



Saboreando

RECUERDOS

LA RAMBLA



· E Clece



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de La Rambla 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



JORGE JIMÉNEZ AGUILAR
ALCALDE DE LA RAMBLA

‘**Saboreando recuerdos**’ es un libro que nos transporta a aquellas recetas de nuestros antepasados que aún permanecen en el recetario gastronómico tradicional popular, ejemplo de una cocina saludable cada vez máspreciada en los tiempos que corren. Con este libro se consigue unir los recuerdos y vivencias de nuestros mayores, la cultura de la zona, su cocina y muchos sentimientos.

JUAN ANTONIO CASTILLO ROBLES
GERENTE DE CÓRDOBA

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



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	32
POSTRE	56
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	60



Consejos

PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE*

CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

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

EVITA

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

MEJOR

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

CONSEJOS PARA COCINAR

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



*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

LA RECETA

del Chef

JUAN GUTIÉRREZ MORENO

**RAZA. COMIDA ARTESANA PARA LLEVAR
VINOS Y VIANDAS
CÓRDOBA**

TERRINA DE COCHINILLO


2 horas


2 personas

c/s
cucharada
sopera

SALMUERA
1 l de agua
100 gr de sal

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

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

JUGO
DE COCHINILLO
c/s de restos de

despiece del
cochinillo
300 gr bresa
c/s de agua

GUARNICIÓN
30 gr de gajos
de naranja

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



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

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

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

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

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



TRUCO



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



Alcachofas en salsa

🕒 75'

👥 6 personas

LORENZA SOTO OSUNA
(La Rambla)



INGREDIENTES

2 kg de alcachofas

1 cebolla grande, 1 cabeza de ajos

200 ml de aceite de oliva

200 ml de vino blanco

2 hojas de laurel

1 pizca de pimienta negra

1 cucharadita de sal y pimentón

1 pastilla de caldo concentrado





ELABORACIÓN

1. Ponemos aceite en una olla grande, donde sofreímos la cebolla y el ajo.
2. Añadimos las alcachofas, las cubrimos con agua y agregamos el vino, el laurel, la sal, la pimienta y el pimentón.
3. Cocinamos a fuego lento hasta que las alcachofas estén tiernas.
4. Añadimos la pastilla de caldo, dejamos cocinar 5 minutos más y listo para comer.



TRUCO



No dejar que las alcachofas se pongan demasiado tiernas y acompañarlas de carne o pescado.



Arroz con patatas y bacalao

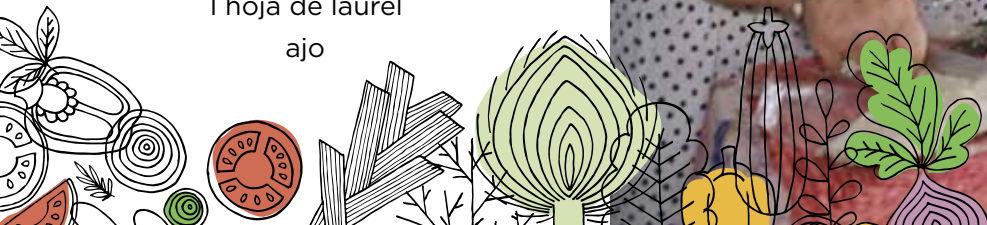
🕒 30' 👥 4 personas

MARÍA PEÑA SÁNCHEZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

400 gr de bacalao salado
un puñado de arroz
3 o 4 patatas
1 cebolla
2 tomates
1 l de agua
1 hoja de laurel
ajo





ELABORACIÓN

1. Lo primero que hacemos es desalar el bacalao.
2. Después, preparamos el sofrito a fuego lento con la cebolla cortada a tiras. Cuando empiece a estar transparente, añadiremos el tomate, los ajos y las migas de bacalao con la hoja de laurel. Dejamos hacer el sofrito unos 15 minutos.
3. Posteriormente añadimos las patatas crudas en rodajas y el agua. A los 10 minutos de hervir, incorporamos el arroz y dejamos cocer hasta que el arroz esté listo. Es un plato muy completo.



