



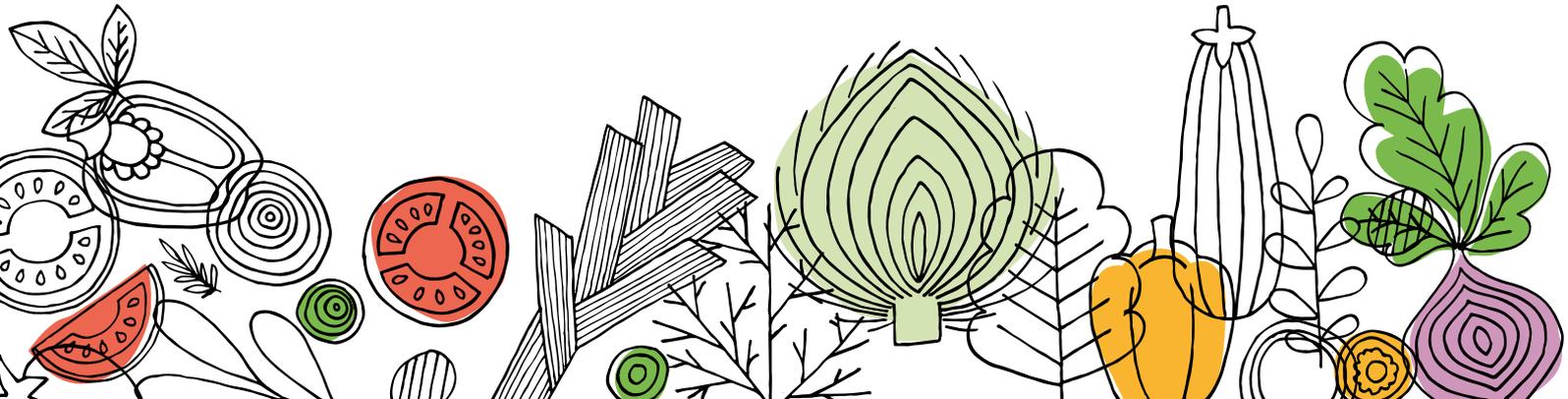
Saboreando RECUERDOS

MELILLA

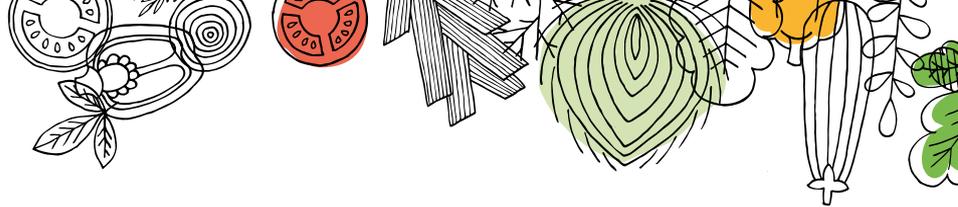


Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del IMSERSO de la Ciudad Autónoma de Melilla 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



JOSÉ SANTED GONZÁLEZ
SUBDIRECTOR IMSERSO

¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida? A lo largo de nuestra vida atesoramos momentos importantes y muchos de ellos están asociados a la cocina. **A través de las recetas de siempre, de sus sabores y olores, repasamos nuestra vida a la vez que dejamos una rica herencia para las generaciones más jóvenes.** Son platos que transmiten todo el amor que sentimos por nuestros seres queridos. Un recuerdo para saborear.

CRISTÓBAL SÁNCHEZ SAMPALO
DELEGADO DE CEUTA Y MELILLA

‘Saboreando recuerdos’ refleja la historia gastronómica de nuestros/as comensales experimentados en la ciudad de Melilla. Son 80 páginas, donde a través de sus recetas se muestran los platos que han marcado su historia de vida. Por eso, les invito a leer, cocinar y degustar estas viandas convertidas desde ahora en una succulenta herencia. Espero que disfruten de las emociones y sentimientos que les produzcan y que siempre ocupen un lugar en su recuerdo.



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LAS RECETAS DE LOS CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	12
PRIMER PLATO	12
SEGUNDO PLATO	22
POSTRE	42
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	52



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

de la Chef

CAROLINA TARAZAGA SOBERINO
RESTAURANTE ALMIBARES
MELILLA

CALDERO DE VENTRESCA DE ATÚN Y ARROZ BASMATI CON LECHE DE COCO


35 minutos


4 personas

800 gr ventresca de atún

3 tomates medianos

1 cebolleta grande

2 dientes de ajo

pimienta negra molida

pimentón de La Vera

1 cucharadita de sal

2 cucharadas
de minialcaparras

6 cucharadas
de salsa de soja

4 tomates secos

½ pimiento rojo

½ copa de vino tinto

AOVE para sofreír y marinar

2 cucharadas de orégano

1 cucharadita de azúcar
(opcional)





