



Saboreando RECUERDOS

MÁLAGA



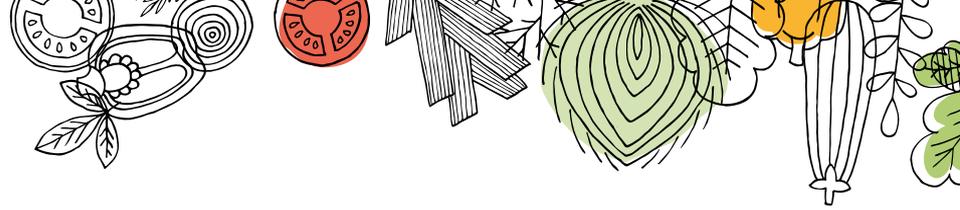
Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias de los Servicio de Ayuda a domicilio de la Excmo. Diputación de Málaga, del Excmo. Ayuntamiento de Marbella, del Excmo. Ayuntamiento del Rincón de la Victoria, del Excmo. Ayuntamiento de Nerja 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.



Saluda



PABLO GARCÍA AVILÉS
GERENTE DE MÁLAGA

‘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	40
POSTRE	64
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

MIGUEL HERRERA

**RESTAURANTE EL GOLIMBREO
RONDA (MÁLAGA)**

AJOBLANCO CON SARDINA AHUMADA, MELÓN Y AOVE



15 minutos



6 personas

200 gr de almendras crudas peladas

2 dientes de ajo

150 gr de pan duro

1 litro de agua (fresca)

100-120 ml de AOVE

30-35 ml de vinagre de vino

Sal

Dados de melón

Sardina o anchoa ahumada





ELABORACIÓN

1. Ponemos la miga del pan duro a remojo en el agua.
2. Pelamos los ajos.
3. En un mortero añadimos: las almendras, los ajos y una pizca de sal.
4. Poco a poco, vamos añadiendo el agua. Cuando lo tengamos medio majado, añadimos el vinagre y el AOVE.
5. Seguimos machacando en el mortero hasta que quede líquido.
6. Rectificamos de sal o vinagre.
7. Dejamos reposar en frío 4 horas antes de servir.



TRUCO



Para emplatar utilizamos unos dados de melón y unos trozos de sardina ahumada. Regamos con un poco de AOVE en crudo y una pizca de pimienta.



Ajo blanco

🕒 30' 👥 4 personas

M^a YOLANDA ORTEGA PEREDA
(San Pedro de Alcántara)



INGREDIENTES

15 almendras por persona

1 diente de ajo

150 gr de miga de pan del día anterior

100 ml AOVE

limón y sal (al gusto)

Para la guarnición:

uvas blancas o pasas





ELABORACIÓN

1. Primero, ponemos en remojo las almendras.
2. A continuación, en un vaso de batidora ponemos las almendras, el pan, ajo, limón y la sal hasta que nos quede todo bien molido.
3. Metemos en la nevera.
4. Servimos fresquito con las uvas o las pasas, según los gustos.
5. El truco es que quede bien espesito.



RECUERDO

Era el plato favorito de mi padre en época de verano, aunque nos gustaba a todos en casa. Mi madre le llamaba gazpacho de almendras y lo ponía muchas veces por lo sencillo y rico.



Buñuelos de calabacín

🕒 30' 👥 4 personas

MARÍA GUILLÉN RÍOS
(Manilva)



INGREDIENTES

1 calabacín

2 huevos

1 vaso de leche (200 ml)

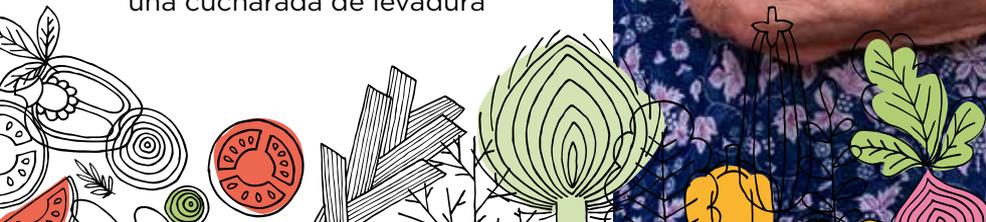
1 vaso de aceite (¼ litro)

harina (la que admita)

sal

*opcional:

una cucharada de levadura





ELABORACIÓN

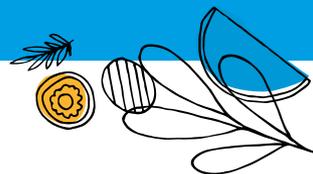
1. Picamos el calabacín con la piel en dados.
2. En un cuenco añadimos la sal, la leche, los huevos batidos y se le va incorporando la harina poco a poco, hasta que se haga una masa similar a las tortillas de bacalao.
3. Ponemos en una sartén el aceite y cuando esté caliente con una cuchara vamos cogiendo pequeñas porciones de masa y freímos hasta quedar doradas.
4. Sacamos y colocamos sobre una una bandeja con papel de cocina, para que absorba el aceite.
5. Una vez estén fritas se sirven acompañadas de carne o pescado.



TRUCO



Añadir la levadura junto a la harina, de esta manera resultarán más esponjosas.



Cazuela de fideos

🕒 45'

👥 4 personas

CARMEN RUIZ PALOMO
(Nerja)

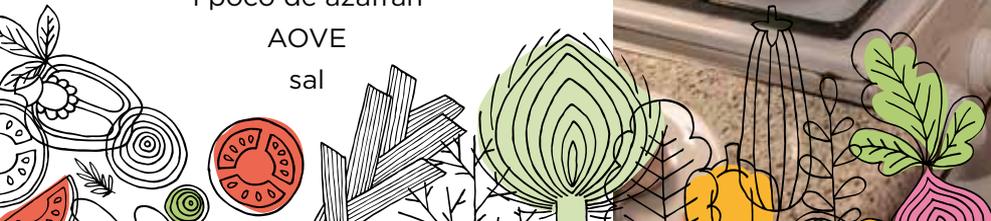


INGREDIENTES

- 300 gr de bacalao desmigado y desalado
- 1 cebolla, 2 tomates, 1 pimiento
- 2 patatas, 2 ajos
- 1 puñado de fideos
- 1 poco de pimienta molida
- 1 poco de azafrán

AOVE

sal





ELABORACIÓN

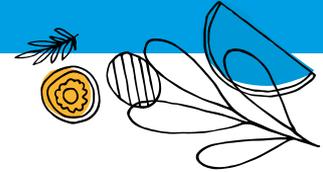
1. En una cazuela hacemos el refrito de verduras con la cebolla, los tomates, el pimiento y los ajos bien picaditos.
2. Añadimos agua y las patatas (peladas y cortadas en trozos) para que hiervan.
3. Cuando las patatas están casi cocidas, añadimos los fideos y el bacalao desmigado, junto con el azafrán y la pimienta. Dejamos que se hagan los fideos.
4. Probamos de sal y listo.



TRUCO



Hacemos la misma receta sustituyendo el bacalao por costillas de cerdo, también queda buenísimo.