TRUCO



No tenemos que olvidar que es un plato caldoso, por lo que la cantidad de arroz tiene que ser muy pequeña. También podemos utilizar colas de bacalao.



Arroz caldoso de marisco

🕒 60'

👥 4 personas

SOLEDAD FERNÁNDEZ MUÑOZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

200 gr de arroz bomba

2 tomates pera

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo

1 cabeza de ajos, 1 cebolla

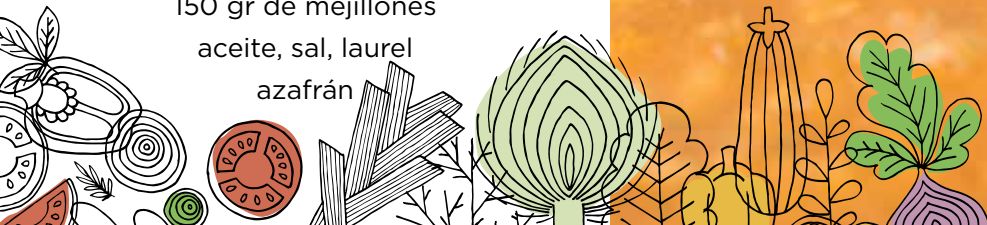
200 gr de gambas

1 calamar, 200 gr de almejas

150 gr de mejillones

aceite, sal, laurel

azafrán





ELABORACIÓN

1. Abrimos los mejillones y las almejas en agua caliente.
2. Para hacer el caldo de nuestro arroz usamos el agua de cocer los mejillones y abrir las almejas, incorporamos las cabezas y cuerpos de las gambas, así tendremos un caldo intenso y lleno de sabor.
3. En una sartén vamos preparando nuestro sofrito: primero doramos los ajos y la cebolla, añadimos el pimiento verde y el pimiento rojo picadito y los dos tomates de pera, la hoja de laurel y la sal.
4. En una cacerola añadimos un poco de aceite y agregamos el calamar cortado en trozos hasta que se dore. Entonces agregamos nuestro sofrito con un poco de azafrán. Removemos bien y añadimos el arroz y el caldo. Después, incorporamos las gambas, las almejas, los mejillones y dejamos cocinar unos 15 minutos. Apagamos el fuego y servimos; el arroz no debe esperar o se abrirá. En lo que se tarda en servir a los comensales el arroz estará terminado.



TRUCO



Agregar una hoja de laurel en el sofrito para darle un toque diferente.



Coliflor

🕒 40'

👥 4 personas

JOSÉ SÁNCHEZ SÁNCHEZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

1 coliflor entera

3 huevos

2 o 3 dientes de ajo

1 pastilla de caldo concentrado

comino

pimienta

sal, aceite

agua





ELABORACIÓN

1. Partimos la coliflor en pedacitos y pasamos a cocerlos en agua con sal. Dejamos que hierva a fuego medio durante 5 minutos. Escurrimos.
2. Pasamos a freír la coliflor troceada en una sartén con aceite y los ajos. Después, incorporamos la pastilla de caldo concentrado, el comino, la pimienta y removemos bien durante 10 minutos, a fuego medio.
3. A continuación, echamos los 3 huevos batidos y removemos otros 5 minutos a fuego medio. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.



TRUCO



Esta receta
se sirve fría.



Arroz con marisco

🕒 60'

👥 4 personas

SOLEDAD MUÑOZ MORENO
(La Rambla)



INGREDIENTES

1 ajo, 1 cebolla, 1 tomate

1 pimiento verde

250 gr de almejas

250 gr de calamares

250 gr de langostinos

arroz blanco, azafrán

pimienta, 1 vaso de vino blanco

tomillo, aceite

sal





ELABORACIÓN

1. Primero, freímos la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo. Una vez tengamos el sofrito mareado, lo batimos y reservamos.
2. En la misma sartén y con el aceite del sofrito, mareamos las almejas hasta que se abran junto con los calamares y los langostinos.
3. Una vez hechos, añadimos los aliños batidos y removemos. Incorporamos agua, azafrán, pimienta y un vasito de vino; salpimentamos y dejamos hervir. Echamos el arroz pasados unos minutos y retiramos del fuego una vez el arroz esté en su punto.