ELABORACIÓN

1. Cortar en tacos el atún y reservar en un bol, agregar 1 diente de ajo rallado, la soja, el AOVE, pimienta negra molida, sal y orégano; mezclar y dejar marinar al menos 20 minutos en la nevera.
2. Cortar en rodajas los tomates y la cebolleta y en julianas el pimiento rojo y los tomates secos.
3. Calentar aceite de oliva en caldero o sartén grande para sellar el atún por ambos lados. Una vez conseguido, cubrir el pescado con las rodajas de cebolleta, las julianas de pimiento rojo y los tomates secos. Tapar y dejar cocinar 10 minutos a fuego bajo.
4. Una vez pasados los 10 minutos, agregar al caldero la media copa de vino tinto, 2 cucharadas de soja y media cucharadita de sal; volver a tapar por 10 minutos más sin revolver.
5. Revolver suavemente los ingredientes.
6. Comprobar que esté de sal al gusto. En este momento, sacaremos los tomates, la cebolleta y los pimientos para espesar la salsa, colocándoles en un recipiente para triturar, si gustan, pueden dejarse unos cuantos tomates o cebolletas enteros en el caldero. Una vez triturados los ingredientes los devolveremos al caldero con el resto del pescado, en este paso pondremos las minialcaparras y la cucharadita de azúcar para contrarrestar un poco la acidez de la salsa. Tapamos de nuevo y dejamos cocinar por 5 minutos más.



ARROZ BASMATI

2 tazas de arroz basmati
de cualquier marca

200 ml de leche de coco
de cualquier marca

4 cucharadas de coco
deshidratado

1 diente de ajo rallado

3 tazas y $\frac{1}{2}$ de agua

AOVE

sal



Elaboración:

1. Pre calentamos en una olla 5 cucharadas de AOVE con el ajo rallado.
2. Añadimos el arroz basmati y mezclamos bien, sofrriendo los ingredientes sin dejar de mover.
3. Colocamos el coco deshidratado y seguimos mezclando a fuego medio.
4. Una vez dorado el arroz, echamos las 3 tazas y media de agua, la leche de coco y la sal al gusto.
5. Dejamos cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua (sin revolver).
6. Tapamos el arroz hasta que se cocine por completo, esta vez a fuego bajo.

Emplatado:

Servimos en una fuente o plato el atún y el arroz, decorándolo finalmente con perejil fresco.



RECUERDO



Esta es una receta muy sencilla pero de sabores muy intensos y contrastes, que me fue enseñada por mi madre hace más de 15 años, los animo a prepararlas sobre todo cuando es temporada de atún rojo... ¡una delicia!



LA RECETA

del Chef

KARIM EL FOUNTI FEKRI

**RESTAURANTE EL INSTINTO
MELILLA**

LENGUADO CON BASE DE CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, ARROZ SALTEADO DE VERDURAS Y GAMBAS

1 ajo

Espárragos

AOVE

Mantequilla

1 puerro

Arroz

Calabacín

Champiñones

Tomate cherry

Gambas

Lomo de lenguado

Caldo de pescado





ELABORACIÓN

Elaboración de la crema:

1. En una sartén a fuego medio echamos aceite de oliva, añadimos un diente de ajo picado y sofreímos un poco. Le ponemos un chorro de coñac con el fuego bajo y le damos fuerza al fuego.
2. Añadimos el puerro en juliana, sofreímos bien y añadimos los espárragos con un chorrito de vino blanco. Sofreímos durante 5 minutos aproximadamente y añadimos caldo de pescado. Dejamos cocer un par de minutos más y trituramos. Reservamos el arroz.
3. Cocemos el arroz a su punto. Ponemos en una sartén un poco de mantequilla y añadimos calabacín picado, tomate cherry, champiñones, gambas, espárragos y salteamos.
4. Añadimos el arroz, salpimentamos y salteamos y poco más.

Elaboración del lenguado:

Estiramos los lomos de lenguado, le ponemos tiras de calabacín muy finas junto con las gambas y enrollamos y agarramos el lomo con un palillo para que no se abra. En una sartén marcamos y de seguido lo metemos en el horno para que termine de cocinarse.



TRUCO



Ponemos una base de crema de espárragos, encima le ponemos los lenguados y acompañamos con el arroz salteado.



Ajoblanco (típico de Málaga)

🕒 30'

👥 4 personas

CONCEPCIÓN ACOSTA LEÓN
(Melilla)



INGREDIENTES

100 gr migas de pan

150 gr de almendras

2 dientes de ajos

100 ml de AOVE

50 ml de vinagre de vino

1 l de agua

sal





ELABORACIÓN

1. En el vaso de la batidora ponemos las almendras, la sal y los ajos, batimos hasta obtener una pasta.
2. Incorporamos a la batidora las migas de pan, previamente mojadas en agua, y seguimos batiendo hasta mezclar todos los ingredientes. A continuación, vamos echando, poco a poco, como si fuera una mayonesa, el vinagre y el agua poco a poco.
3. Rectificamos de sal a nuestro gusto y pasamos por un colador o chino. Listo para comer.



