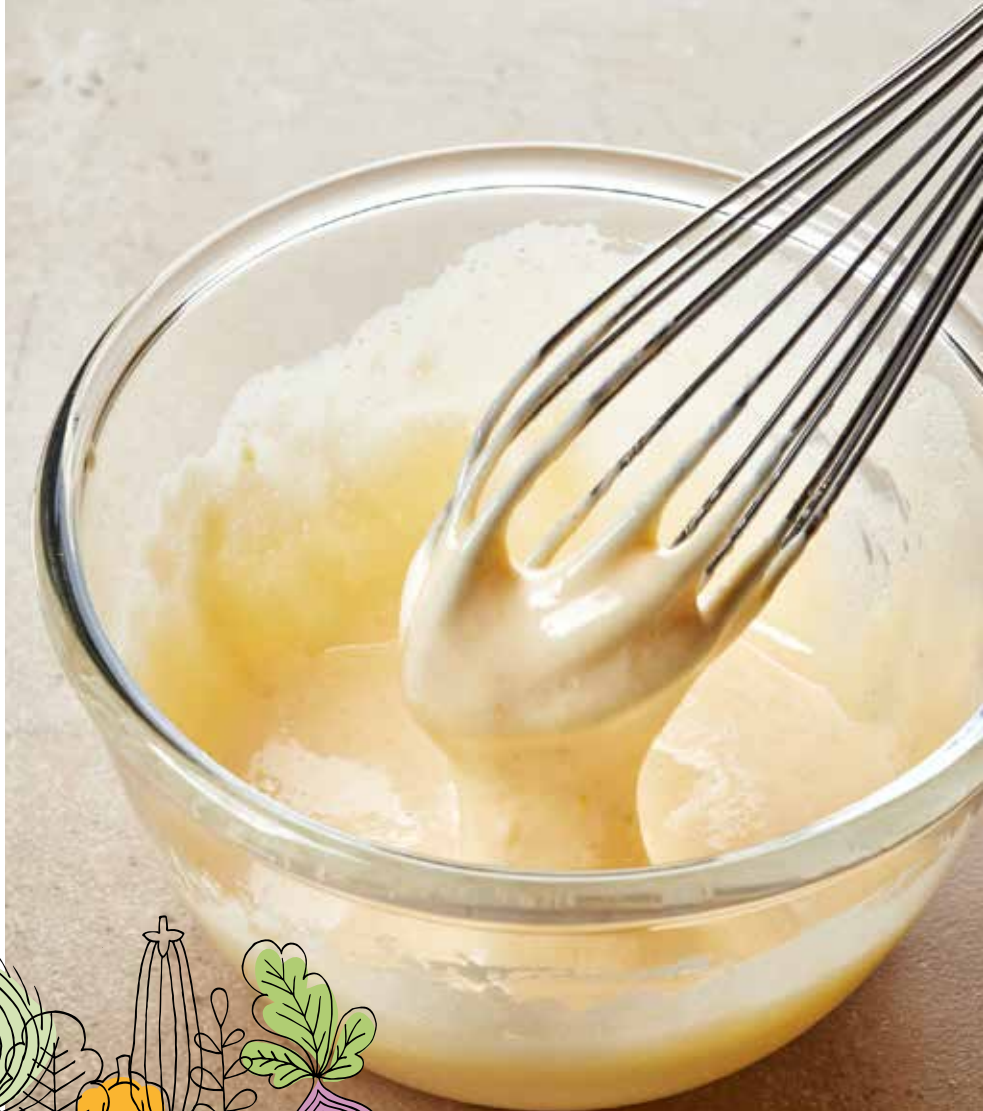
BIZCOCHO: 6 huevos

1 pizca de sal, azúcar, 8 cucharadas de harina, 1 sobre de levadura mantequilla, 1 rama de canela

CREMA PASTELERA:

½ l de leche, 1 cáscara de limón
4 cucharadas de Maizena, 75 gr de azúcar
25 gr de mantequilla, 6 yemas de huevo

CARAMELO: 75 gr de azúcar,
zumo de ½ limón





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas y montamos a punto de nieve con una pizca de sal. Una vez montadas, se van añadiendo poco a poco las 3 cucharadas de azúcar, las yemas, la harina y la levadura.
2. Untamos una bandeja con mantequilla y extendemos la masa preparada. Horneamos 5 minutos a 150°.
3. Preparamos el almíbar con un vaso de agua, un vaso de azúcar y una rama de canela a fuego lento, hasta que coja color. Con este almíbar se empapa bien el bizcocho una vez salido del horno.
4. Para la crema pastelera disolvemos en medio vaso de leche las cucharadas de Maizena. Ponemos al fuego el resto de la leche (hasta llegar al medio litro), la Maizena disuelta, la cáscara de limón y el azúcar. Cuando arranque a hervir añadimos la mantequilla sin parar de remover. Dejamos que hierva un poco, apagamos el fuego y añadimos las yemas poco a poco. Incorporamos la crema pastelera al bizcocho.
5. Para el caramelo: calentamos a fuego lento el azúcar y el zumo de limón. Cuando ha tomado color, añadimos una cucharada de agua hirviendo, así conseguiremos salsa de caramelo.
6. Se cubre la tarta con el caramelo y se deja reposar en la nevera 6 horas y listo para comer.