Ensalada amiera de torrox

🕒 10'

👥 4 personas

ANA MARÍA PLAZA HERRERA
(Nerja)



INGREDIENTES

1 cebolla

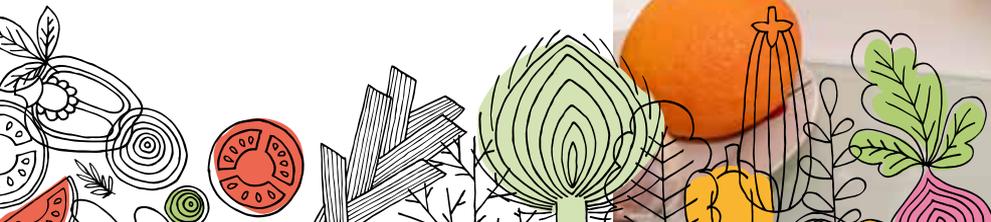
3 naranjas

aceitunas al gusto

4 tomates grandes

1 chorrito de AOVE

sal al gusto





ELABORACIÓN

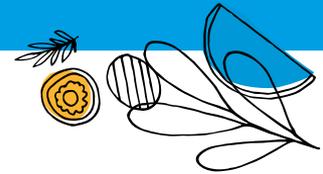
1. Primero pelamos la cebolla finamente.
2. También procedemos a pelar y cortar las naranjas en rodajas. Reservamos.
3. Cortamos el tomate en daditos.
4. Añadimos todo a un bol.
5. En el mismo bol agregamos las aceitunas partidas, el AOVE, el vinagre y la sal.
6. Removemos y lista para comer.



TRUCO



También se le puede añadir bacalao, que debemos poner en agua el día anterior y después debemos dejarlo escurrir 1/2 hora y desmenuzarlo.



Ensalada de calabacín

🕒 30'

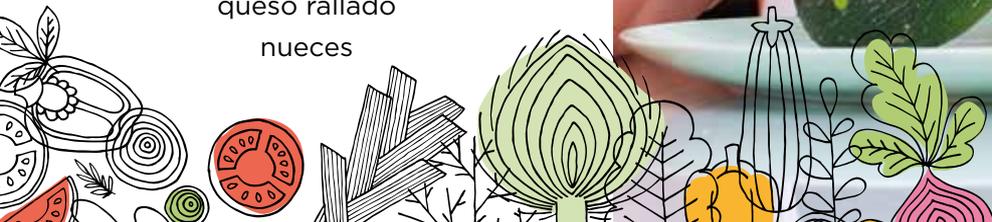
👥 4 personas

MARÍA DE LOS ÁNGELES GIL GIL
(Yunquera)



INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 4 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza
- el zumo de un limón
- albahaca
- queso rallado
- nueces





ELABORACIÓN

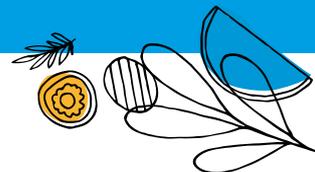
1. Cortamos en juliana el calabacín.
2. En un bol echamos el aceite, miel y mostaza junto a la albahaca y lo trituramos todo.
3. Cuando la mezcla sea homogénea incorporamos al calabacín, rectificamos de sal y añadimos el queso y las nueces.
4. Listo para comer.



TRUCO



También se puede poner queso de cabra y cualquier fruto seco.



Gazpachuelo

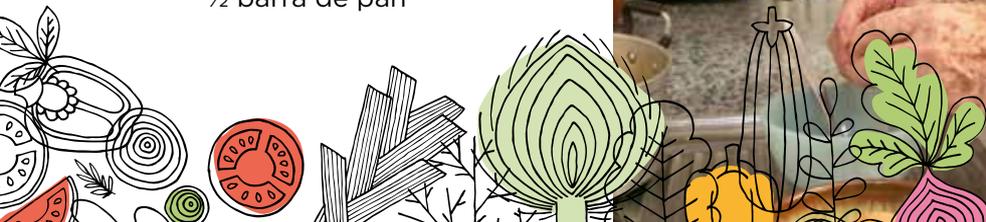
🕒 40' 👥 2 personas

CATALINA MARISCAL
(Marbella)



INGREDIENTES

- 1 bote de conservas de tomates
o 4 tomates maduros
- AOVE, pan
- 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 1 huevo, sal
- 1 l de agua
- ½ barra de pan





ELABORACIÓN

1. Ponemos el litro de agua en la olla y cuando hierva echamos la clara del huevo.
2. Con la yema y el vaso de aceite batimos hasta que cuaje y obtenemos la mayonesa.
3. Añadimos a la olla el tomate triturado, el ajo y la cebolla. Todo bien picado.
4. A la sopa le incorporamos la mayonesa y dejamos que se ligue muy bien.
5. Servimos junto con el pan cortado encima de la sopa.



RECUERDO

Mi abuela y mi madre preparaban esta receta. En casa se hacía una vez a la semana es fácil de hacer, rápida y barata.



Gazpacho casareño

🕒 30'

👥 4 personas

ANTONIO HERRILLO VÁZQUEZ
(Casares)



INGREDIENTES

2 tomates

1 cebolla

1 pimiento verde

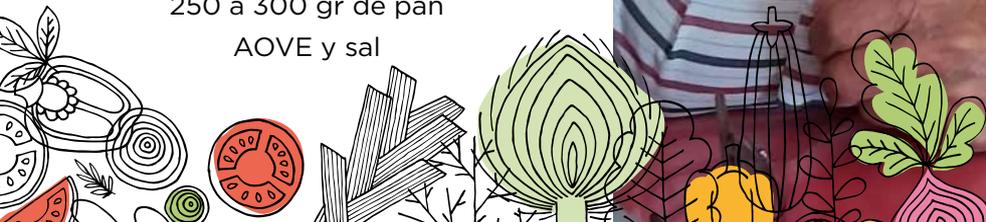
2 dientes de ajo

4 huevos

1,5 l de agua

250 a 300 gr de pan

AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. Picamos el pan y lo repartimos en cuatro platos.
2. Preparamos un sofrito con las verduras, asegurándonos de que todo esté bien picadito.
3. Cuando esté hecho el sofrito se pasa a una cazuela grande, añadimos el agua, la sal y dejamos hervir 5 o 6 minutos.
4. Ponemos a hervir cuatro huevos, introducimos en el agua de uno en uno, para que no se rompan unos 6 minutos.
5. Cuando estén hervidos en el plato que hemos reservado el pan picado lo añadimos troceados y añadimos el caldo con el sofrito, dejándolo reposar por espacio de 3 o 4 minutos.



TRUCO



Se puede hacer con almejas y el agua de hervirlas se usa para el sofrito, añadiendo las almejas sin cáscara antes de poner el huevo.



Harira

🕒 90' 👥 4 personas

PILAR ROSALES GARCÍA
(Marbella)



INGREDIENTES

200 gr de garbanzos en remojo

¼ de ternera, 1 cebolla pelada

un ramillete de cilantro picado

2 litros y ½ de agua

½ vaso de fideos gruesos

5 o 6 tomates maduros tipo pera pelados
y sin semillas, 2 huevos

sal, ½ cucharada de cúrcuma

½ cucharada de pimienta negra
azafrán





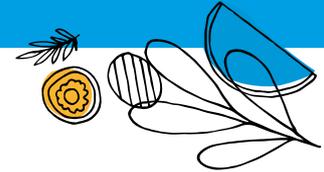
ELABORACIÓN

1. Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior.
2. Echamos agua en la cacerola grande hasta la mitad, y la calentamos. Se le añade el aceite junto con la carne cortada a trozos, los garbanzos, la cebolla, los tomates y el resto de ingredientes. El agua debe cubrir todo lo que hemos añadido a la olla.
3. Cuando esté la carne suave, la sopa estará lista, es momento de añadir los fideos gruesos y dejamos hervir unos minutos.
4. Para terminar incorporamos los huevos batidos dejando reposar unos 10 minutos.