TRUCO



Servimos muy frío acompañado de pan, melón o patatas a nuestro gusto.

A mí en especial me gusta con almejas, pruébalo, ¡te sorprenderá!



Colitas de rape al microondas

🕒 20' 👥 4 personas

RAFAELA AYALA GIL
(Melilla)



INGREDIENTES

4 colitas de rape

1 taza de cebolla picada congelada

1 taza de guisantes finos congelados

10 corazones de alcachofas congeladas

1 chorrito de cava (o vino)

3 dientes de ajo

1 poquito de pimentón dulce

1 puñadito de gambas congeladas

aceite, sal, hiervas provenzales





ELABORACIÓN

1. En una sartén doramos los ajos enteros con piel (un poco chafados). Pasados unos minutos añadimos la cebolla y las gambas y mareamos.
2. Colocamos todo en un recipiente apto para microondas o en una cazuela de barro que quepa en el microondas. Reservamos.
3. Doramos las colas de rape y las echamos en la cazuela, también los guisantes y las alcachofas.
4. Vertemos el cava (o vino), espolvoreamos el pimentón y las hiervas provenzales y dejamos que se haga 10 minutos en el microondas y listo.
5. Prueba a añadir taquitos de jamón para un resultado más sabroso.



TRUCO



Esta receta está deliciosa y es muy rápida. Cuando no tenía ganas de cocinar es lo que solía hacer, ¡veréis que rico!



Ensalada malagueña

🕒 60'

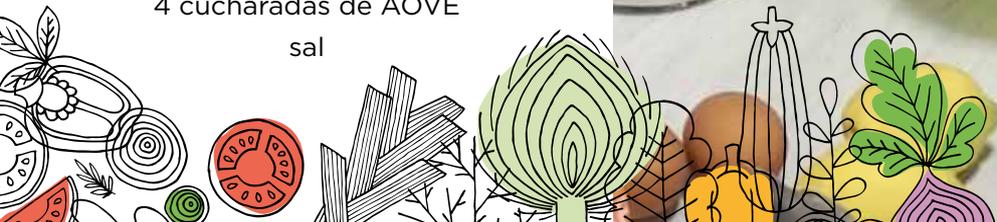
👥 6 personas

CONCEPCIÓN ACOSTA LEÓN
(Melilla)



INGREDIENTES

200 gr de bacalao en salazón
3 patatas medianas
1 naranja
2 huevos
½ cebolleta tierna
150 gr de aceitunas
4 cucharadas de AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Primero, desalamos el bacalao poniéndolo en agua fría durante 24 horas. Cambiamos un par de veces el agua.
2. Después, lavamos las patatas y las ponemos a cocer con piel en un cazo a fuego lento. Basta con pincharlas para saber si están cocidas. Las pelamos mientras estén calientes. Reservamos.
3. Escurrimos el bacalao y lo colocamos en un cazo con un poco de agua para darle un hervor durante 1 minuto. Escurrimos y separamos las lascas con los dedos. Reservamos.
4. Pelamos la naranja y la cortamos en gajos. Mientras, cocemos los huevos durante 10 minutos desde que empieza a hervir el agua. Cuando estén cocidos los pelamos y se cortan a gajos. Reservamos.
5. Troceamos la cebolleta en rodajas muy finas. Colocamos las patatas en un plato y añadimos el resto de ingredientes. Si le hace falta ponerle un pelín de sal, con cuidado porque el bacalao ya es salado. Añadimos aceite de oliva y a comer.



TRUCO



Cuando pongamos los huevos a hervir añadimos al agua vinagre y sal, así no se romperán (siempre que estén a temperatura ambiente).



Papas arrugadas con mojo verde

🕒 90'

👥 4 personas

MARÍA GARCÍA ORELLANA
(Melilla)



INGREDIENTES

3 kg de patatas pequeñas blancas
sal
agua
cilantro
1 pimiento verde
1 pimienta verde
3-4 dientes de ajo
AOVE y vinagre





ELABORACIÓN

1. Lavamos bien las patatas y las metemos en una olla y cubrimos de agua. Ponemos al fuego. Cuando lleve 10 minutos de ebullición le añadimos 2 cucharadas de sal y las dejamos otros 10 minutos. Con un tenedor la pinchamos para ver si están guisadas. Las apartamos del fuego cubiertas con un paño, las movemo varias veces y templadas las escurrimos bien.
2. Hacemos el mojo picón verde. Para ello, picamos bien el pimiento verde y le añadimos la pimienta verde y el cilantro. Incorporamos el ajo, el AOVE y el vinagre (aproximadamente 2 cucharadas de aceite y otras tantas de vinagre, según el gusto de cada uno).
3. En un mortero majamos todo y se lo añadimos después a las patatas. Listas para comer.



RECUERDO

Esta receta me recuerda a mi querida tierra, echo mucho de menos Lanzarote.



