



Saboreando RECUERDOS

JAÉN



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio de la Excm. Diputación de Jaén 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 REYES MARTÍNEZ

PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE JAÉN

Comer es una de esas actividades cotidianas que, en ocasiones y con esfuerzo y talento, **se convierte en un arte que acompaña a la humanidad desde tiempos ancestrales**. Esas creaciones gastronómicas, esas recetas, son parte de la cultura, la historia y la memoria de cada territorio. Las personas mayores son muchas veces guardianas del patrimonio culinario jiennense que, con la publicación de este recetario, ayudamos a conservar para las generaciones venideras.

FEDERICO DÍAZ LENDÍNEZ

GERENTE DE JAÉN

‘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	28
POSTRE	60
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

CAROLINA TARAZAGA SOBERINO

**RESTAURANTE HOTEL LA PERDIZ
LA CAROLINA (JAÉN)**

CONSUMÉ IBÉRICO CON TALLARINES DE ESPÁRRAGOS VERDES, CREMA DE HUEVO DE CORRAL, CRUJIENTE DE JAMÓN IBÉRICO Y PERLAS DE AOVE



90 minutos



4 personas

1 carcasa de pollo

1 hueso de jamón ibérico

1 zanahoria

½ puerro

1 pizca de sal

4 huevos de corral
grandes

6 espárragos verdes
gordos

Agua con hielo

250 gr jamón ibérico

Aceite de oliva virgen
extra (AOVE)



Preparación del consomé: Ponemos a cocer durante 48 horas la carcasa de pollo, el hueso de jamón ibérico, el puerro y la zanahoria. Pasado ese tiempo colamos en 2 ocasiones y dejamos reducir hasta conseguir la textura deseada ... debe de quedar como una gelatina.

Crema de huevo frito: Freímos en abundante aceite de oliva 4 huevos de corral grandes, sazonomos y trituramos agregándole un chorro del mismo aceite de su fritura hasta que monte como una mahonesa.

Tallarines de espárragos verdes: Cogemos 6 espárragos verdes gorditos y con un pelador vamos sacando tiritas que serán nuestros tallarines, los ponemos en agua con hielo para que no pierdan el color y se mantengan crujientes, las puntas las escaldamos en agua caliente durante 2 minutos y reservamos en agua con hielo hasta la hora de emplatar que saltearemos para darle un punto crujiente al espárrago, el resto de tallarines va en crudo crujientes.

Elaboración de crujiente de jamón: Dejamos secar jamón ibérico en el horno 200 gr durante 15 minutos a 180 grados y después trituramos hasta conseguir una tierra.

Emplatado: Consomé ibérico de base, en un lado la crema de huevo de corral, en el centro nuestros tallarines de espárragos verdes escurridos, sobre estos las puntas de espárragos salteadas y para acompañar tierra de jamón y perlas de aove.



TRUCO



Cuidar y mimar el producto al máximo para hacer que lo que no parece a simple vista, en boca sea el revuelto de espárragos de nuestra infancia.



Ajo pan

🕒 90'

👥 4 personas

MARÍA GARCÍA ORELLANA
(Aldeaquemada)



INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de pueblo
- 2 ajos
- 2 patatas
- AOVE
- agua
- sal





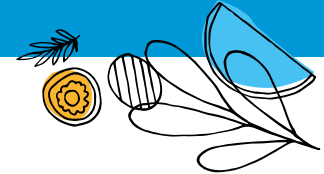
ELABORACIÓN

1. En una sartén echamos AOVE y se fríen 2 patatas (echa el aceite justo para que la receta no salga muy pesada).
2. Cuando no estén todavía muy fritas, partimos las 2 rebanadas de pan y se sofríen con las patatas. Machacamos dos ajos en el mortero.
3. Se le echa un poquito de agua y se marea todo junto hasta que se trague todo el caldo. Se hace como una especie de tortilla y se van untando las patatas fritas del fondo de la sartén.
4. Ya está lista la receta para comerla.



RECUERDO

Esta receta es una herencia culinaria de mi madre y a día de hoy la hace mi hija Iluminada cuando viene de Madrid.



Berenjenas rellenas de recuerdos

🕒 60'

👥 4 personas

FRANCISCA CASTILLO QUESADA
(Ventas del Carrizal)



INGREDIENTES

- 4 berenjenas grandes
- ½ kg de carne picada
- 30 gr de pan rallado
- 15 gr de perejil
- 2 dientes de ajo, 2 huevos
- 1 bolsa de queso rallado
- 150 ml de vino blanco
- 25 ml de AOVE
- sal y agua al gusto





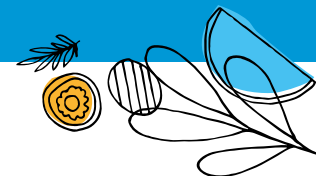
ELABORACIÓN

1. En una cazuela colocamos las berenjenas (a poder ser grandes y de la huerta), con agua y sal. Las cocinamos durante 15 minutos.
2. Mareamos la carne picada en una sartén durante 10 minutos.
3. Sacamos la pulpa a las berenjenas. La mitad de la pulpa se le agrega (la otra mitad se guarda) a la carne picada, el pan rallado, los dientes de ajo cortados, el perejil y los dos huevos. Se revuelve todo hasta formar una masa con la que se rellenan la berenjenas.
5. Echamos un chorreón de aceite y agua en una cazuela de barro, después iremos poniendo las berenjenas rellenas y encima añadimos la otra mitad de la pulpa que guardamos.
6. Se coloca la cazuela de barro en el horno 10 minutos (previamente calentado). Se sacan y se coloca un chorrito de vino blanco y el queso rallado por encima y se vuelven a introducir en el horno 5 minutos.



RECUERDO

Quando le doy un bocado a las berenjenas me viene a la mente mi niñez y aquellos veranos en casa de mi padre, donde nos juntábamos toda la familia en los días especiales.



Colines

🕒 30'

👥 6 personas

MARÍA BECERRA RODRÍGUEZ
(Carchelejo)



INGREDIENTES

1 ajo machacado

800 gramos de gambas

15 gr de sal (una pizca)

15 gr colorante (una pizca)

harina 'Yolanda' para
rebozar sin huevo

agua





ELABORACIÓN

1. Pelamos las gambas y les dejamos la cola.
2. En un bol vertemos un vaso de agua, harina (a ojo) para que no quede la mezcla ni muy líquida ni muy espesa, la sal, el colorante y el ajo.
3. Se rebozan las gambas.
4. Para finalizar se fríen las gambas en la freidora.