RECUERDO

Recuerdo a mis hijos cuando eran pequeños junto a la mesa con la soper, uno de ellos tenía que echarle hierbabuena. Tiempos muy felices.



Lomo en vinagre

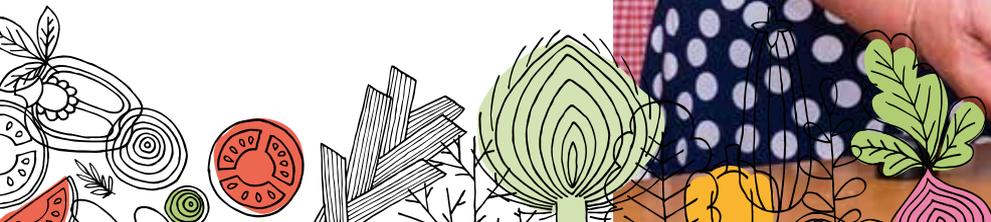
🕒 120' 👥 6 personas

DOLORES BAEZA GARCÍA
(Ardales)



INGREDIENTES

- 1 kg de cabeza de lomo de cerdo
- 1 vaso de vinagre
- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de AOVE
- pimienta de colores





ELABORACIÓN

1. Maceramos el lomo la noche antes untándolo con la pimienta de colores.
2. En una olla freímos el lomo en abundante aceite de oliva y cuando esté dorado lo retiramos y colamos ese aceite.
3. A continuación le añadimos, al aceite, el azúcar y vinagre y se pasa por la batidora.
4. Esa salsa se la añadimos al lomo y lo ponemos a fuego mínimo hasta que se haga más líquida.



TRUCO



Cortar el lomo en frío, queda delicioso.



Migas de sémola

🕒 15'

👤 4 personas

MANUEL ORTIZ CASTRO
(Nerja)



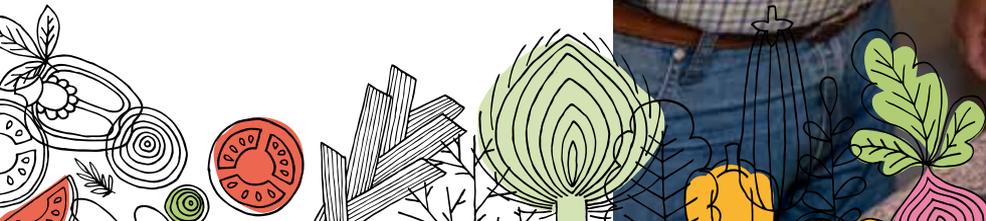
INGREDIENTES

½ vaso de AOVE

6 dientes de ajo

2 vasos de harina de sémola

2 vasos de agua





ELABORACIÓN

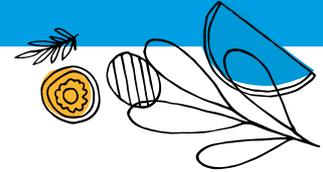
1. En un perol echamos el AOVE junto con 5 o 6 dientes de ajo sin pelar, solo los aplastamos un poco y echamos un poquito de sal.
2. Cuando empiecen los ajos a freírse añadimos un vaso de agua y llevamos a ebullición.
3. Cuando empiece a hervir le vamos añadiendo la harina de sémola y vamos moviendo con un cuchillo sin parar, hasta que consigamos el espesor deseado.



TRUCO



Podemos añadir frutos secos y quedará delicioso.



Papas a la zaragonesa

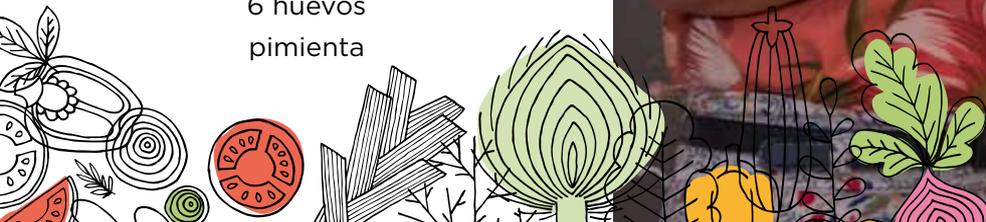
🕒 30' 👥 6 personas

JOAQUINA M^a ROSADO CARRASCO
(Cortes de La Frontera)



INGREDIENTES

- 8 patatas medianas
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1 pastilla de caldo de pollo
- pimentón dulce
- 6 huevos
- pimienta





ELABORACIÓN

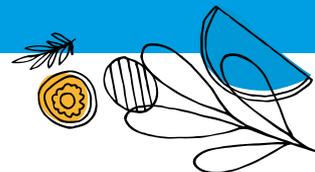
1. En una cazuela ponemos aceite a calentar y sofreímos la cebolla y el ajo ya picaditos, cuando estén pochados añadimos la sal, el pimentón dulce y la pastilla de caldo de pollo.
2. Pelamos las patatas y cortamos en rodajas que se incorporan al sofrito que ya tenemos hecho.
3. Añadimos medio vaso de agua y el de vino y cuando la patata esté medio cocida se le incorporan los huevos estrellados.
4. Listo para emplatar.



TRUCO



Si la patata la freímos antes quedará más crujiente y jugosa.



Patatas a lo pobre

🕒 25'

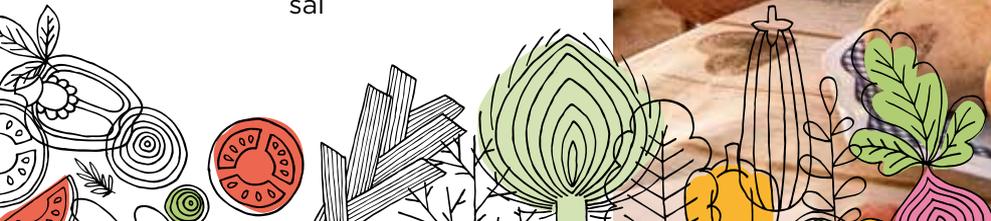
👥 2 personas

MARÍA CAPARRÓS ROMAN
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

- ½ kilo de patatas
- 3 huevos
- ½ cebolla picada
- 2 tomates
- 3 latas de atún
- AOVE (al gusto)
- sal





ELABORACIÓN

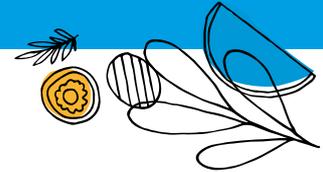
1. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas.
2. Ponemos las patatas en agua hirviendo con un poco de sal y las dejamos hasta que estén cocidas.
3. En otro recipiente cocemos los huevos.
4. Por último, mezclamos en un recipiente las rodajas de patatas cocidas, los huevos cocidos y partidos en trozos, los tomates y la cebolla troceada y atún.
5. Aliñamos con AOVE y sal al gusto.