TRUCO



Al terminar, se puede poner encima una ramita de romero, que además de darle sabor, dice el dicho que también da salud.



Ensalada de naranja con bacalao

🕒 30'

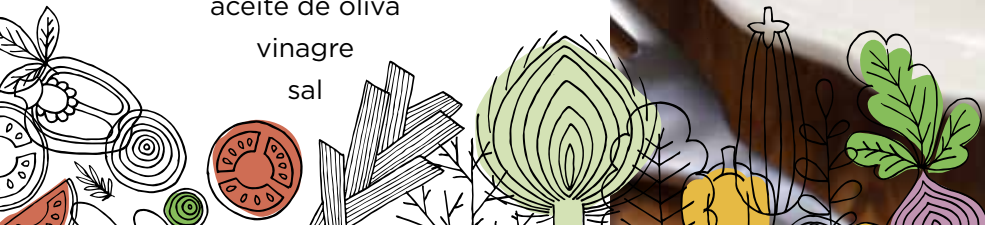
👥 4 personas

FRANCISCO CODINA MORENO
(La Rambla)



INGREDIENTES

- ¼ de bacalao salado a tiras
- 3 naranjas
- 1 o 2 dientes de ajo
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 2 latas de atún o bonito
- aceite de oliva
- vinagre
- sal





ELABORACIÓN

1. Cubrimos los huevos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. Dejamos enfriar, pelamos y reservamos.
2. Pelamos las naranjas y cortamos en rodajas o picamos a trozos. También cortamos en daditos la cebolla. Reservamos.
3. Freímos los ajos laminados y pasamos a preparar la ensalada.
4. En un recipiente colocamos los ingredientes en este orden: naranja, cebolla, bacalao, aceitunas y huevos. Salpimentar al gusto y echamos, por último, un chorreón de aceite de oliva virgen extra. Listo para comer.



TRUCO



Podemos añadir un chorreón de vinagre a la ensalada para potenciar el sabor.



Espinacas guisadas

🕒 45' 👥 4 personas

ISABEL GÓMEZ ALCAIDE
(La Rambla)



INGREDIENTES

2 kg de espinacas,
250 gr de garbanzos cocidos,
1 rebanada de pan, ½ cebolla,
3 o 4 dientes de ajo, 1 pastilla
de caldo concentrado, 1 o 2 hojas
de laurel, 1 cucharadita de comino,
1 cucharadita de pimiento molido,
1 pizca de pimienta,
1 chorreón de vinagre,
sal, aceite





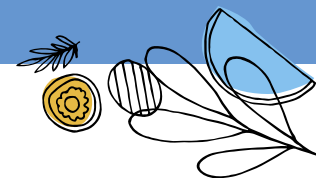
ELABORACIÓN

1. Troceamos el ajo y la cebolla y freímos. Cuando esté listo el sofrito lo ponemos en un vaso para batir y reservamos.
2. En el mismo aceite freímos el pan y lo añadimos también al vaso batidor. Batimos todo junto con un chorreón de vinagre y reservamos la mezcla.
3. Cocemos las espinacas, las escurrimos bien y las ponemos en una sartén con aceite caliente. Cuando estén bien mareadas, añadimos un poco de agua, la salsa del sofrito y las especias. Tapamos para que se cocine a fuego lento.
4. Cuando lleve un tiempo hirviendo añadimos los garbanzos.
5. Cuando el agua se consuma, estará listo para comer.



RECUERDO

Esta receta la hacía mi madre y ella me la enseñó hace muchos años.