TRUCO



El truco es que la harina sea de la marca 'Yolanda' y el aceite esté muy caliente cuando echemos las gambas.



Cuchifrito

🕒 60' 👥 2 personas

CARMEN LIÉBANA BAILÉN
(Torredonjimeno)



INGREDIENTES

1 solomillo de cerdo
(puede ser de carne de pollo)
1 cabeza de ajos
1 pastilla de Avecrem
2 hojas de laurel
25 gr de orégano
1 rodaja de pan frito (opcional)
AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. En una sartén se sofríen los ajos en aceite. Una vez que están sofritos se echan en un mortero, se añade un poco de Avecrem, un poco de vino y orégano y también se le puede añadir una rodaja de pan frito (opcional). A continuación se machaca todo en el mortero.
2. En la misma sartén y en el aceite donde se han rehogado los ajos se pone el solomillo, las 2 hojas de laurel y se añade un poco de sal. Cuando se sella la carne se le añade la mezcla del mortero.
3. Se termina de hacer todo junto.



RECUERDO

Receta que me recuerda a mi madre, ella le daba su toque personal y yo intento hacerlo igual de bien.



Guiso de maíz albanchecino

🕒 90' 👥 4 personas

ANDRÉS MARTÍNEZ MUÑOZ
(Albanchez de Mágina)



INGREDIENTES

Maíz tierno (3 panizos)
50 gr de ajos, perejil, 2 tomates
5 gr de pimienta, 5 gr de comino
pimienta molida, 2 pimientos asados
2 pimientos verdes, 2 berenjenas
500 gr de habicholones tiernas
(judías verdes grandes)
2 cebollas, 2 hojas de laurel

sal





ELABORACIÓN

1. Hacemos un sofrito con la cebolla, las berenjenas, los pimientos verdes, los habicholones y el laurel. Cuando el sofrito esté casi hecho añadimos el tomate y terminamos de freír.
2. A continuación se echa agua, sal, pimienta molida y comino mientras hierve el caldo. Durante ese tiempo batimos en el vaso de la batidora el maíz con los ajos y el perejil.
3. Cuando está todo bien batido, se incorpora a la olla donde hemos hecho el sofrito y se añade el pimiento asado cortado en tiras.
4. Remover continuamente con una cuchara para que no se pegue durante veinte minutos y ya está el guiso listo para comer. El resultado es exquisito si las hortalizas son de la huerta.



RECUERDO



Cuando era un zagal me enseñaron que a este plato se le llama "guiso de gallina" porque lleva ese manjar que le gusta tanto a la gallinas: los panizos de maíz.



Maimones

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA PÉREZ JUÁREZ
(La Iruela)



INGREDIENTES

1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo,
1 hoja de laurel, 1 pimiento rojo seco,
60 ml AOVE, 1 huevo grande,
10 gr de pimienta, 2 patatas,
1 rama pequeña de hierbabuena,
1 rama de perejil,
100 gr de bacalao desalado,
100 gr de judías verde, 1,5 l de agua
y sal al gusto





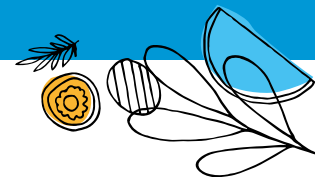
ELABORACIÓN

1. Hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos, el laurel, las judías verdes y las patatas a fuego lento.
2. A parte, freímos el pimiento rojo seco (no lo tuestes demasiado para que no amargue) y machacamos con el mortero.
3. Mezclamos todo en la sartén y añadimos agua, dejándolo cocer unos 45 minutos, a fuego medio-bajo.
4. Se bate el huevo y vamos añadiendo la harina hasta que quede como granos de arroz o un poco más grande. Incorporamos al caldo, y le ponemos la hierbabuena y perejil. Se deja al fuego hasta que esté cocido. Si se queda seco se añade agua.



RECUERDO

Mi madre falleció cuando yo era muy joven, tenía 9 años, y yo tuve que encargarme de hacer la comida. 96 Años después, seguimos con la misma tradición.



Mejillones a la marinera

🕒 30'

👥 4 personas

J. ANTONIO MORENO BLANCO
(Espeluy)



INGREDIENTES

- 1,5 kg de mejillones
- 1 tomate, 1 cebolla
- 1 o 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 pastilla de Aavecrem
- 45 gr de harina
- agua y AOVE





ELABORACIÓN

1. Empezamos cocinando los mejillones limpios al vapor. Debemos añadir a la cazuela una pequeña cantidad de agua, la equivalente a 4 cucharadas de agua, y una hoja de laurel. Tapamos cazuela y esperamos 7 u 8 minutos hasta que los mejillones se abran.
2. Por otro lado, hacemos un sofrito con el tomate, la cebolla, los ajos, el pimiento y el Avecrem.
3. Cuando esté listo el sofrito le hacemos un circulo en la sartén y en el medio vertemos la harina. Una vez tostada la harina se mezcla todo.
4. Añadimos agua a la sartén para que cubra el sofrito. Cuando hierva, añadimos los mejillones.
5. Dejamos que espese el sofrito y listo.



RECUERDO

Esta receta me recuerda cuando estuve en Barcelona trabajando en los hoteles.



Sopa de ajo

🕒 90' 👥 4 personas

ANA MARÍN ROBLES
(Mengíbar)



INGREDIENTES

60 ml de aceite

½ barra de pan
del día anterior

1 l de agua, 1 huevo

20 gr de pimentón dulce

3 hojas de laurel

1 diente de ajo, sal





ELABORACIÓN

1. Poner 4 cucharadas de aceite a fuego bajo en una cazuela.
2. Cuando esté un poco caliente añadimos dos cucharas pequeñas de pimentón dulce y lo removemos un poco durante medio minuto (no se puede dejar de remover para que no se queme el pimentón).
3. Agregamos un litro de agua, unas hojas de laurel y sal a la cazuela ponemos todo a cocer.
4. Seguidamente, machacamos los dientes de ajo en un mortero y el pan en láminas finas.
5. Lo dejamos que hierva durante 10 minutos removiendo de vez en cuando.
6. Pasado el tiempo, añadimos el huevo y lo removemos para que al cocer quede deshecho.