Patatas con rape

🕒 30' 👥 4 personas

ANTONIA JIMÉNEZ SÁEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

1 rape grande

4 patatas medianas

un puñado de almendras

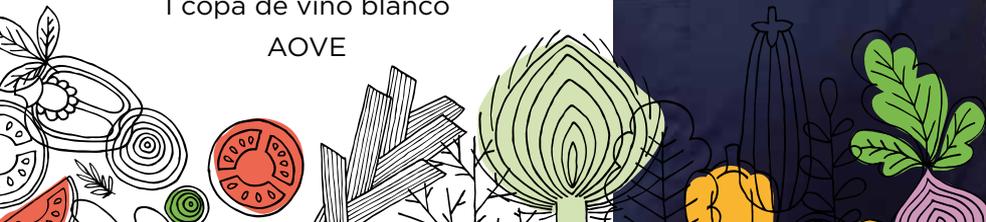
2 dientes de ajo

unas ramitas de perejil

pimienta molida, comino y sal (al gusto)

1 copa de vino blanco

AOVE





ELABORACIÓN

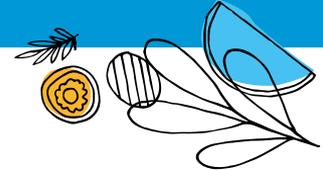
1. Quitamos la cabeza al rape. Cocemos la cabeza y reservamos este caldo.
2. En una bandeja de horno colocamos las patatas cortadas a rodajas y encima el rape con el caldo de cocer la cabeza.
3. Mientras, hacemos un majado con las almendras, comino, pimienta, perejil y la copita de vino blanco; aceite de oliva y sal. Incorporamos el majado a la bandeja del horno con el rape.
4. Precalentamos el horno a 140 °C e introducimos la bandeja sin taparla y le vamos dando vueltas para que se dore por los dos lados.
5. Cuando las patatas estén blanditas ya se puede sacar del horno y servimos.



TRUCO



Pasar las patatas en rodajas por la sartén a fuego lento y luego colocarlas en la bandeja del horno.



Arroz a la banda

🕒 60'

👥 4 personas

NIEVES ATENCIA PEREZ
(Melilla)



INGREDIENTES

250 gr arroz, 150 gr guisantes, 300 gr chopo, 150 ml AOVE, 300 gr gambas, 4 trozos de rape de 200 gr cada uno, 2 dientes de ajo, 1 tomate, 2 alcachofas, perejil, sal y azafrán, 1 ñora, 1 pimiento

Para la mayonesa: 2 dientes de ajo, 1 huevo, ½ cucharada de sal, 150 ml aceite de girasol





ELABORACIÓN

1. En una paellera vertimos el aceite y sofreímos el tomate, los ajos, la ñora y el perejil. Una vez sofrito echamos estos ingredientes al vaso de la batidora y lo batimos. En el mismo aceite salteamos el pimiento, los guisantes y las alcachofas cortadas en 4 trozos. Añadimos lo batido con la sal y el azafrán. Reservamos.
2. En otra olla ponemos 1 litro de agua y cocemos las gambas, este agua la añadimos a la paellera donde metemos también el resto de ingredientes. A continuación agregamos los 30 gr de chocho y dejamos cocer unos 20 minutos. Añadimos el rape y el arroz y cocemos 20 minutos más. Mientras pelamos las gambas y las colocamos a modo de decoración mientras dejamos reposar el arroz (5 minutos aproximadamente).
3. Hacemos la mayonesa: en un vaso de batidora añadimos 2 dientes de ajo, media cucharadita de sal, 1 huevo y 150 ml de aceite de girasol. Batimos, moviendo la batidora en círculo hasta que consiga una textura cremosa y consistente. Servimos el rape junto a la mayonesa.



RECUERDO



Este plato me recuerda a mi padre Salvador. Como sabíamos que le hacía mucha ilusión comer este plato, estábamos toda la familia entusiasmados porque llegara el domingo para comer juntos.



Carne con nata y champiñones

🕒 45'

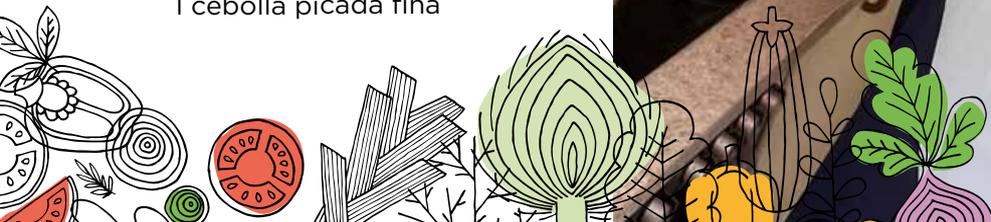
👥 4 personas

FRANCISCO PADILLA MARTÍNEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

- ½ kg de lomo ibérico
- 250 gr de nata de cocinar
- 350 gr de champiñones frescos
- 100 gr de jamón en taco o laminados
- 200 ml de vino blanco, ½ vaso de agua
- sal, pimienta molida, AOVE
- 1 cebolla picada fina