TRUCO



Una receta rápida,
rica y fresquita para
el verano.



Pimientos reellenos

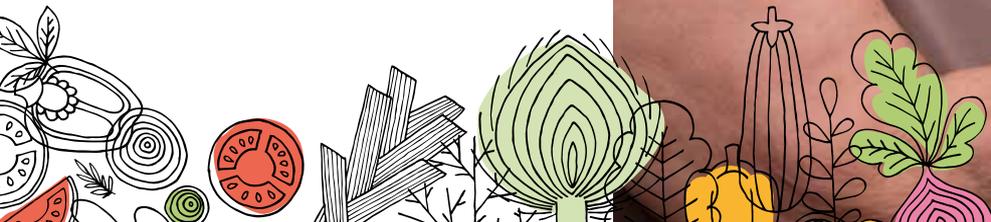
🕒 30' 👥 6 personas

CATALINA DÍAZ GARCÍA
(Manilva)



INGREDIENTES

- 1 kg de pimientos medianos verdes
- 2 kg de patatas
- 6 huevos
- ½ l de AOVE
- sal





ELABORACIÓN

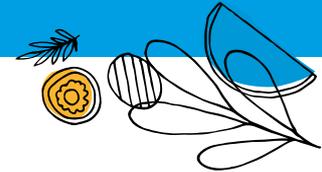
1. Lavamos los pimientos y los secamos muy bien con un paño de cocina.
2. Quitamos las cabezas o semillas de los pimientos.
3. Mientras tanto, picamos las patatas en cuadritos pequeños y freímos sin que se doren.
4. Batimos los huevos y añadimos las patatas mezclando muy bien con ayuda de la cuchara.
5. Rellenamos los pimientos con la mezcla de las patatas con el huevo y los cerramos con palillo de dientes para que no se salga el relleno.
6. Freímos los pimientos en el mismo aceite que hemos utilizado para las patatas y los dejamos escurrir en una bandeja con papel de cocina.
7. Listos para comer, fríos o calientes están igual de ricos.



TRUCO



Freírlos tapados, con el fuego no muy alto para que se hagan despacio, en una sartén amplia para que quepan todos a la vez.



Pisto manchego

🕒 45'

👥 2 personas

ADORACIÓN RODRÍGUEZ MUÑOZ
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

1 calabacín

1 cebolla

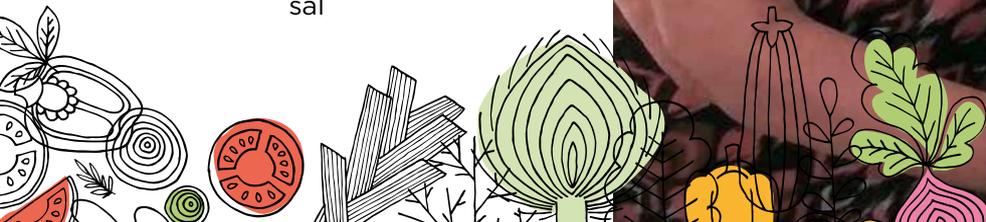
1 pimiento verde

1 pimiento rojo

3 tomates

1 o 2 huevos

sal





ELABORACIÓN

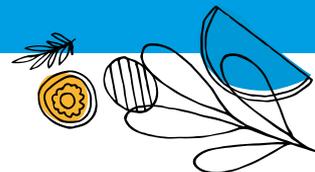
1. Cortamos en trozos pequeños el calabacín. Pelamos y troceamos igualmente la cebolla.
2. Limpiamos los pimientos, procurando que no queden pepitas y los troceamos muy pequeños.
3. Escaldamos los tomates haciéndoles una cruz en su interior, los pelamos, les quitamos las pepitas y los troceamos.
4. Ponemos una sartén a calentar a fuego, le añadimos un chorrito de AOVE y cuando esté caliente le añadimos las verduras, a excepción del tomate, y cocinamos unos 25 minutos. Cuando las verduras estén pochadas o transparentes le añadimos el tomate. Removemos y dejamos cocinar 10 minutos aproximadamente.
7. Abrimos un hueco en medio de nuestra sartén, apartando el pisto, y añadimos el huevo (o los huevos, al gusto).
8. Tapamos y sacamos cuando consideremos que el huevo ya esté hecho. Añadimos un poco de sal y listo para servir.



TRUCO



Os recomiendo que lo mojéis con pan, está para chuparse los dedos.



Sopas 'cocias'

🕒 60'

👥 4 personas

ISABEL MORALES ARMADO
(Manilva)



INGREDIENTES

2 tomates

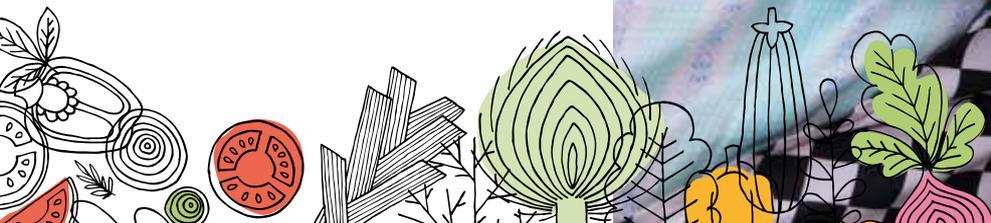
1 pimiento

1 cebolla

½ kg de pan "moreno" del día anterior

1 l de agua

hierbabuena y sal





ELABORACIÓN

1. Hacemos un sofrito con poco aceite y todas las verduras, deben estar todas muy picaditas.
2. Troceamos el pan en trozos no muy grandes y reservamos.
3. En una olla con el agua caliente añadimos el sofrito, la sal y el pan junto con la hierbabuena.
4. Cuando empieza a hervir removemos hasta que quede todo mezclado y dejamos reposar dos o tres minutos antes de servir.



RECUERDO

Esta receta es de origen campesino, son muy reconfortantes por su sabor y textura y muchas familias del campo la han comido durante muchos años.



Sopa de tomate

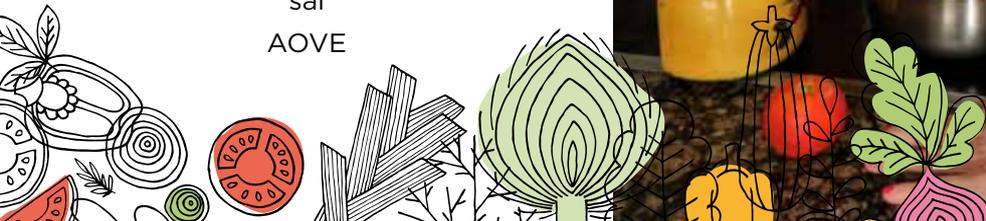
🕒 120' 👥 6 personas

FRANCISCA DOMÍNGUEZ MARTÍN
(Monda)



INGREDIENTES

- ½ barra de pan del día anterior
- ¼ kg de habas
- ¼ kg de espárragos
- ½ pimiento
- 2 kg de tomates
- 3 cabezas de ajos
- 1 huevo (por persona)
- sal
- AOVE





ELABORACIÓN

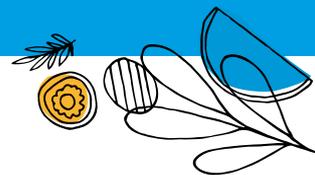
1. Cortamos el pan en rodajas pequeñas y reservamos en un bol.
2. Pelamos los tomates y los troceamos. En una sartén con aceite caliente introducimos los tomates, junto con el pimiento y el ajo también troceados.
3. Preparamos las habas y los espárragos en la misma sartén y los dejamos cocer durante 20 minutos. A continuación echamos dos vasos de agua.
4. En otra sartén, freímos las patatas previamente peladas y cortadas en rodajas.
5. Una vez fritas, las echamos junto al sofrito.
6. Escalfamos los huevos.
7. Por último, añadimos el pan. Ya está listo para comer.