RECUERDO

Cuando era pequeña, mi madre y abuela hacían mucho esta receta. Es una receta muy familiar, en aquellos tiempos difíciles. Siempre que hago esta sopa me acuerdo de mis padres. El que se la comía estaba guapo para una semana.



Sopa mangurrina

🕒 50'

👥 4 personas

ENRIQUE MARTÍNEZ VERDEJO
(La Carolina)



INGREDIENTES

1 tomate grande, 1 cebolla grande,
15 gr de pimentón dulce,
1 hoja de laurel,
1 pimiento rojo asado,
sardinas o boquerones al gusto,
pan de pueblo al gusto,
fideos finos (1 puñado por persona),
AOVE, sal
y comino al gusto





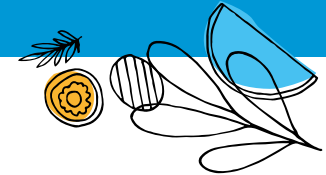
ELABORACIÓN

1. Cocemos el tomate, la cebolla, el ajo y el laurel.
2. Una vez cocido, sacamos todo del caldo y lo trituramos. Reservamos el caldo.
3. Sofreímos un poco de pimentón en el aceite de oliva virgen extra (AOVE) y añadimos a lo triturado el pimentón sofrito y el caldo.
4. Dejamos cocer unos 20 minutos y añadimos una pizca de comino.
5. Añadimos el pimiento rojo asado en tiras, también la sardinas o lo boquerones. Seguidamente añadimos el pan del pueblo del día anterior en rodajas pequeñas o si lo prefieren fideos.
6. Dejamos hervir otros 10 minutos y a disfrutar.



RECUERDO

Esta receta me la enseñó una persona a la que tenía mucho aprecio y siempre me acuerdo de ella cuando la hago.



Sopa de tomate con almejas

🕒 45'

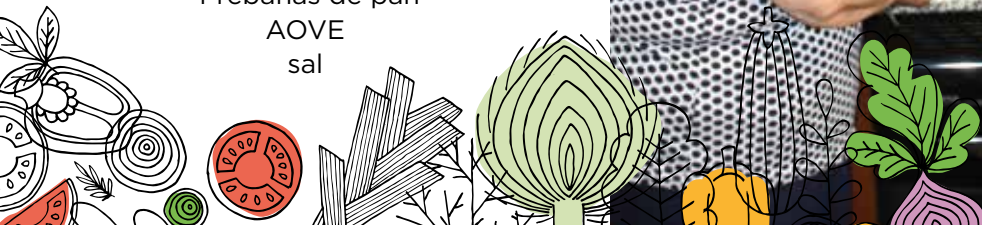
👥 4 personas

CONCEPCIÓN DÍAZ QUESADA
(Huelma)



INGREDIENTES

1 cebolla, 2 pimientos verdes
2 dientes de ajo, 15 gr de pimienta
1 hoja de albahaca
5 hebras de azafrán, 2 clavos
3 tomates maduros
½ pastilla de caldo concentrado
300 gr de almejas,
4 rebanas de pan
AOVE
sal





ELABORACIÓN

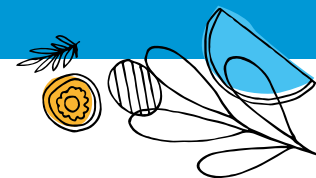
1. Se sofríe un poco de cebolla, ajo y pimiento verde, todo bien picado.
2. Después añadimos en esa misma olla el pimentón, las hebras de azafrán, los clavos y los tomates (bien madurados y picados).
3. Seguidamente, echamos media pastilla de caldo concentrado de pescado, las almejas y una hoja de albahaca hasta que hierva, se echa bien de sal.
4. Se prueba y se sirve con unas rebanadas de pan.



RECUERDO

Esta receta me la enseñó mi vecina, una mujer luchadora que perdió pronto a su marido y fue alimentó sola a sus cinco hijos.

Con ella aprendí que la cocina no está reñida con el dinero, ya que se pueden hacer muchas recetas ricas y económicas.



Alhóndigas de sepia

🕒 50' 👥 6 personas

DIEGO AMEZCUA HERRERA
(Bedmar)



INGREDIENTES

600 gr de sepia limpias (2 sepias)
1 cebolla
100 gr de pan duro
1 huevo, 3 ramas de perejil
1 diente de ajo
5 hebras de azafrán
1 l de caldo pescado
5 o 6 patatas para la guarnición





ELABORACIÓN

1. Limpiamos bien la sepia por dentro y por fuera.
2. Picamos la sepia con el pan duro, perejil, el ajo y el huevo junto con la sal y la pimienta.
3. Hacemos la masa de las albóndigas.
4. Formamos las albóndigas, las pasamos por harina y las freímos en aceite para dorarlas.
5. Las escurrimos bien y las reservamos mientras hacemos la salsa.
6. Picamos una cebolla muy fina, la ponemos a freír a fuego lento, hasta formar una crema.
7. Añadimos la sepia y el azafrán y dejamos que se cueza durante unos minutos para que se reduzca y espese un poco.



RECUERDO



Esta receta me trae buenos recuerdos de mi etapa en Suiza, donde estuve trabajando siete años y aprendí a cocinarla. Siempre fui cocinitas y compartí esta tarea con mi mujer. Cocinábamos las albóndigas juntos.



Ajete sabioteño

🕒 45'

👥 6 personas

M^a DOLORES REYES QUESADA
(Sabiote)



INGREDIENTES

2 chipirones limpios,
125 gr de almejas
(las ponemos en agua),
1 patata mediana, 1 pimiento seco,
1 pimiento verde mediano,
1 ajo, ½ cebolla, 1 tomate maduro,
15 gr de pimienta, 15 g de harina,
10 gr de comino molido,
AOVE y agua





ELABORACIÓN

1. En la sartén ponemos aceite, echamos el pimiento seco y lo freímos. El aceite tiene que estar frío al echar el pimiento para que no se queme. Lo sacamos.
2. Echamos el pimiento verde y la cebolla en trocitos muy pequeños. Cuando está dorado añadimos el tomate también en trocitos pequeños. Ponemos las patatas chascadas pequeñas y dejamos sofreír.
3. Vertemos el agua que cubra todo y un poco más. Añadimos la pimienta. Un cucharada de harina para espesar y sal.
4. En un mortero ponemos: un ajo, una pizca de comino y el pimiento rojo. Machacamos.
5. Cuando el agua este hirviendo echamos lo de mortero y dejamos cocer.
6. Si tenemos boquerones le quitamos las raspas y se los añadimos también y listo para comer.