Habichuelas verdes con tomate y gambas

🕒 30' 👥 4 personas

ROSA QUERO RUIZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 500 gr de habichuelas verdes troceadas a pedacitos
- 3 gambas por persona
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 2 tomates
- una pizca de sal
- aceite de oliva virgen extra





ELABORACIÓN

1. Lavamos las judías, quitamos las hebras y las troceamos. Dejamos que se cuezan durante 10 minutos en agua con sal. Escurrimos y reservamos.
2. Picamos los dientes de ajo y la cebolla. Cuando el sofrito esté listo, agregamos las habichuelas y freímos.
3. Cuando las habichuelas estén fritas, incorporamos los tomates (mejor rallados) y dejamos que se haga todo mezclado.
4. A continuación, agregamos las gambas y una pizca de sal.



TRUCO



Añadir un huevo escalfado por comensal e incorporarlo al plato de habichuelas.



Espinacas con garbanzos

🕒 30' 👥 2 personas

CATALINA VILLEGAS JAÉN
(La Rambla)



INGREDIENTES

1 kg de espinacas
garbanzos cocidos
(si son del cocido, mejor)
1 rebanada de pan frito
1 ajo, 1 cebolla
pimiento molido, laurel
sal y aceite





ELABORACIÓN

1. Francochamos las espinacas en una cacerola. Las freímos en un chorreón de aceite, añadimos los garbanzos cocidos y mareamos todo bien.
2. Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo y la rebanada de pan. Cuando esté listo, lo pasamos por la batidora.
3. Unimos el sofrito batido con las espinacas y los garbanzos. Añadimos un chorreón de vinagre, un vaso de agua, el pimiento molido y el laurel. Salamos al gusto y dejamos que hierva todo unos 10-15 minutos.
4. Listo para comer.



TRUCO



Añadir una pizca de comino al guiso.



Retoños esparragados

🕒 60' 👥 4 personas

RAFAEL ORTIZ RUIZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 1 manojo de retoños de cardo
- 3 ajos
- 1 rebanada grande de pan
- pimienta negra molida
- pimentón dulce
- huevos o almendras (opcional)
- agua
- sal, aceite





ELABORACIÓN

1. Lavamos y troceamos los retoños quitándoles las briznas.
2. En un cazuelo con agua los hervimos hasta que estén tiernos. Escurrimos y reservamos.
3. En una sartén con aceite de oliva freímos 4 o 5 ajos y una rebanada de pan. En un vaso batidor batimos los ajos y el pan fritos añadiéndoles "una poquita" de agua y sal. Reservamos.
4. En el aceite anterior vertemos los retoños, un poquito de pimentón dulce y la pimienta negra. Mareamos todo.
5. Añadimos el "majao" de ajo y pan a la sartén y dejamos hervir unos 20 minutos.
6. Listo para servir.



TRUCO



Si se desea, acompañar con un puñadito de almendras o cuajar un huevo por comensal.



Sopa de tomate

🕒 30' 👥 4 personas

MARÍA PEÑA SÁNCHEZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

800 gr de tomates rojos
½ pimiento verde
pimentón de la vera
aceite de oliva virgen extra
una pizca de orégano
agua
sal





ELABORACIÓN

1. Sofreímos el tomate con un poco de aceite. A continuación, añadimos el pimiento verde y una cucharada pequeña de pimentón.
2. Una vez que el sofrito esté listo y bien hecho, añadimos agua y salamos (al gusto). Dejamos que hierva durante 10 minutos.
3. Posteriormente, lo trituramos con el pasapuré y se cuela.
4. Triguamos el pan duro en una sopera, vertemos el caldo calentito y añadimos un poco de orégano.



TRUCO



Este plato se puede tomar frío o caliente y acompañarlo con higos a cualquier hora del día. Es importante la calidad de los tomates.