ELABORACIÓN

1. Primero, sellamos el lomo en una olla baja. Reservamos y en el mismo aceite pochamos la cebolla, añadimos los champiñones laminados y dejamos hasta que se evapore el agua que han soltado.
2. Integramos el solomillo y añadimos el vino blanco. Dejamos unos minutos que se evapore el alcohol y añadimos el jamón, la sal al gusto y la pimienta también al gusto.
3. Pasados unos minutos añadimos la nata líquida y dejamos a fuego lento para que se integre con la salsa y espese un poco.
4. Probamos de sal y pimienta, apartamos y dejamos reposar. Servimos con una ensalada y acompañado de unas patatas al gusto.



TRUCO

Este plato se ha de servir caliente. "Bon appetit".



Conejo al ajillo

🕒 60'

👥 4 personas

ESPERANZA RODRÍGUEZ GÁLVEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

10-12 almendras

2 cucharadas de AOVE

½ barra de pan, 6-7 dientes de ajo

½ cucharada de vinagre

1 cucharada de comino

1 cucharada de pimienta molida

1 puntita de canela

agua, picante al gusto





ELABORACIÓN

1. Ponemos aceite en la sartén para freír las almendras y la carne. Después, retiramos las almendras y echamos la carne en una cazuela con la mitad del aceite. Reservamos.
2. Mojamos con agua media barra de pan del día anterior sin corteza y la ponemos en el vaso de la batidora con las almendras y media cucharada de vinagre. Batimos.
3. Añadimos 6-7 dientes de ajo crudo al mortero ya pelados, una cucharada de comino y otra de pimienta molida.
4. A continuación ponemos al fuego la cazuela con la carne y hacemos un hueco en el medio donde echamos todo el 'majao' con una cucharada de pimentón procurando que no se queme. Añadimos la puntita de canela y movemos bien. Cubrimos el conejo con agua.
5. Cuando empiece a hervir esperamos un ratito y bajamos el fuego para deshacer la carne. Añadimos entonces un poquito de picante al gusto.



TRUCO



Acompañamos con patatas fritas y una buena barra de pan.

Te "chuparás los dedos".



Paella mixta

🕒 90' 👥 5 personas

AGUSTINA PUGA PÉREZ
(Melilla)



INGREDIENTES

2 vasos de arroz
4 vasos de agua
250 gr de magro, ½ pollo
250 gr de almejas
250 gr de langostinos
1 chopo, 1 ñora, 2 tomates
6 dientes de ajo
1 pimienta roja y 1 pimienta verde
azafrán, pimienta
sal, AOVE





ELABORACIÓN

1. Doramos los ajos y apartamos.
2. Sofreímos el pimiento rojo y verde. En el mismo aceite echamos la carne, pimienta y sal y sofreímos.
3. A continuación, sacamos y en el mismo aceite echamos el tomate y los chopos y se le da un hervor.
4. Con el agua ya medida, añadimos el azafrán con el punto de sal y el arroz, cuando ya esté a mitad de cocción, echamos las almejas, los langostinos y los pimientos.
5. Se rehoga 5 minutos más y a comer.



RECUERDO



Amor para deleitar a mi hijo Juanjo.



Pescado cocho

🕒 30' 👥 2 personas

ALEGRÍA MURCIANO SULTÁN
(Melilla)



INGREDIENTES

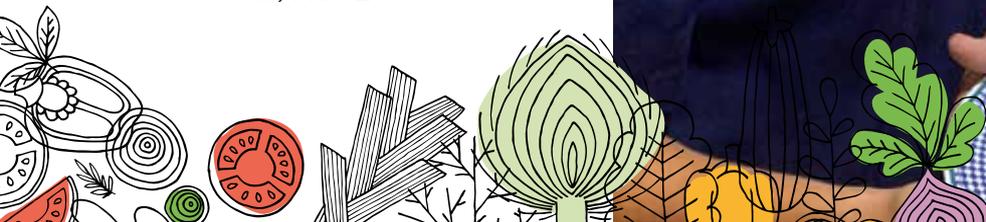
200 gr de pescado de corte
(corvina, dorada, pargo...)

1 manojito de cilantro

½ cabeza de ajo, 1 pimiento rojo

1 picante seco (opcional una ñora)

2 cucharaditas de pimentón colorado
sal, AOVE





ELABORACIÓN

1. Partimos el pescado en trozos gruesos y grandecitos, lavamos bien y salamos.
2. Cogemos una cazuela y añadimos la sal a la base de la cazuela, se le añade un chorreón de aceite bastante generoso, pimentón colorado (dulce o picante), ajo, pimienta roja cortada a tiras, y por último, el cilantro muy picado.
3. Se impregna el pescado con todos los ingredientes que hemos ido colocando en la cazuela, espolvoreamos con un poco de cilantro y añadimos un vaso de agua.
4. Tapamos la cazuela y la ponemos a fuego lento hasta que se cocine todo y se quede en su aceite.