RECUERDO



Siempre que hago esta receta recuerdo a mi madre.

Cuando la hacemos en familia nos gusta mucho y no podemos parar de mojar.



Andrajos buñariza

🕒 30'

👥 4 personas

CLOTILDE MORENO BLANCO
(Espeluy)



INGREDIENTES

1 kg de bacalo, conejo o liebre
2 patatas, 1 pimiento verde
1 pimiento rojo, 1 hoja de laurel
2 dientes de ajo, 1 tomate
1 cebolla, 1 pastilla de caldo concentrado
colorante, 250 gr de harina
agua (la que admita)
harina, sal y AOVE





ELABORACIÓN

1. Primero haremos un sofrito a fuego lento con el tomate, los pimientos, el ajo, la cebolla y la pastilla de caldo concentrado. Cuando el sofrito esté hecho le añadimos agua.
2. A parte haremos una masa con harina, agua y una pizca de sal. La masa debe quedar homogénea (como la masa de las pizzas). Una vez hecha la masa se extiende con un rodillo y se hacen unos cuadrados pequeños.
3. Cuando el sofrito con el agua esté hirviendo, le echamos los cuadrados de la masa hasta que se hagan.
4. Al sofrito le añadimos el bacalo, conejo o liebre (lo que elijamos) refrito y todo junto finalizamos el plato.



RECUERDO



Esta receta me recuerda a mi vida en la aldea Bujaraiza (Hornos) que tuve que abandonar junto con mis vecinos por la construcción de un embalse, y eso les llevó a instalarse en Espeluy.



Arroz de la rosa

🕒 30' 👥 2 personas

ROSA MORENO MORAL
(Torredelcampo)



INGREDIENTES

120 gr de arroz, 250 gr de pollo
100 gr de almejas limpias
2 tomates, 1 cebolla
1 hoja de laurel, 2 ajos
2 alcachofas, 1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pastilla de AVECrem
125 ml de AVOE
sal y agua





ELABORACIÓN

1. Picamos las verduras en trozos pequeños, se añade en una sartén con un poquito de aceite de oliva virgen extra y lo sofreímos.
2. Añadimos la carne y también la sofreímos junto a las verduras, cuando ya está todo doradito. Le añadimos agua hasta que cubra el sofrito.
3. Después añadimos 2 puñados de arroz, la pastilla de Avecrem, las almejas y esperamos a que empiece a hervir.
4. Pasados 15 minutos probamos el arroz y si está blando, está listo para servir.



RECUERDO

Siempre que hago este arroz me viene el recuerdo de mi madre, que me enseñó esta receta tan rica. Ella lo hacía en una asadera al fuego.



Arroz de conejo

🕒 75'

👥 4 personas

JUANA ARAQUE MONTERO
(Torredelcampo)



INGREDIENTES

1 kg de conejo, 500 gr de arroz, 1 ajo,
15 gr de perejil, 5 hebras de azafrán,
1 hoja de laurel, 200 gr de almejas limpias,
200 gr de mejillones, 100 gr de
calamares, 2 alcachofas, 100 gr de
habichuelillas verdes, 1 pimiento rojo,
1 pimiento verde, AOVE, 750 gr de agua,
sal, ½ pastilla de AVECrem,
15 gr de colorante





ELABORACIÓN

1. En una sartén vertemos 3 o 4 cucharadas de AOVE a fuego medio. Con el aceite caliente metemos el conejo para freírlo.
2. Cuando esté frito lo retiramos y lo metemos en una cacerola.
3. Pelamos los dientes de ajos y los metemos en el mortero junto con unas hebras de azafrán, perejil, sal y 1/2 pastilla de Avecrem. Removemos bien para que haya buena mezcla, añadimos las verduras para sofreírlas y añadimos agua (750 ml de agua).
4. En la cacerola donde hemos metido el conejo vertemos la mezcla del mortero y lo dejamos a fuego medio.
5. Echamos el laurel una vez que haya hervido le añadimos el arroz junto con un poco de colorante (4 puñados). Cuando el arroz lleve un rato cocándose echamos los mejillones, las almejas y las rodajas de calamar.
6. Dejamos hervir 20 minutos y cuando esté listo retiramos del fuego y ya estaría listo. Un truco es echar un poco de colorante amarillo para darle color.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi madre con 15 años y se la hacía a mi familia. A día de hoy la sigue haciendo mi sobrina Lola.



Carne con tomate y pimientos asados

🕒 40'

👥 4 personas

MARÍA LARA SÁNCHEZ
(Cazorla)



INGREDIENTES

250 ml de AOVE

1,5 kg de tomate de variedad pera

1 kg carne magra de cerdo en dados

3 pimientos rojo para asar

o 250 grs de pimientos en conserva

3 dientes de ajo

5 gr aproximadamente de sal





ELABORACIÓN

1. Asamos los pimientos, los pelamos y hacemos tiras. Reservamos.
2. En una sartén ponemos el aceite y freímos los ajos en trozos, retiramos. En el mismo aceite ponemos la carne con una poquita de sal y cuando esté doradita la carne la sacamos con una espumadera y la ponemos en una fuente y la tapamos.
3. Pelamos los tomates, los hacemos trocitos y los ponemos a freír en el mismo aceite de la carne con otro poquito de sal.
4. Una vez fritos los tomates se los añadimos a la carne que teníamos en la fuente y los pimientos asados; revolvemos bien, probamos el punto del sal y lo dejamos reposar tapado al menos 50 minutos para que esté más sabroso.



RECUERDO



Cuando era niña,
vivíamos en la
sierra, en un cortijo
llamado 'La Navilla'.
Tenía 10 años y
sabía
cocinar pues mi
padres se iban al
monte a trabajar y
yo cuidaba de mis
hermanos mientras
preparaba la comida.