Verduras con jamón y pollo

🕒 90' 👥 4 personas

FERNANDA RAMÍREZ ACOSTA
(La Rambla)



INGREDIENTES

600 gr de pechugas de pollo

1 zanahoria

2 tomates rallados, 1 puerro

1 manojo de espinacas

2 patatas

80 gr de jamón ibérico en taquitos

aceite

sal





ELABORACIÓN

1. Primero, cortamos las verduras y las rehogamos todas juntas con un poco de aceite.
2. Una vez listas las verduras, añadimos agua y dejamos que hiervan hasta que estén tiernas. Trituramos y reservamos.
3. Doramos el pollo (vuelta y vuelta), con un chorro de aceite de oliva, a fuego medio-fuerte. Incorporamos las verduras trituradas y dejamos cocinar para que el pollo coja todos los sabores. Salpimentamos.
4. Antes de que el pollo esté listo, añadimos los taquitos de jamón. Removemos y dejamos al fuego unos minutos.



TRUCO



Lo mejor es utilizar verduras de temporada.

Otra opción es no triturar las verduras y hacer un salteado con el pollo y el jamón.



Carrillada en salsa

🕒 105' 👥 8 personas

ROSALÍA YÉBENES MARÍN
(La Rambla)



INGREDIENTES

2 kg de carrillada de cerdo

8-10 dientes de ajo, 4 cebollas medianas

1 vaso mediano de vino de Pedro Ximénez

pimienta en grano

1 vaso de vino blanco

1 pastilla de caldo concentrado

aceite de oliva

perejil

sal





ELABORACIÓN

1. Limpiamos la carne en agua fría durante 15 minutos y la dejamos escurrir.
2. Mientras tanto, cortamos y freímos las cebollas y los ajos en aceite de oliva. Cuando esté preparado el sofrito lo sacamos y reservamos.
3. En el mismo aceite del sofrito sellamos la carne. Si vemos que es poco aceite podemos añadir más.
4. Una vez sellada la carne añadimos el vino blanco y la pimienta sin parar de mear la carne, primero a fuego alto y después a fuego medio.
5. Batimos el sofrito de las cebollas y los ajos y añadimos el perejil. Esta salsa la añadimos a la carne junto al vino y la pastilla de caldo concentrado.
6. Dejamos cocinar a fuego medio de 30 a 40 minutos para que vaya espesando la salsa (aunque no debe reducir mucho) y comprobando que la carne esté tierna.



TRUCO

Añadir una pizca de sal al freír la cebolla y los ajos.



Carne con tomate

🕒 80' 👥 4 personas

RUDESINDA MARCOS
(La Rambla)



INGREDIENTES

- ½ kg de carne
- 500 gr de tomate triturado
- 2 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 1 vaso de vino blanco
- sal





ELABORACIÓN

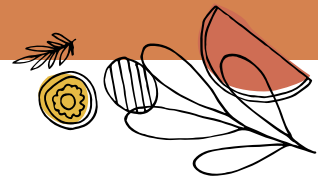
1. Cortamos la carne de ternera en tacos y salpimentamos. La ponemos a cocinar en una olla con aceite de oliva hasta que esté tierna.
2. A continuación, preparamos el sofrito. Quitamos la piel al tomate y picamos, lo mismo hacemos con la cebolla y los pimientos. Cuando esté listo el sofrito incorporamos la carne y mareamos. Salpimentamos.
3. Echamos el vaso de vino blanco y dejamos cocinar hasta que se evapore el vino y la carne esté tierna.



TRUCO



Observa el líquido que hay en la olla y, si quieres que esté más o menos espeso, rectifica con agua.



Pollo a la Fanta de naranja

🕒 30' 👥 4 personas

NIEVES BUGALLO PEINADO
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 2 cebollas
- 4 ajos
- ½ vaso de vino blanco
- 2 "Fanta" de naranja
- 2 o 3 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta





ELABORACIÓN

1. Calentamos el aceite en una olla y añadimos el pollo previamente salpimentado. Dejamos que se dore, lo retiramos y lo reservamos.
2. En el mismo aceite añadimos las cebollas cortadas en juliana y los ajos machacados. Cuando la cebolla esté hecha, añadimos medio vaso de vino blanco y el pollo reservado.
3. Dejamos que hierva hasta que el vino se evapore y entonces, añadimos la Fanta de naranja, de manera que el pollo quede cubierto.
4. Hervimos hasta que reduzca y nos quede una salsa.
5. Rectificamos de sal y servimos.