RECUERDO



Es un plato típico judío. Es costumbre de los judíos comer este plato la noche de los viernes.



Pollo a la sartén

🕒 120' 👥 3 personas

DIEGO AMEZÚA HERRERA
(Melilla)



INGREDIENTES

1 cebolla, $\frac{3}{4}$ de pollo

1 lata de cerveza, 2 patatas grandes

8 alcachofas pequeñas

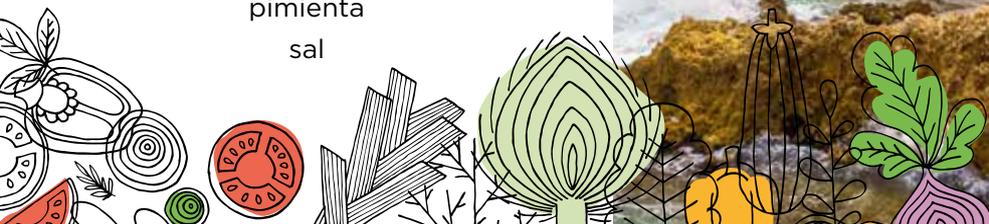
AOVE

pastilla de caldo

1 cucharadita de especia moruna

pimienta

sal





ELABORACIÓN

1. Se limpia el pollo y se sazona con sal y pimienta.
2. Se pone la sartén con AOVE y se sella el pollo, se saca y se echan las cebollas troceadas y se fríen muy bien.
3. Se añade el pollo. Se echa la especia moruna, la cerveza y medio vaso de agua.
4. Las patatas se cortan en gajos y se añaden junto a las alcachofas.
5. Se deja en la vitro a medio fuego hasta que se consuma y se quede solo un poco de salsa.
6. Una vez están todos los ingredientes en la sartén se tapa para que se haga todo bien.



TRUCO

Es una mezcla de sabores que me recuerda como se mezclan nuestras culturas.



Pollo al whisky

🕒 60' 👥 6 personas

RAFAELA AYALA GIL
(Melilla)



INGREDIENTES

- 1 pollo troceado
- 2 cebollas picadas
- 4 dientes de ajo enteros
- 2 patatas
- 1 vaso de whisky o brandy
- 2 vasos de caldo de pollo
- 4 o 5 cucharadas de Maicena
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de comino
- agua





ELABORACIÓN

1. En una olla echamos aceite de oliva y doramos el pollo por las dos partes. Una vez dorado añadimos las cebollas picadas y los ajos enteros. Seguimos dorando. Añadimos las patatas y el comino molido y vertemos el vaso de brandy y los dos vasos de caldo de pollo.
2. Para espesar la salsa ponemos la Maicena y el agua en el vaso de la batidora. Una vez que la Maicena esté disuelta y bien batida, la añadimos al pollo.
3. Dejamos cocinar hasta que el pollo y las patatas estén tiernas.



RECUERDO



A mis hijos les encanta esta receta.



Pollo marinado

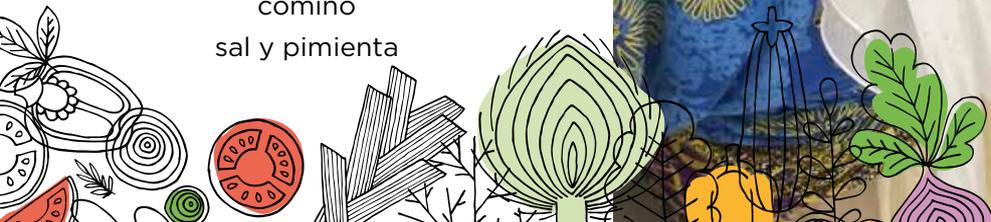
🕒 360' 👥 4 personas

LUISA YAAKOUBI AL-LAL
(Melilla)



INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 1 ramita de cilantro
- 3 o 4 cebollas
- 4 a 6 dientes de ajo
- 6 a 8 cucharadas de AOVE
- un pimentón morrón
- comino
- sal y pimienta





ELABORACIÓN

1. En un mortero machacamos los ajos y añadimos el cilantro, la pimienta, la sal, el comino y el pimiento morrón.
2. Una vez machacado todo, untamos el pollo con esta mezcla y lo dejamos macerar de 4 a 5 horas.
3. Después, en una cazuela de barro, ponemos aceite y machacamos las cebollas cortadas en gajos finos hasta que queden bien hechas.
4. A continuación, ponemos el pollo entero y la cebolla a fuego lento hasta que la carne esté bien hecha y las cebollas se hayan convertido en una salsa. Para que el pollo pueda hacerse a fuego lento sin quemarse vamos añadiendo agua (o vino para los no musulmanes) hasta que finalice el proceso.



TRUCO

Mucho cariño y dedicación.