TRUCO



Mejor hacerlo a fuego lento. Si se puede elaborar en fuego de leña siempre sale más buena esta receta.



Albondigas en salsa de almendras

🕒 30'

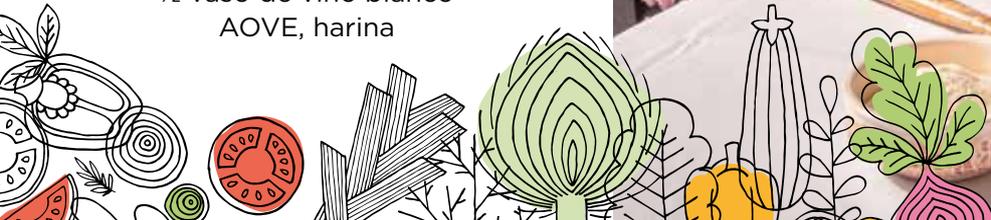
👥 4 personas

MARÍA LUISA ROBLES GARRIDO
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

1 kg de carne picada (cerdo o ternera)
2 ajos, ½ cebolla, 2 huevos
2 rebanadas de pan
2 pastillas de caldo concentrado
un puñado de almendras peladas y crudas
azafrán (una pizca), perejil (al gusto)
pan rallado, nuez moscada
½ vaso de vino blanco
AOVE, harina





ELABORACIÓN

1. Ponemos la carne en un bol y le añadimos ajos, perejil picado, los huevos batidos, 1 pastilla de caldo concentrada, la sal y un poco de nuez moscada. Mezclamos todo bien e incorporamos el pan rayado, poco a poco y empezamos hacer pequeñas bolas, las enharinamos y las freímos en abundante aceite, hasta que estén doradas y reservamos.
2. Picamos y pochamos la cebolla en una sartén y reservamos. Freímos, también, las rebanadas de pan y las almendras y reservamos.
3. Trituramos en el vaso de la batidora la cebolla, las almendras y el pan, junto a la otra pastilla y un poco de vino blanco.
4. Ponemos la albóndigas en una olla y vertemos sobre ellas la salsa anterior, añadiendo agua hasta cubrirlas, dejándolas que se cocinen por espacio de 15 minutos a fuego medio.
5. Las podemos servir acompañadas de unas patatas fritas y a disfrutar.



RECUERDO



Me recuerda este plato a mi juventud. Mi madre las cocinaba para mis hermanos y para mí, era una de nuestras comidas favoritas. Cada uno ayudaba a nuestra madre a partir las almendras, siempre teníamos muchas en casa.



Arroz con salmón fresco

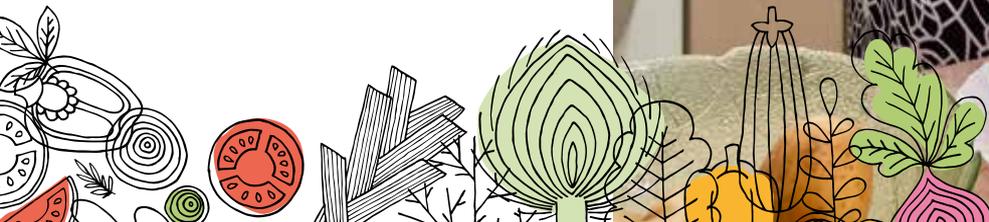
🕒 35' 👥 4 personas

CONSUELO ORELLANA TORRES
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

- ½ kg de arroz
- 6 rodajas de salmón
- 2 tazas de leche
- 150 gr de mantequilla
sal (al gusto)
- 6 vasos de agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una cazuela de barro 6 vasos de agua hirviendo y el arroz. Cocemos durante 10 minutos.
2. Echamos la mitad de la mantequilla, sal y la leche.
3. Damos otro hervor y retiramos cuando el caldo esté consumido. Por último, ponemos las rodajas de salmón.
4. Regamos con el resto de mantequilla derretida.
5. Metemos 5 minutos en el horno a 180 °C.
6. Servimos en la misma cazuela.



TRUCO



Asegúrate de no sobrecocinar el salmón.



Berenjenas rellenas

de carne y jamón

🕒 90' 👥 4 personas

JUAN MERINO PEÑA
(Marbella)



INGREDIENTES

- 6 berenjenas
- 800 gr de carne picada
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 30 gr de perejil
- 100 gr de jamón cocido
- 12 lonchas de queso edam o mozzarella
- pimienta negra al gusto





ELABORACIÓN

1. En una fuente colocamos las berenjenas partidas por la mitad y pinchadas en el centro con un tenedor.
2. Las introducimos el horno a 180 grados durante 15 minutos. Las sacamos y reservamos su carne.
3. Hacemos un sofrito con la cebolla, el pimiento, el ajo y agregamos la carne picada junto con la carne de la berenjena y removemos. Dejamos enfriar.
4. Nos ayudaremos de una cuchara para rellenar y poner una loncha de queso.
5. Gratinamos en el horno unos 5 minutos a 200 grados.
6. Listo para servir.



TRUCO



Añadir a las berenjenas un puñadito de jamón serrano cortado a taquitos para potenciar el sabor del relleno.



Carrilladas al chocolate

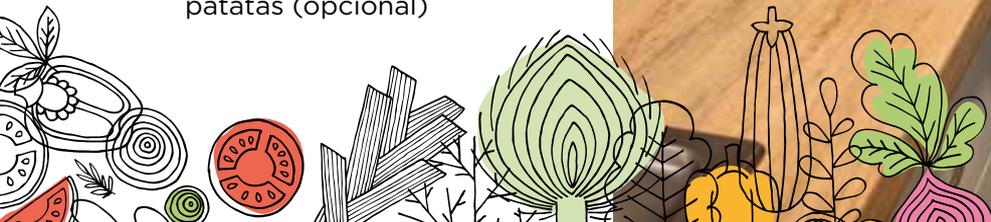
🕒 30' 👥 8 personas

CARMEN OLIVA RUBIO
(Marbella)



INGREDIENTES

- 1 kg de carrilleras en trozos
- 2 dientes, 1 cebolla, 1 zanahoria
- AOVE, harina
- 4 onzas de chocolate amargo
- 2 vasos de vino tinto
- 1 vaso y ½ de agua
- patatas (opcional)





ELABORACIÓN

1. Limpiamos las carrilleras, las ponemos en una fuente salpimentándolas.
2. En una olla echamos 4 o 5 cucharadas soperas de AOVE, los dientes de ajo en láminas y la zanahoria cortada y hacemos el sofrito.
3. Pasamos las carrilleras por harina y sellamos en la sartén. Cuando estén listas, vuelta y vuelta es más que suficiente, se introducen en la olla junto al sofrito, probamos de sal y rayamos las onzas de chocolate, añadiendo dos vasos de vino tinto y uno y medio de agua a la olla para que cuezan.
4. Cuando salga el vapor en la olla las dejamos por espacio de 15 minutos más.
5. Sacamos y colocamos en una fuente junto a la salsa que previamente hemos pasado por la batidora y puesta en una salsera.
6. Al servir las podemos acompañar de patatas fritas que se pueden colocar sobre las carrilladas.