TRUCO

Se recomienda no usar refresco de naranja de marca blanca ya que el resultado no es el mismo.



Lagartitos rellenos

🕒 90' 👥 4 personas

LOLI GONZALEZ DEL RÍO
(La Rambla)



INGREDIENTES

2 lagartitos

tiras de jamón serrano

1 tortilla francesa

sal y pimienta

Para la salsa:

láminas de champiñones

ajo, cebolla





ELABORACIÓN

1. Hacemos un agujero con un cuchillo en el centro de cada lagartito e introducimos las tiras de jamón y la tortilla. Cerramos los agujeros con la ayuda de palillos de dientes.
2. Salpimentamos los lagartitos y los ponemos a dorar en la sartén.
3. Por otro lado, ponemos a pochar cebolla y ajo picado. Una vez cocinado, batimos en la batidora.
4. Añadimos a los largatitos la salsa del punto anterior, junto con las láminas de champiñones y el vaso de vino. Dejamos enternecer unos 45 minutos, hasta que esté bien hecho.
5. Cortamos en rodajas para servir y acompañamos con patatas al horno o fritas.



TRUCO



Retirar parte de la salsa para poner por encima a las rodajas antes de servir.



Pollo al ajillo

🕒 60' 👥 4 personas

MARÍA JACINTA LOZANO HIDALGO
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 8 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de vino blanco
- aceite
- sal y pimienta





ELABORACIÓN

1. En una cazuela ancha ponemos el aceite a calentar junto con los ajos sin pelar. Cuando veamos que están blandos, retiramos y reservamos.
2. En la misma cazuela ponemos el pollo y la hoja de laurel. Mareamos bien durante 20 minutos. Cuando la carne esté bien mareada incorporamos los ajos y agregamos el vaso de vino blanco, la sal y la pimienta.
3. Cubrimos el pollo con agua y el resto de los ingredientes y dejamos que hierva para que la carne se haga bien por dentro. Cuando se haya consumido todo el agua, ya está el pollo tierno y listo para comer.



TRUCO



Servimos acompañado de patatas fritas, a los niños les encantará.



Lomo de cerdo con tomate

🕒 60' 👥 4 personas

PEDRO MARÍN SÁNCHEZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de cerdo
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 kg de tomate frito
- 1 pizca de sal





ELABORACIÓN

1. Echamos el aceite en una sartén y mareamos la cebolla y el ajo picado en dados pequeños. Cuando esté todo 'pochito', añadimos el lomo de cerdo.
2. Sofreímos el lomo hasta que se ponga tierno. Seguidamente, le añadimos la sal y el tomate frito.
3. Dejamos cocer todo junto 5 minutos. Retiramos del fuego para que repose y listo para comer.



TRUCO



Al reposar le añadimos un poco de orégano.



Pollo al horno con limón

🕒 90' 👥 4 personas

JOSEFINA LUQUE SOTO
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 8-10 patas de pollo
- 1 cabeza de ajos pelados
- 1 cabeza de ajos con cáscara
- 1 o 2 limones troceados
- 4 patatas troceadas
- un poco de vino blanco
- aceite
- pimienta
- sal





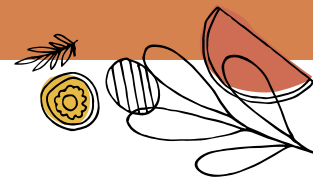
ELABORACIÓN

1. Precaentamos el horno a 200 °C.
2. Mientras se calienta el horno, en una bandeja, ponemos las patatas con sal, pimienta y un poco de aceite.
3. En otra bandeja colocamos el pollo, el limón troceado, los ajos y echamos aceite. Salpimentamos y metemos al horno.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, añadimos el vino blanco y dejamos que reduzca. Una vez listo, mezclamos las patatas con el pollo y el jugo que suelta. Para chuparse los dedos.



TRUCO

Espolvorear una pastilla de caldo concentrado al pollo.