Pollo con verduras

🕒 60' 👥 6-8 personas

RAFAELA GIL AYALA
(Melilla)



INGREDIENTES

- 1 pollo, 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picado
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 2 hojas de laurel, sal y pimienta
- 1 pastilla de caldo concentrado
- guisantes verdes, 2 zanahorias
- 1 bandeja de champiñones laminados
- 1 vaso de vino blanco
- 2 clavos





ELABORACIÓN

1. En la olla marcamos el pollo con un poco de aceite. Después, añadimos todos los ingredientes en crudo y rehogamos. También añadimos el vino blanco.
2. Dejamos cocinar mientras se evapora el vino blanco. Después, añadimos 2 vasos de agua y cocinamos a fuego medio hasta que el pollo esté tierno. Servimos caliente y a disfrutar.



RECUERDO



Esta receta era de mi tía. Suele hacerse mucho en ronda (Málaga).



Pollo en salsa con almendra

🕒 60' 👥 2-4 personas

AURORA ABAD MARTÍNEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

- 4 traseros de pollo con piel
- AOVE, pimienta negra
- 2 cebollas grandes
- 4 ajos enteros con un corte cada uno
- 1 cucharada de harina
- laurel, agua
- 1 vaso de vino blanco fino Moriles
- 1 buen puñado de almendras
- azafrán al gusto
- sal





ELABORACIÓN

1. En una cacerola se echa el aceite (un buen chorreón), salpimentar el pollo y harinarlo quitando el sobrante de harina y a la sartén a sellarlo
2. Cuando esté dorado lo sacamos, en el mismo aceite echamos las almendras y las freímos, una vez frita la sacamos
3. Picamos las cebollas y la echamos en la misma cacerola, un poco de sal para que sude, tapamos y pochamos a fuego lento. A medio pochar, echamos las almendras, el pollo, laurel y lo dejamos en la cacerola unos 10 minutos a fuego medio.
4. Agregamos un vaso de vino y subimos el fuego hasta que hierva y se anule lo fuerte de alcohol. Bajamos el fuego y lo dejamos durante 10 minutos más y agregamos agua hasta cubrir.
5. Ponemos el fuego fuerte hasta que empiece a hervir y bajamos el fuego, tapamos y dejamos durante 20 minutos.



TRUCO

Al gusto una guindilla picante, azafrán y pimentón.



Brazo gitano de crema

🕒 30' 👥 5 personas

SOL BENITAH SULTÁN
(Melilla)



INGREDIENTES

Para el bizcocho:

4 huevos, 4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de aceite de girasol

4 cucharadas de harina, 1 sobre de levadura

Para la crema:

1 vaso y ½ de agua,

9 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de Maicena, 2 yemas de huevo,

1 sobre de vainilla, una pizca de canela





ELABORACIÓN

Bizcocho:

1. Ponemos las claras a punto de nieve y añadimos el azúcar, las yemas, el aceite, la harina y la levadura. En la bandeja del horno colocamos papel vegetal con un poco de aceite y echamos la masa con el horno precalentado a 170 °C, con calor arriba y abajo. Dejamos hacer 10 minutos.

Crema:

2. Ponemos todos los ingredientes en un cazo e ir integrándolos a fuego lento. Después, a fuego medio hasta que espese
3. Sacamos el bizcocho del horno, lo cubrimos con una gasa mojada y se enrolla. Lo dejamos unos minutos para que coja la forma, lo abrimos para echarle la crema y lo volvemos a enrollar. Se puede espolvorear por encima del brazo gitano azúcar glass o coco rallado.
4. Si quieres un bizcocho más jugoso, mójalo en frío con almíbar (1 vaso y $\frac{1}{2}$ de agua con 3 cucharadas de azúcar en un cazo a fuego medio).



RECUERDO

Lo preparaba para mis hijos y en reuniones familiares.



Galletas rellenas

🕒 45'

👥 4 personas

ANTONIA JIMÉNEZ SÁEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

Galletas 'María' gorda

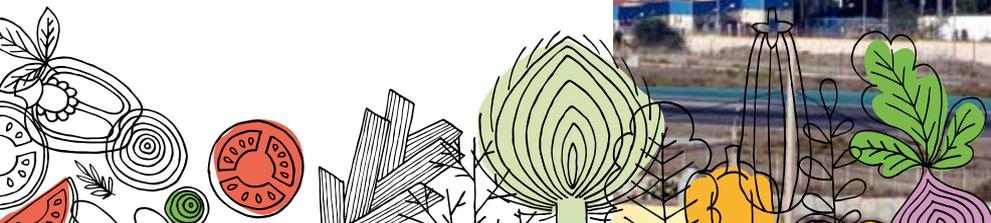
flan del niño

aceite blanco

leche

azúcar/canela

huevo





ELABORACIÓN

1. Primero hacemos el relleno, es decir, el flan siguiendo las instrucciones del sobre. El flan debe quedar bastante espeso.
2. Una vez frío el flan, se van rellenando las galletas, poniendo de forma alterna una capa de galletas y otra de flan.
3. Ponemos a calentar el aceite a fuego medio.
4. Pasamos las galletas por leche y luego por el huevo batido, mojamos bien las dos caras, esperamos que escurran un poquito el exceso de huevo y las echamos a la sartén.
5. Se fríen primero de un lado y luego del otro, es un mete y saca que sino se queman.
6. Al sacarlas, las pasamos por un plato con azúcar y un poquito de canela, mientras siguen calientes.