RECUERDO



Esta receta me recuerda a mi madre que la hacía muy a menudo.



Choto de Nerja

🕒 120' 👥 4 personas

ANTONIA GALLARDO VALVERDE
(Nerja)



INGREDIENTES

½ choto

2 cucharadas de pimentón

pan del día anterior

2 l de vino blanco

1 vaso de AOVE

asadura (está compuesta por las vísceras del choto: hígados, riñones, corazón, al gusto de cada uno)





ELABORACIÓN

1. Ponemos aceite de oliva en una perola. Echamos los ajos y la asadura y dejamos hasta que estén fritos. Después se sacan.
2. Echamos en un mortero los ajos y se majan, después echamos la asadura con un poquito de vino blanco, pimentón y un poco de pan frito, majamos todo. Si se observa que hace falta más vino blanco se lo vamos añadiendo.
3. Ponemos el choto con sal en la perola a fuego medio, cuando empieza a freír agregamos un vaso de vino blanco. Cuando esté casi frito echamos el aliño que hemos majado, y se va moviendo.



TRUCO

Cortar el choto en trozos muy pequeños, está para chuparse los dedos.



Choto frito al ajillo

🕒 30' 👥 4 personas

CARMEN GÓMEZ NAVAS
(Nerja)



INGREDIENTES

1 choto entero

1 guindilla

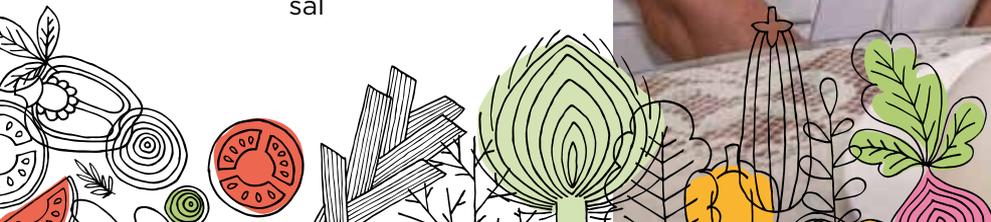
AOVE

1 cebolla valenciana cortada en cuatro

2 cabezas de ajos

2 l de vino blanco

sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos el choto troceado en la sartén, se marea un poco al fuego para que suelte el líquido y se consuma.
2. Cuando está sin líquido, añadimos un buen chorro de aceite de oliva y seguimos mareando, añadimos la cebolla y las dos cabezas de ajo, seguimos mareando. Si se necesita más aceite, se añade un poco más.
3. Cuando vuelve a desaparecer el caldo le añadimos vino blanco y esperamos a que se consuma. Añadimos la guindilla. Añadir sal si se desea.
4. Cuando el vino desaparece y queda solo el aceite, el choto estará frito y listo.



RECUERDO



El choto está listo cuando tenga color dorado y la carne se deshaga.



Emblanco de bacalao

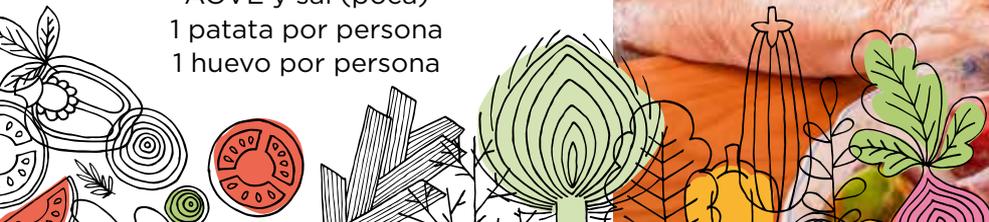
🕒 30' 👥 4 personas

HERMINIA PANIAGUA GÓMEZ
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

- 2 lomos de bacalao
- 2 tomates
- 2 pimientos
- 1 cebolla grande
- 1 o 2 hojas de laurel
- 6 o 7 dientes de ajo
- 2 o 3 clavos, comino y pimentón al gusto
- AOVE y sal (poca)
- 1 patata por persona
- 1 huevo por persona





ELABORACIÓN

1. Ponemos el agua a calentar con toda la verdura en crudo, el aceite, comino y los clavos y cocemos unos 15 minutos.
2. Batimos y agregamos el laurel con las patatas en rodajas. Cocemos otros 10 minutos.
3. Agregamos el bacalao y tras unos 5 minutos añadimos 1 huevo por persona y dejarlo hasta que cuaje. Dejamos reposar.
4. Al servir añadimos limón al gusto. Rico, rico.



TRUCO



En caso de utilizar bacalao seco, ya sabéis que tenéis que dejarlo en agua durante aproximadamente 48 horas e ir cambiando el agua cada 8 horas.



Costillas con calabaza

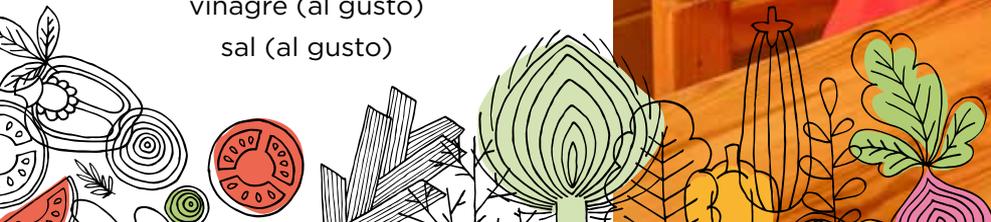
🕒 90' 👥 4 personas

AURORA ESCAÑO CARRILLO
(Rincón de la Victoria)



INGREDIENTES

- 1 calabaza
- 8 costillas de cerdo
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 1 morcilla
- orégano, AOVE
- 4 dientes de ajo
- vinagre (al gusto)
- sal (al gusto)





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una cacerola el aceite y freímos las costillas en trozos pequeños.
2. Cuando estén fritas se sacan las costillas y se reservan.
3. En el mismo aceite freímos la morcilla en rodajas. Sacamos y reservamos.
4. En el mismo aceite echamos la calabaza cortada muy fina y dejamos a fuego lento hasta que quede como una salsa de tomate.
5. Cuando esté hecha añadimos la costilla y la morcilla y añadimos orégano al gusto, vinagre, un ajo machacado y una pastilla de caldo de verduras.



TRUCO



La calabaza es excelente para las defensas, así que disfrutar mucho de esta sencilla receta.