Carrillada en salsa

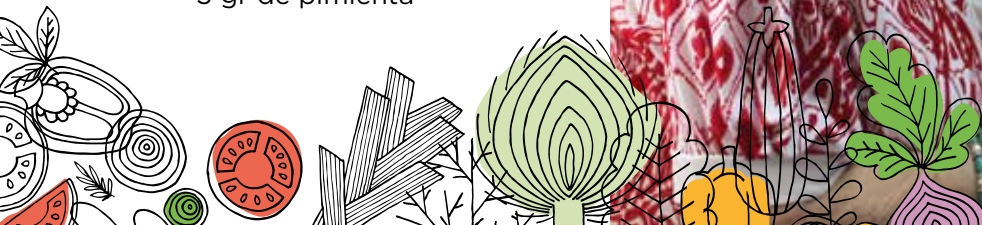
🕒 120' 👥 2 personas

MERCEDES LÓPEZ COLLADO
(Castillo de Locubin)



INGREDIENTES

- 3 carrilladas, 1 tomate grande
- 1 cebolla grande, 6 ajos
- 2 zanahorias, 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de Avecrem
- 250 ml de vino blanco
- 250 ml de AOVE, 5 gr de sal
- 5 gr de orégano
- 5 gr de pimienta





ELABORACIÓN

1. Primero lavamos bien las carrilladas, el tomate y la zanahoria. Después cogemos una olla donde se vierte el vaso de aceite. Cuando esté un poco caliente se meten las carrilladas y se salpimentan.
2. Una vez fritas se incorpora en la olla (sin sacar las carrilladas) el tomate entero, la cebolla pelada, los ajos pelados y las zanahorias enteras, se le añade el vino, la hoja de laurel, el AVECREM y el orégano. Todo lo dejamos hervir hasta que la cebolla esté muy tierna.
3. Después sacamos todos los ingredientes de la olla menos las carrilladas y el laurel y se tritura todo y se vuelve a verter en la olla. Se deja hervir unos 20 minutos y listo.



TRUCO



Mi truco es que si el tomate con piel tiene mucho aceite retira un poco de la olla, y si te gusta le puedes añadir unas patatas a cuadrados fritas.



Conejo a la cazuela

🕒 60'

👥 4 personas

ANTONIA VILLAREJO RUMI
(Baños de la Encina)



INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 150 ml de AVOE
- 250 ml de vino blanco
- 1 cubito de caldo de carne
- sal y pimienta





ELABORACIÓN

1. Cortamos y lavamos el conejo. Ponemos a escurrir.
2. A continuación, partimos la cebolla y la ponemos en el fondo de la cazuela, encima colocamos el conejo.
3. Añadimos los ajos troceados, la pimienta y el pimiento rojo a tiras junto a los tomates. Añadir el aceite y el vino blanco. Cocer a fuego medio durante 1 hora.
4. Añadimos el cubito de carne y sal al gusto. Dejar 5 minutos más cocinando y ya estaría listo.



TRUCO



Para potenciar el sabor de la carne de conejo se recomienda marinar la carne con hierbas aromáticas o especias unas horas antes de cocinarla para que absorba bien el sabor y resulte más jugosa y tierna.



Conejo en salsa de picatoste

🕒 60' 👥 6 personas

ENCARNACIÓN TROYA LOMBARDO
(Campillo de Arenas)



INGREDIENTES

1 conejo

15 gr de perejil

4 rebanadas de pan finas

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel

250 ml de vino

250 ml de AOVE

250 ml de agua





ELABORACIÓN

1. Troceamos el conejo, y lo sofreímos en el aceite de oliva virgen extra y se reserva. En ese mismo aceite se doran los ajos enteros y después los echamos en el mortero.
2. Freímos el pan y una vez dorado (picatoste) se agregan a los ajos y machacamos todo con el perejil (al gusto) en el mortero.
3. Después, juntamos lo machacado en el mortero y el conejo en una perola, vertemos el vino y agua y la hojas de laurel.
4. Dejamos cocer a fuego medio durante 45 minutos. Cuando el conejo esté tierno y la salsa espesa ya estará listo nuestro plato.



TRUCO

Si la salsa no espesa lo mejor es echarle Maizena.



El puchero de mi madre



75'



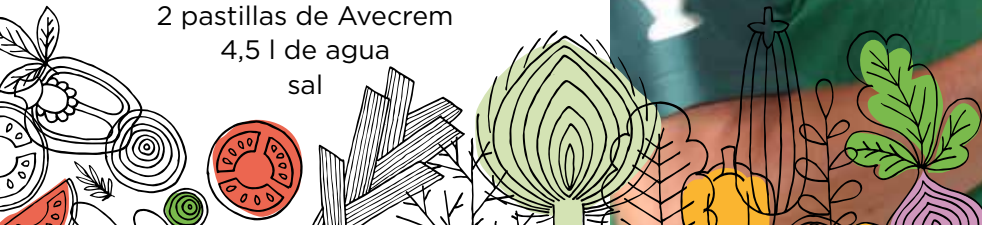
4 personas

FRANCISCO CÁMARA CHECA
(Jamilena)



INGREDIENTES

500 gr garbanzos, 500 gr de pollo troceado o muslos y contra muslos
100 gr de tocino, 1 hueso blanco salado
1 hueso de espinazo salado, 3 patatas gruesas, 2 puerros, 3 o 4 zanahorias
1 penca de apio, 1 berza
100 gr habichuelas (judías verdes)
fideos para hacer sopa
2 pastillas de AVECrem
4,5 l de agua
sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos los garbanzos en remojo con agua abundante durante toda la noche. Al día siguiente escurrimos bien.
2. Lavamos y cortamos en trozos grandes las verduras. Pasamos por agua los huesos salados para quitar el exceso de sal y escurrimos.
3. Añadimos a la olla expres los garbanzos, el pollo troceado o muslos y contra muslos y los dos huesos. Vamos añadiendo sal al gusto y Avecrem. Cubrimos de agua sin llegar a la superficie.
4. Ponemos al fuego sin tapar la olla y cuando hierva retiramos la espuma de la parte superior con una espumadera. Añadimos ahora las verduras. Cerramos la olla y cocemos durante 40 /45 minutos. Pasado el tiempo, abrimos la olla. Vertemos el caldo en un recipiente tras pasarlo por un colador.
5. Para servirlo quitamos los huesos (si es de jamón lo aprovechamos), colocamos la pringá con carne y el tocino cortados en trozo en una fuente y el caldo con las garbanzos y patatas por otro.



RECUERDO

Este cocido me lo enseñó mi madre que lo hacía en una olla en la lumbre, le decía el puchero de los "tres platos": primero sopa, segundo verduras y garbanzos y tercero, la carne. Mis nietos continúan esta receta.