TRUCO

Se sirven bien frías, también se pueden rellenar con nutela.



Tarta de queso y galletas

🕒 60'

👥 6 personas

RAFAELA GIL AYALA
(Melilla)



INGREDIENTES

1 tarrina de queso de untar
500 gr de nata para montar
una pizca de aroma / azúcar avainillado
1 paquete de galletas tipo 'María'
80 gr de azúcar
200 gr de leche
2 sobres de cuajada
caramelo líquido





ELABORACIÓN

1. Repartimos el caramelo en un molde rectangular que cubra toda la superficie y las paredes.
2. En una olla ponemos todos los ingredientes menos las galletas y dejamos a fuego medio unos 6-7 minutos sin dejar de remover, hasta que quede una mezcla ligeramente espesa y sin grumos (si quedan grumos podemos pasar la batidora).
3. Dejamos templar un poco antes de montar, así espesará ligeramente.
4. Volcamos un poco de mezcla en el molde hasta cubrir toda la superficie. Colocamos una capa de galletas, otra de crema, otra de galletas, así hasta llenar el molde y acabar con las galletas. Envolvemos en film transparente y metemos en la nevera.
5. Una vez cuajado (3-4 horas) desmoldamos y rociamos caramelo líquido. Se puede decorar con arándanos, almendras, crocantis, etc.



TRUCO

Queda mejor de un día para otro y añadir el aroma que más guste y doblar cantidades.

¡Probadlo, os encantará!



Tiramisú

🕒 60'

👥 4 personas

ESPERANZA RODRÍGUEZ GÁLVEZ
(Melilla)



INGREDIENTES

2 huevos (separar las claras)

2 cucharadas de azúcar

1 chorrito de licor al gusto

bizcocho de soletilla

café con azúcar (para mojar el bizcocho)

1 tarrina de queso mascarpone

cacao en polvo (para espolvorear)





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de los 2 huevos y batimos a punto de nieve.
2. Añadir las 2 yemas y 2 cucharadas de azúcar.
3. Mojamos los bizcochos de soletilla en el café con azúcar y el chorrito de licor. Los vamos poniendo en un bol cuadrado hasta completar una capa.
4. Mezclamos las claras con las yemas, el azúcar y el licor y una tarrina de mascarpone y echamos una capa sobre los bizcochos. Ponemos otra capa de bizcocho y otra de crema, así hasta acabar la crema.
5. Metemos en la nevera y, antes de servir, espolvoreamos con cacao en polvo por encima.



TRUCO

El truco está en servirlo muy frío.



Roscas de vino

🕒 60'

👥 6 personas

CONCEPCIÓN ACOSTA LEÓN
(Melilla)

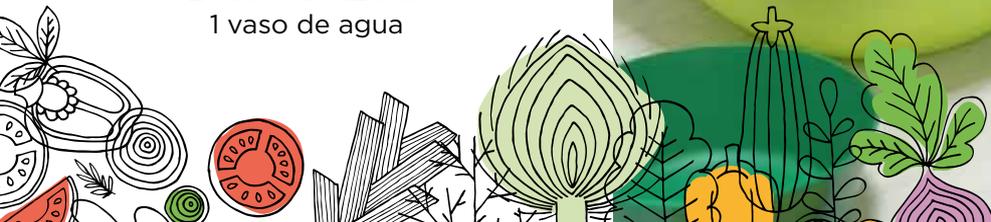


INGREDIENTES

1 kg de harina, 1 sobre de levadura
1 limón, 1 copa de vino blanco
AOVE, anís, 2 cucharadas de azúcar
1 pellizco de sal, canela

Almíbar:

2 vasos de azúcar
1 vaso de agua





ELABORACIÓN

1. En un bol mezclamos la levadura, la harina, el azúcar, la sal, el vino blanco, el aceite, la canela y la ralladura de cascara de limón. Amasamos todo y lo dejamos reposar unos 30 minutos.
2. En una sartén ponemos aceite de girasol y añadimos el anís, dejamos que suelte el sabor y retiramos el anís.
3. Añadimos el anís a la masa y volvemos a amasar. Le damos forma de rosco y empezamos a freír en el aceite. Cuando estén dorados los sacamos y los ponemos en una bandeja con papel absorbente de cocina.
4. En una olla colocamos el azúcar y el agua para hacer el almíbar y removemos sin parar. Una vez terminado el almíbar lo mezclamos con los roscos y removemos para que empapen el almíbar. Solo queda disfrutar de este manjar.



RECUERDO

Esta receta es de mi abuela María.



Saboreando + RECUERDOS