Pollo con verduras y pasta

🕒 75' 👥 4-6 personas

ELIZABETH ISABEL GARRIDO GARCÍA
(Marbella)



INGREDIENTES

1 pollo

4 zanahorias, 2 puerros

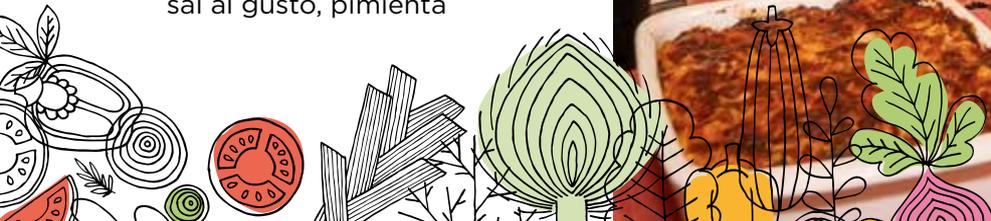
250 gr de champiñones laminados

3 tallos de apio, 2 nabos

250 gr de pasta tipo caracola

mantequilla, harina

sal al gusto, pimienta





ELABORACIÓN

1. Troceamos todas las verduras y el pollo.
2. En una cazuela metemos todos los ingredientes troceados y cubrimos de agua, se salpimenta. Dejamos cocer pollo y las verduras hasta que veamos que el pollo esté hecho y las verduras blandas.
3. En un vaso diluimos la mantequilla y la harina.
4. Añadimos a la olla el vaso de la mantequilla, la harina y el caldo y dejamos hervir 10 minutos a fuego lento.
5. Mientras tanto, hervimos la pasta y la servimos junto al pollo y verduras.



RECUERDO



Es una receta típica de Alemania, el país de mi marido.



Ternera con Lechuga estofada

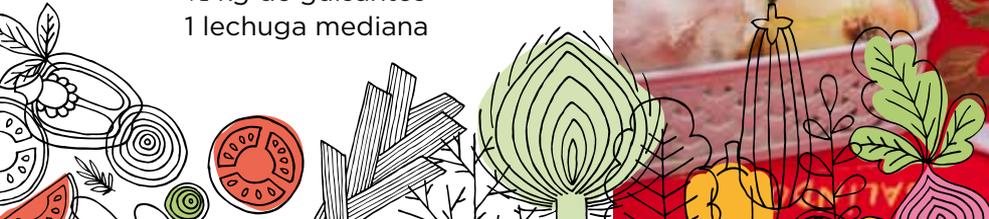
🕒 90' 👥 4 personas

AMALIA GALINDO NOFUENTES
(Teba)



INGREDIENTES

- 1 kg de ternera
- 2 cebollas, 1 vaso de AOVE
- 2 tomates maduros
- 1 hoja de laurel, 1 vaso de vino
- pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de agua
- ½ kg de guisantes
- 1 lechuga mediana





ELABORACIÓN

1. Cortamos la ternera en dados, pelamos y picamos la cebolla y los ajos troceando todo muy pequeño.
2. En una cazuela ponemos aceite y se incorpora la carne, dándole vueltas varias veces, añadimos la cebolla y ajos, junto al tomate, las hojas de laurel. Rehogamos a fuego lento y cuando esté dorada la carne echamos el vino, pimienta y la harina, añadiendo agua.
3. Trituramos las verduras y las incorporamos a la carne junto con los guisantes.
4. Añadimos varias hojas de lechuga troceada, lo llevamos a ebullición y cuando esté tierna esté lista para degustar.



TRUCO



La lechuga debe ser intermedia, ni verde ni amarilla.



Rollos de ternera

🕒 30' 👥 4 personas

CARLOTA BENÍTEZ FLORIDA
(Cortes de La Frontera)



INGREDIENTES

- ½ kg de filetes de ternera
- mostaza
- 2 cebollas
- ¼ kg de panceta fina
- ¼ kg de carne picada





ELABORACIÓN

1. Ponemos los filetes de ternera cortados muy finos en un recipiente plano y añadimos la mostaza.
2. A continuación, ponemos la panceta encima de cada filete.
3. Le ponemos la cebolla muy cortada en rodajas muy finas, salpimentamos y lo enrollamos, cerrando con un hilo o palillo de dientes.
4. Introducimos los rollitos de carne al horno y cuando esté dorado lo sacamos y colocamos en la olla exprés cubriendo de agua y dejamos hacer hasta que esté tierna la carne, unos 20 minutos
5. Luego sellamos los filetes con aceite de oliva.



TRUCO



Para la guarnición:
patatas hervidas
y brócoli con
pimentón.



Rabo de toro

'Doña Juana'

🕒 45' 👥 4 personas

MANUEL PECINO CANO
(Marbella)



INGREDIENTES

8 medallones de rabo, 2 cebollas, vino tinto, 5 zanahorias, 2 pastillas de caldo concentrado, pimienta y sal, tomillo fresco, Demi Glass

Salsa Demi Glass:

5 l de agua, 1 botella de vino tinto, 3 kg de hueso rojo de res, 1 kg de tuétano de res, 300 gr de zanahoria y de cebolla, 300 gr de celery (apio), 500 gr de puerro (ajoporro), AOVE





ELABORACIÓN

Empezamos preparando la salsa Demi Glass:

1. En una olla grande echamos el aceite y esperamos que caliente. Colocamos los huesos de res y dejamos que se doren bien.
2. Agregamos el mirepoix (las verduras para la salsa cortadas en dados 10 a 15 mm) y doramos 10 minutos. Agregamos el vino tinto y el tuétano. Dejamos unos minutos hasta que se evapore el alcohol. Incorporamos el agua y dejamos a fuego medio 8 horas continuas. Se puede servir con patata o arroz hervido.

Para elaborar el rabo de toro:

1. En una olla con AOVE, cortamos la cebolla en dado y doramos. A continuación incorporamos los medallones junto a los granos de pimienta, el manojo de tomillo fresco, atada previamente, y la sal.
2. Cubrir con el vino tinto y dejarlo cocer durante 45 minutos, después de empezar a hervir.
3. Una vez pasado este tiempo añadir la zanahoria y cuando esté hervida añadir la salsa demi glass para que espese.



TRUCO



Para hacer la receta en menos tiempo y no hacer la salsa demi glass se puede espesar con Maizena.

Una mirepoix es una de las bases aromáticas esenciales de la cocina, y también da nombre al corte de las hortalizas con la que se prepara.



Tarta de galletas

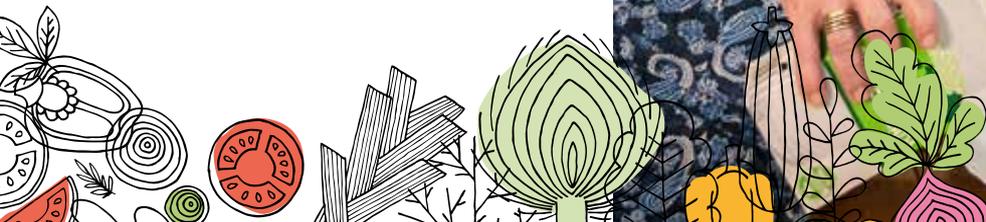
🕒 120' 👥 6 personas

MARÍA TINEO ROMERO
(Marbella)



INGREDIENTES

- 1 paquete de galletas hojaldradas
- coco rallado (al gusto)
- 300 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 50 gr de chocolate en polvo
- ½ l de leche





ELABORACIÓN

1. Con el coco, la mantequilla y un huevo batimos todo junto y hacemos una crema.
2. En una cazuela hacemos el chocolate al baño maría; previamente hemos calentado la leche y lo añadimos poco a poco, hasta que quede cremoso.
3. Ponemos una capa de galletas mojadas en leche. La primera capa de crema de coco. Se vuelve a poner otra capa de galletas y se cubre de chocolate. Repetimos el proceso hasta la altura del molde.
4. Por último, cubrimos con chocolate y espolvoreamos con coco rallado y virutas de chocolate.