Salsa amarilla con pez limón

🕒 30' 👥 4 personas

ANTONIA LUQUE DOBLAS
JOAQUÍN MORENO LUQUE
(La Rambla)



INGREDIENTES

500 gr de pez limón
1 tomate
1 pimiento verde
1 cebolla
6 dientes de ajo
100 gr de harina
zumo de limón
azafrán
sal





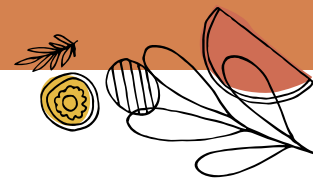
ELABORACIÓN

1. Primero, mareamos el pez limón y reservamos. En el mismo perol sofreímos toda la verdura. Cuando esté listo el sofrito se bate con la batidora.
2. A continuación, enharinamos el pez limón y lo ponemos a la sartén vuelta y vuelta.
3. Para que se le quite el sabor de la harina cruda, añadimos el sofrito batido y movemos todo hasta que se mezcle muy bien. Añadimos un poquito de azafrán y otro de zumo de limón y dejamos cocer hasta que el pescado esté bien hecho y quede en su salsa.



TRUCO

Para hacer la salsa podemos añadir mantequilla junto al zumo de limón y dejar derretir a fuego lento.



Secreto en salsa de piñones

🕒 60' 👥 6 personas

ROSARIO MORALES GÁLVEZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

750 gr de secreto ibérico fileteado

6 o 7 dientes de ajo, 1 cebolla

1 ramita de perejil, 150 gr de piñones

2 vasos de vino blanco, 150 ml de agua

1 pizca de tomillo, 1 pizca de pimentón

1 pizca de pimienta, 1 pizca de orégano

1 pizca maicena, aceite de oliva





ELABORACIÓN

1. Comenzamos haciendo el majao añadiendo en un mortero los 3 o 4 dientes de ajo, el orégano, la sal, el tomillo y el perejil. Machacamos bien hasta que estén casi deshechos; seguimos agregando el pimentón y la pimienta y removemos un poco. Para terminarlo, echamos el aceite y el vino hasta formar una pasta.
2. Hecho el majao ponemos la carne en una hornilla con aceite y el majao, mezclamos bien y dejamos toda la noche macerando, para que la carne coja todo el sabor.
3. Al día siguiente, ponemos la carne en una sartén y la hacemos.
4. Para la salsa, cogemos una sartén en la que añadimos 3 o 4 dientes de ajo y una cebolla y freímos. Añadimos los piñones para dorarlos un poco, echamos un poco de agua y una cucharadita de maicena; sacamos y batimos todo. Volvemos a verter la masa en la sartén y añadimos un vaso de vino, dejando que evapore. Se le echa un poco de agua hasta tener la salsa deseada, añadimos la carne y dejamos 10 minutos cocinando.



TRUCO

Es mejor usar maicena que harina de trigo para hacer la salsa.



Tallarines con nata y gambas

🕒 45' 👥 4 personas

RAFAEL TROCOLI VELASCO
(La Rambla)



INGREDIENTES

- 1 paquete de tallarines de 250 gr
- 2 tarros de paté de jamón
- 2 bricks de nata líquida
- ½ kg de nata líquida
- ½ kg de gambas peladas
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- 1 poquito de guindilla
- sal





ELABORACIÓN

1. Preparamos la cazuela donde pondremos a hervir los tallarines con la hoja de laurel y un puñado de sal.
2. En una sartén ponemos las gambas con el ajo troceado para hacer las gambas al ajillo.
3. Mientras, en una olla grande, mezclamos la nata con los dos tarros de paté de jamón.
4. Añadimos los tallarines hervidos a la olla y mezclamos bien con la salsa.
5. Servimos caliente con las gambas al ajillo por encima.



TRUCO

Añadir guindilla si queremos un toque picante.