TRUCO

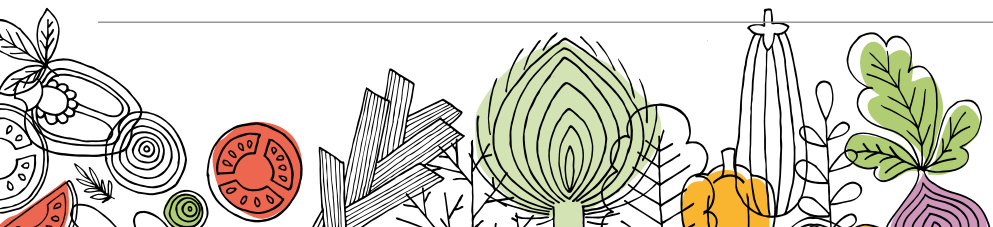
Se puede hacer con cáscara de naranja en vez de la de limón.



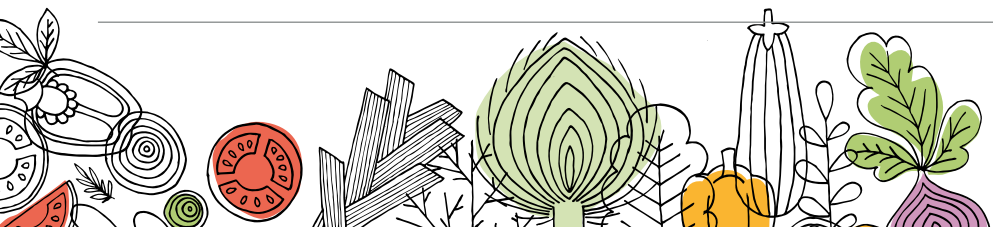
Saboreando + RECUERDOS







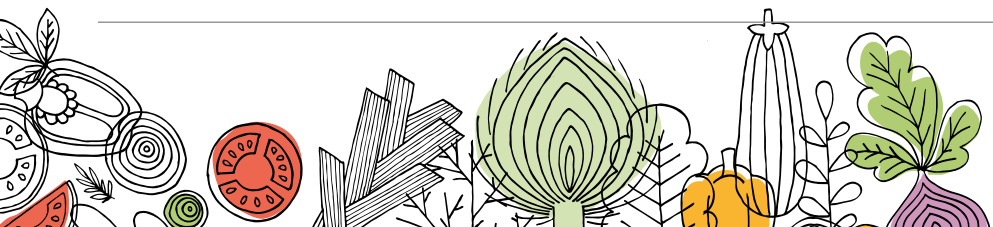




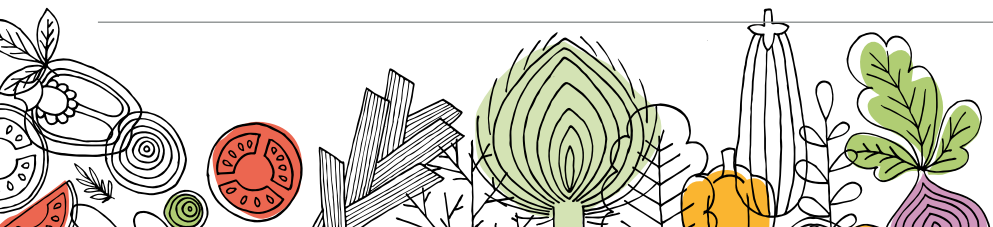




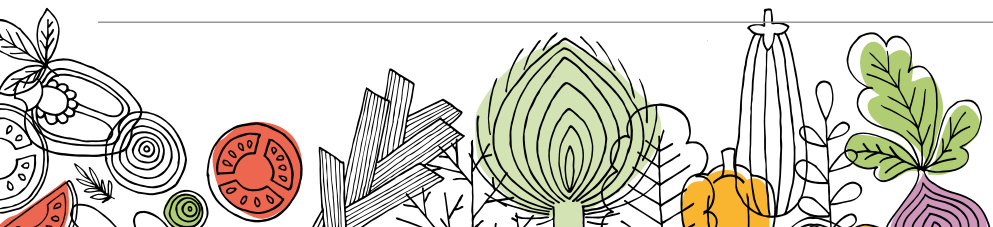






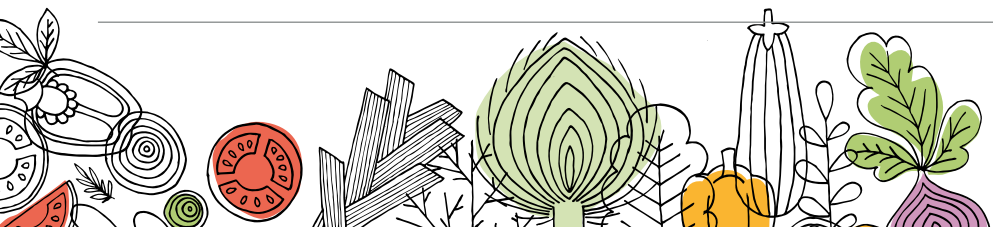








A series of ten horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.



Saboreando RECUERDOS



 Clece