Gallina en pepitoria

🕒 110' 👥 2 personas

MANUEL SILES MEDINA
(Castillo de Locubin)



INGREDIENTES

1 gallina, 125 ml AOVE
200 ml de vino blanco
100 gr de harina, 1 cebolla
200 gr de jamón, 1 ramita de perejil
15 gr de laurel, 15 gr de tomillo
4 yemas de huevo, 4 hebras de azafrán
2 dientes de ajo, 2 clavos
8 almendras
1 l de caldo de carne





ELABORACIÓN

1. En una sartén con AOVE doramos la gallina previamente troceada, agregamos la cebolla y el jamón picado en dados, el ramo de especias, los clavos, las almendras y los ajos machados. Añadimos también la harina y el vino blanco.
2. Cubrimos todo con el caldo de la carne y ponemos a hervir a fuego medio, hasta que la carne esté tierna.
3. Por último incorporamos las yemas de huevo batido y apartamos la cazuela del fuego para servir.



RECUERDO

Esta receta del siglo pasado es muy tradicional y la hacíamos cuando nuestras gallinas ya no ponían huevos, y la hacíamos en caldo o en pepitoria. A día de hoy la seguimos haciendo con la carne del mercado y sale buenísima.



Migas de harina

🕒 30'

👥 4 personas

MARCELINA BERMÚDEZ PÉREZ
(Aldeahermosa. Montizón)



INGREDIENTES

500 ml de agua

500 gr de harina de trigo duro

250 ml de AOVE

6 dientes de ajo

4 pimientos

15 gr de sal





ELABORACIÓN

1. En una sartén ponemos el aceite. Rajamos los ajos y se fríen. Cuando estén listos se sacan y reservamos.
2. Partimos los pimientos, los freímos y cuando estén se sacan y reservamos.
3. Utilizamos el mismo aceite de freír los ajos y los pimientos y le añadimos el agua y la sal.
4. Cuando rompa a hervir echamos la harina poco a poco, hasta que se forme una cacheta (masa a la que se le va dando vueltas hasta que empieza a deshacerse, quedando con forma de miga. Para que salgan bien las migas es fundamental utilizar la harina de trigo duro y moverlas de abajo hacia arriba). Después se echan los ajos, los pimientos y mezclamos.
5. Ya está listo para comer.



RECUERDO

Esta receta me la enseñó mi madre en los tiempos de María Castaña como decía ella.



Perdiz con gorullos

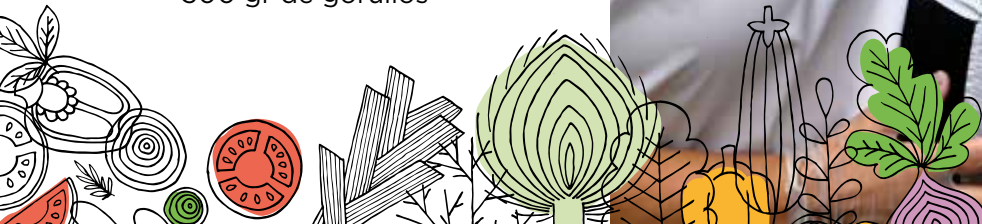
🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA LARA RODRÍGUEZ
(Pozo Alcón)



INGREDIENTES

- 2 perdices, 2 pimientos verdes
- 1 cebolla grande, 1 tomate
- 4 o 5 dientes de ajo
- 1 tomate seco en rodajas
- 1 pimiento rojo seco
- 1,5 l de agua, perejil, sal
- pimienta, colorante
- 500 gr de gorullos





ELABORACIÓN

1. Troceamos las perdices, salpimentarlas y dorarlas en una perola con aceite y unos dientes de ajo machacados.
2. Cuando empiecen a dorarse las perdices, les añadimos la cebolla y el pimiento en pequeños trozos y se rehoga. A continuación, añadimos el tomate picado y se rehogamos.
3. En seguida introducimos dos hojas de laurel, el pimiento rojo, unas rodajas de tomate seco y perejil en la perola. Añadimos 1,5 l de agua y tapamos la perola, dejamos cocinar durante 20 minutos aproximadamente.
4. Transcurrido el tiempo añadimos los gorullos y el colorante y dejamos cocer durante 10 minutos.
5. Finalizado el tiempo se deja reposar 5 minutos y ya está listo para servir.



RECUERDO



Esta receta me evoca recuerdos de mi niñez. Mi madre hacía los gorullos con perdiz cada vez que mi padre cazaba alguna. Para mis hermanos y para mí era un pedazo de comida, ya que llevaba carne.



Pollo rustido

🕒 60'

👥 4 personas

FRANCISCO GÓMEZ FUERTES
(Pozo Alcón)



INGREDIENTES

- 1 pollo, 1 pimiento
- 1 tomate, ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 zanahoria, 3 patatas
- 400 gr de champiñones
- 15 gr de pimienta negra molida
- 100 ml vino blanco
- 100 ml AOVE





ELABORACIÓN

1. Cortamos el pollo en trozos al gusto de cada uno.
2. Vertemos medio vaso de aceite de oliva virgen extra en una cazuela lo suficientemente grande como para que quepan los trozos de pollo, los salpimentamos y los doramos en el aceite a fuego medio.
3. Añadimos las verduras ya cortadas previamente y el vino blanco y lo dejamos hervir a fuego lento durante 25 minutos.
4. Salteamos los champiñones en un sartén y luego lo añadiremos a la cazuela.
5. Cortamos las patatas en dados, las freímos en una sartén y la añadimos al plato como guarnición.
6. Servimos todo junto.



TRUCO

El truco es dejar que todo se cueza bien para que la salsa quede espesa y jugosa.



Pollo en pepitoria

🕒 70' 👥 4 personas

VÍCTOR LUCAS GARCÍA
(La Aldea de Mesa. Carboneros)



INGREDIENTES

1 pollo troceado (1,7 kg)
1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 2 huevos
100 ml de AOVE
100 gr de pan rallado
3 cucharadas de vinagre
250 ml vino blanco, 3 hojas de laurel
1 pastilla de caldo de pollo
600 ml de agua, 8 hebras de azafrán
sal





ELABORACIÓN

1. Cogemos media pechuga para cortarla en dos o tres trozos.
2. Ponemos toda la carne del pollo a cocer en una perola (con agua que la cubra), junto con la cebolla ya limpia (se quitan las capas secas y se echa entera), la cabeza de ajo también limpia y se echa entera con piel, las hojas de laurel, el azafrán, la sal, la pastilla de caldo de pollo, un chorreón de vino blanco y otro de aceite.
3. Cuando esté cocida la carne del pollo, la sacamos y en la cantidad de caldo que nos queda cogemos los dos o tres trozos de pechuga que habíamos cortado y se desmenuzan para mezclarlos con un huevo batido y hacemos unas "albondiguitas", luego se rebozan en pan rallado, y se fríen, y se sacan a un plato.
4. Entretanto, batimos una yema de huevo y se añade al caldo, junto con el chorreón de vinagre y mezclamos. El caldo debe estar caliente, pero es importante que no llegue a hervir, echamos a ese caldo todo el pollo ya cocido y las albondiguitas.
5. Todo tiene que cocerse junto, y luego se presenta la carne en esa salsa y ya está la pepitoria para comer.