Tortilla con atún y calabacín

🕒 15' 👥 2 personas

JOAQUÍN CASAS RUIZ
(La Rambla)



INGREDIENTES

3 huevos
2 latas de atún
1 calabacín
sal
aceite





ELABORACIÓN

1. Primero, ponemos el calabacín a cocer. Cuando esté listo lo cortamos en rodajas muy finas.
2. Vertemos aceite en una sartén y ponemos a calentar.
3. Mientras se calienta el aceite, batimos los huevos, las dos latas de atún y añadimos el calabacín trozado. Mezclamos bien.
4. Echamos la mezcla a la sartén a fuego medio-bajo y añadimos sal al gusto. Buen provecho.



TRUCO

Podemos añadir a los ingredientes cebolla, como si fuera una tortilla de patata al uso.



Tortillita de san José

🕒 15'

👥 4 personas

ISABEL CABELLO CABELLO
(La Rambla)



INGREDIENTES

4 huevos

2 ajos

varias ramas de perejil

pan rallado

sal (al gusto)

aceite para freír





ELABORACIÓN

1. En una fuente picamos muy bien el perejil y los ajos. A continuación, rompemos los huevos y batimos todo con un tenedor.
2. Añadimos a esta mezcla el pan rallado y la sal (al gusto). Movemos hasta conseguir una masa no muy espesa. Dejamos reposar.
3. En una sartén, ponemos el aceite de girasol a calentar. Cuando esté el aceite listo, con una cuchara, vamos echando la masa haciendo tortillitas.
4. Cuando las tortillitas están doraditas las ponemos en un papel de cocina para que empape el aceite sobrante y listas para comer.



RECUERDO



Mi madre las hacía cuando yo era pequeña para acompañar a la sopa de fideos con el caldo del cocido.



Flan de café

🕒 15' 👥 10 personas

LOLI GONZÁLEZ DEL RÍO
(La Rambla)



INGREDIENTES

3 bricks de nata de montar

1 vaso de café

1 paquete de 8 raciones de flan
("Royal" a ser posible)





ELABORACIÓN

1. Primero, ponemos a calentar la nata con el vaso de café.
2. Añadimos los polvos del flan y disolvemos removiendo.
3. Cuando tenga consistencia y haya comenzado a hervir, se retira del fuego y se deja enfriar.
4. Colocamos la mezcla en un molde y cuando esté atemperado, se mete en la nevera.
5. Se consume frío.



TRUCO

Ponemos caramelo en el fondo del molde.



Papajotes

🕒 15' 👥 6 personas

ROSA ESPEJO MERINO
(La Rambla)



INGREDIENTES

1 taza de leche

1 taza de harina

azúcar

1 huevo

una cucharada de aceite de oliva

una pizca de sal





ELABORACIÓN

1. En un recipiente mezclamos la leche junto con la sal y el huevo batido.
2. A la mezcla vamos añadiendo, poco a poco, la harina y amasamos el conjunto hasta conseguir una masa fina y homogénea.
3. Ponemos al fuego una sartén con abundante aceite y cuando esté caliente, con una cuchara vamos echando la masa.
4. Veremos que en la sartén se hinchan los trozos de masa, cuando los saquemos y con ellos todavía calientes, les espolvoreamos azúcar por encima. Listos para comer.

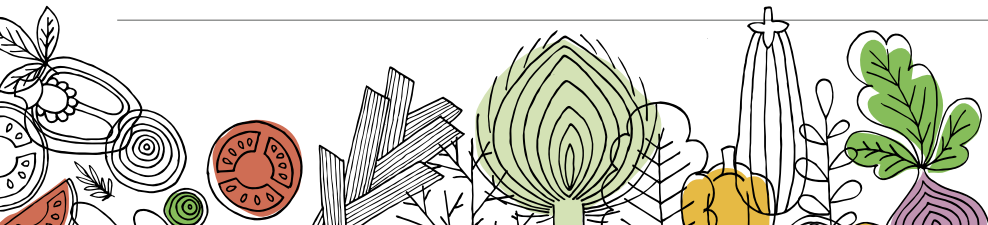


TRUCO

Más que una cantidad exacta de harina, lo ideal es ir añadiéndola poco a poco, hasta conseguir la masa adecuada.



Saboreando + RECUERDOS



Saboreando RECUERDOS