"Mi hermana las traía para la cena de Navidad."



TRUCO

Poner las capas de galletas cruzadas respecto a la anterior.



Tortas de pellizco

🕒 160' 👥 4-6 personas

MARÍA AMADO CANO
(Manilva)



INGREDIENTES

1 kg de masa de pan
azúcar (4 cucharadas)
1 taza de aceite
una cucharada de matalahúva
masa de pan
700 gr harina
450 gr agua templada
10 gr de levadura seca
o 20 gr de levadura fresca
10 gr de sal





ELABORACIÓN

Como hacer la masa:

1. Diluimos bien la levadura en el agua templada.
2. En un bol ponemos la harina y la sal y añadimos el agua con la levadura. Removemos hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Cubrimos con papel film y dejamos durante al menos 2 horas. No pasa nada si está más horas o, incluso, toda la noche.
3. Para usar la masa: sacamos la masa de la nevera, la espolvoreamos con harina, cogemos la masa que queramos y, sobre una superficie bien espolvoreada con harina, le damos la forma que deseemos. Dejamos levar 40 minutos.

Elaboración tortas:

1. Poner el aceite en la sartén al fuego. Freír la matalahúva sin que se queme y reservar.
2. Una vez frita añadir junto con el aceite la masa del pan hasta que quede incorporado. Extender en la bandeja del horno para darle forma a la torta.
3. Ir dándole "pellizcos" a toda la superficie. Esparcir el azúcar por encima. Introducir en el horno previamente calentado y cocer por espacio de media hora a 150 °C.



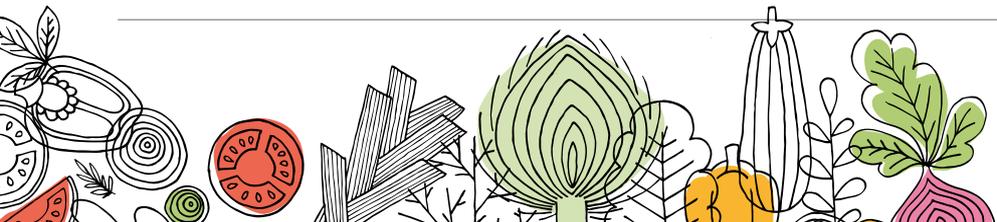
RECUERDO

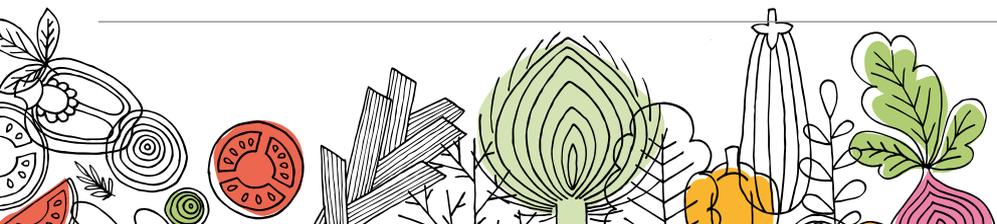


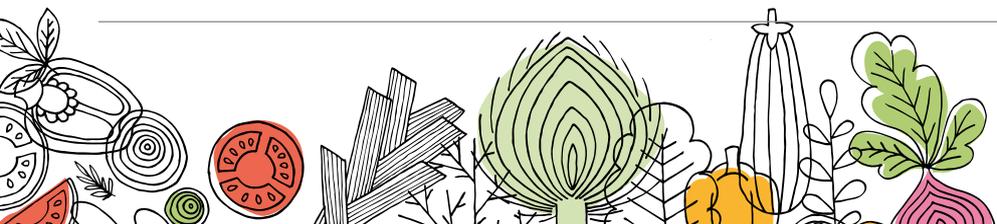
Recuerdo a mi madre cómo hacía los "pellizcos" en la torta y las hacía todas perfectamente iguales.

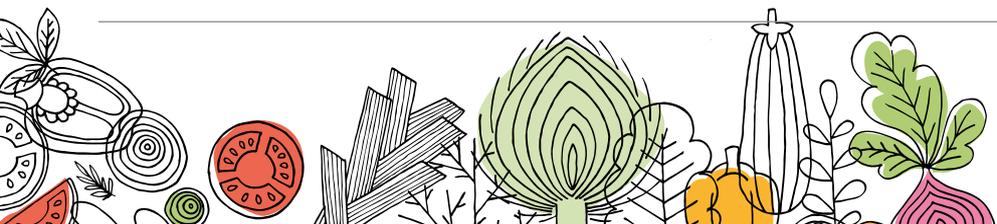


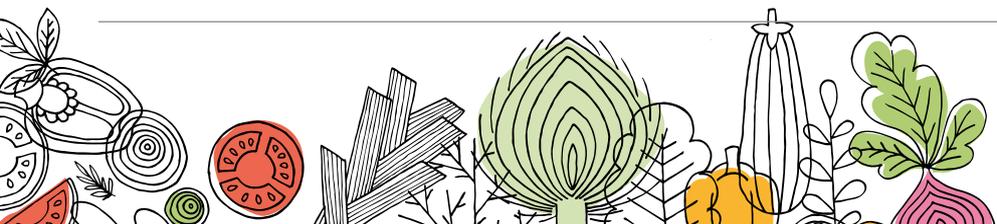
Saboreando + RECUERDOS

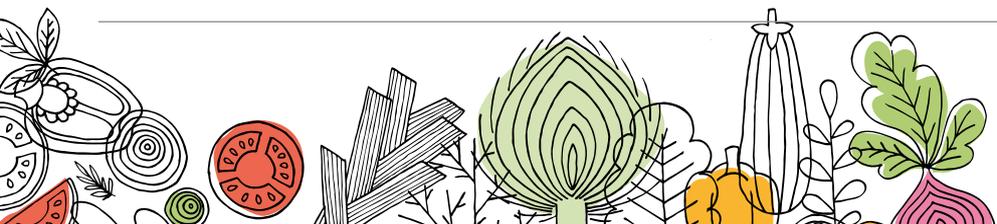


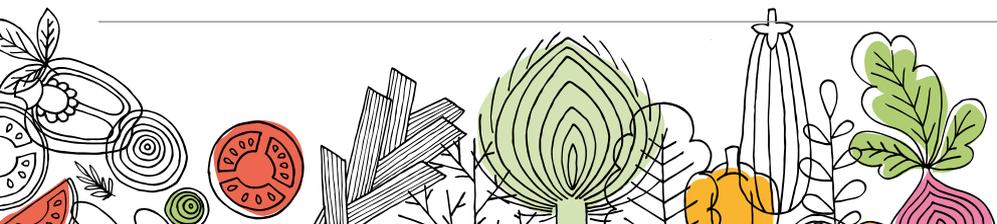












Saboreando RECUERDOS





EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
MARBELLA



AYUNTAMIENTO
RINCÓN DE LA VICTORIA



Ayuntamiento de
NERJA



Diputación Provincial
de Málaga



Clece