RECUERDO



Esta es la receta que aprendí de mi madre, Adela.



Rabo de toro

🕒 75'

👥 4 personas

JOSEFA JIMÉNEZ CONTRERAS
(Castillo de Locubin)



INGREDIENTES

1 kg de rabo de toro troceado,
1 cebolla, 200 gr de champiñones,
2 clavos de olor, 2 hojas de laurel,
1 cabeza de ajo, 250 ml de AOVE,
250 ml de vino blanco,
5 hebras de azafrán,
4 gramos de pimienta negra,
sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Ponemos el aceite en una sartén y sellamos la carne hasta dorarla.
2. Una vez dorada añadimos los champiñones.
3. Echamos el resto de ingredientes y los mareamos con vino blanco.
4. Una vez que esté tierno el guiso, cocido a fuego lento durante una hora, retiramos la carne y trituramos los ingredientes para hacer la salsa.
5. Lista la receta para degustar.



TRUCO



Para obtener una salsa deliciosa y que quede en su punto es meterlo unos minutos al horno.



La calabaza golosa



👥 4 personas

CONSUELO JUSTICIA RODRÍGUEZ
(Solera. Huelma)



INGREDIENTES

1 calabaza

250 ml de vino dulce

60 gr de azúcar

30 gr de canela





ELABORACIÓN

1. Pelamos la calabaza y se hacen tacos.
2. Añadimos el vaso de vino dulce, la canela y el azúcar a la calabaza; todo en una olla express durante 25 minutos a fuego lento.
3. Vamos abriendo la olla express de vez en cuando para observar la cantidad de líquido que queda: si hay mucho líquido se deja un poco más al fuego, hasta que no quede casi nada. Y ya está lista para comer.



RECUERDO



Lo aprendí en el cortijo donde me crié con mi familia. Había un horno para todos y cada invierno se encendía para hacer pan acompañado de una calabaza. A los 22 años me casé y me fui del cortijo. No tenía horno, así que adapté la receta.



Rosco de sartén de sierra mágica

🕒 180' 👥 6/8 personas

CONSUELO GARCÍA RUIZ
(Cabra del Santo Cristo)



INGREDIENTES

6 huevos, harina (la que admita la masa, debe quedar blanda), raspadura de limón, AOVE para freír, canela
60 ml de AOVE por cada huevo
60 gr de azúcar por cada huevo
60 ml de leche por cada huevo
1 sobre de levadura,
4 sobres de gaseosos "El Tigre"
10 ml de aguardiente





ELABORACIÓN

1. Se baten los huevos e incorporamos el azúcar, la leche, el AOVE y los aromatizantes (ralladura de limón y aguardiente).
2. Añadimos poco a poco la harina con los sobres de la gaseosa y la levadura. Cuando tengamos una masa blandita amasamos poco a poco y dejamos reposar una media hora.
3. Ponemos a calentar el aceite de AOVE en un cazo hasta que esté caliente, pero no humeante.
4. Elaboramos los roscos: hacemos las bolitas con forma de nuez. Ponemos dos bolitas juntas y metemos los dedos en el centro, formando el agujero y con cuidado de no aplastarlas mucho y que quede la hendidura central.
5. Echamos los roscos en el aceite caliente y los doramos por cada lado.
6. Finalmente se rebozan en azúcar y canela cuando aun estén calientes.



RECUERDO



Mi madre hacía estos "frutos de sartén" en Semana Santa acompañados de chocolate o café.



Roscos de vino

🕒 60'

👥 4 personas

ANA CAÑIZARES GUTIÉRREZ
(Arjona)



INGREDIENTES

½ l de vino blanco

620 ml de AOVE

4 sobres gaseosos "El Tigre"

¼ de azúcar

1 kg de harina

raspadura de limón





ELABORACIÓN

1. En un recipiente se echa el vino, el aceite, el azúcar, la raspadura de limón y 2 sobres de gaseosas. Se mezcla todo bien.
2. Se empieza a incorporar poco a poco la harina sin dejar de mezclar añadiendo los otros 2 sobres de gaseosa y más harina hasta que la masa tome consistencia y se trabaje bien.
3. Se da forma a los roscos y se untan en azúcar.
4. Calentar el horno a 200 °C y hornear los roscos unos 30 minutos.
5. Cuando estén dorados se sacan del horno y se dejan enfriar.



RECUERDO

Recuerdo cuando iba con mi madre al horno de la panadería para hacer estos roscos, casi siempre para Semana Santa y Navidad.



Rosquillos de la sartén

🕒 60'

👥 6 personas

ROSARIO PIÑERO RUIZ
(Albánchez de Mágina)



INGREDIENTES

3 huevos

2 sobres de levadura de "El tigre"

ralladura de limón

135 ml de zumo de naranja

135 gr de azúcar

125 ml de aceite

500 gr de harina

aceite de girasol para freír





ELABORACIÓN

1. En un bol se pone la harina y se aparta.
2. En un bol se pone los huevos, la ralladura de limón, el zumo de naranja, el azúcar, el aceite desahumado y la levadura. Para desahumar el aceite de oliva, se fríe a fuego medio unas cortezas de limón durante 4 minutos y se deja enfriar.
3. Se bate todo junto y a continuación se va añadiendo la harina poco, hasta que la masa coja una textura para poder trabajarla.
4. En una sartén se pone aceite a calentar para freirlo. Se coge una bola pequeña y se trabaja para los roquillos para freir poco a poco.
5. Una vez frito se pasan por azúcar cuando aún estén calientes y listo para servir.

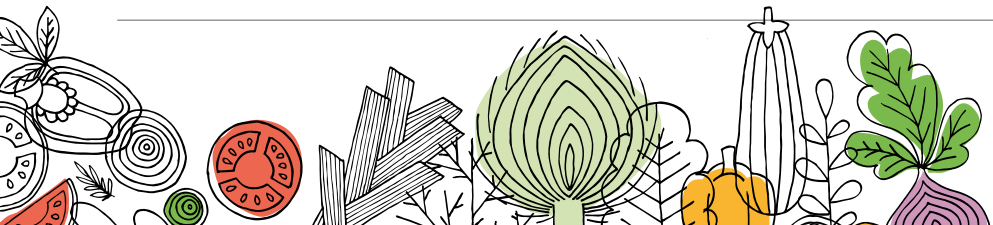


RECUERDO

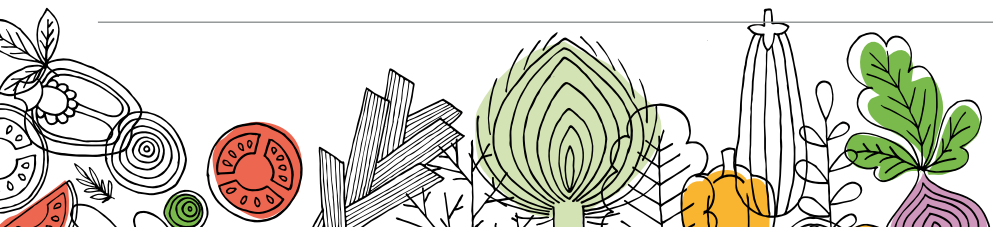
Había gente que le echaba anís pero a mi personalmente no me gusta. Yo los hago como me enseñó mi madre.



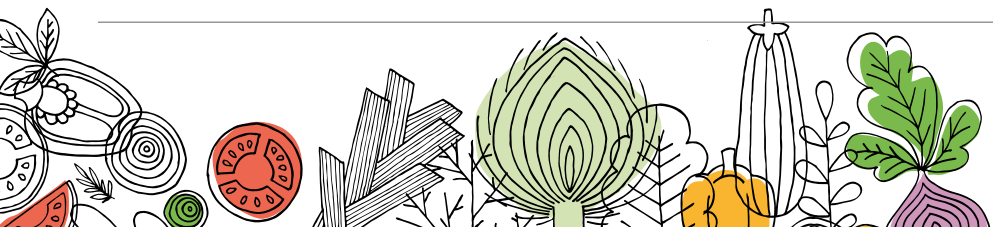
Saboreando + RECUERDOS



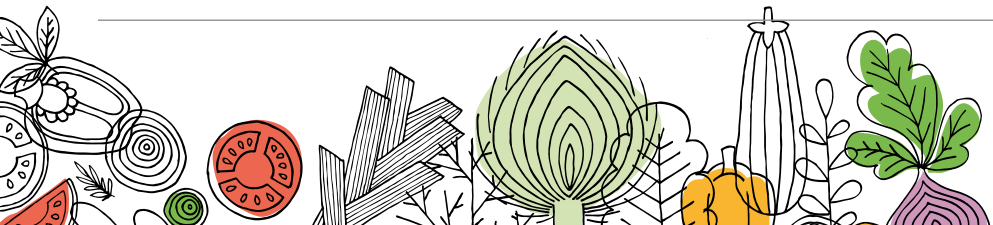




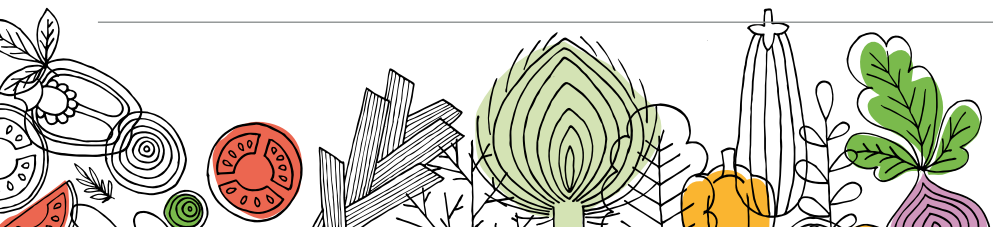




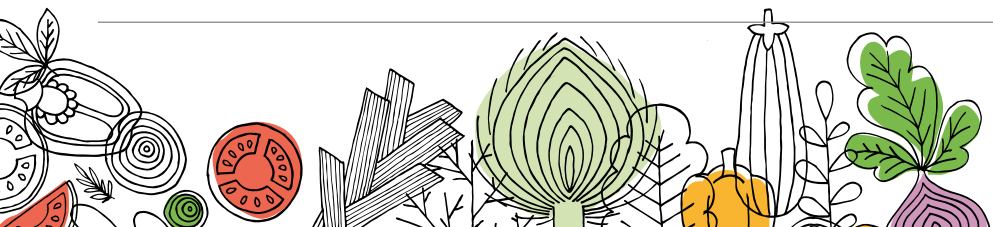




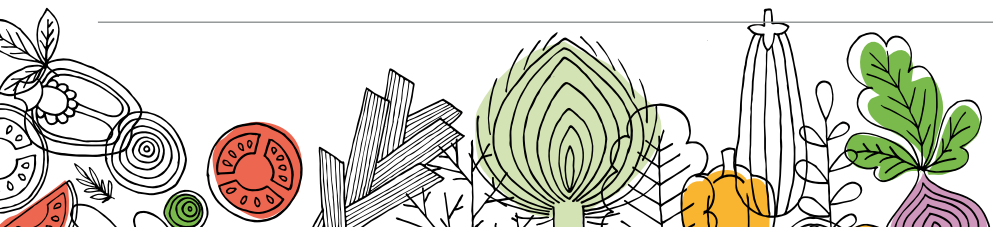




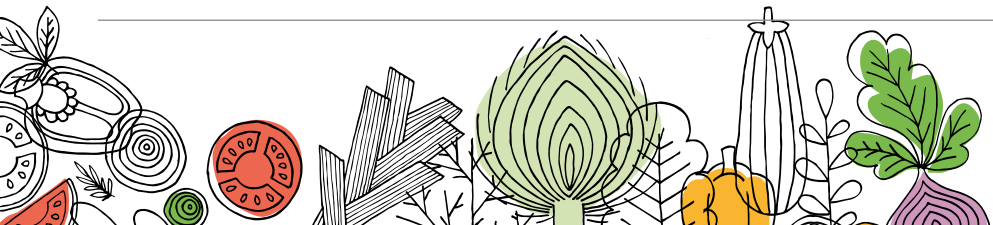












Saboreando RECUERDOS



