



Saboreando RECUERDOS

MONTORO



Ayuntamiento de
MONTORO

 Clece

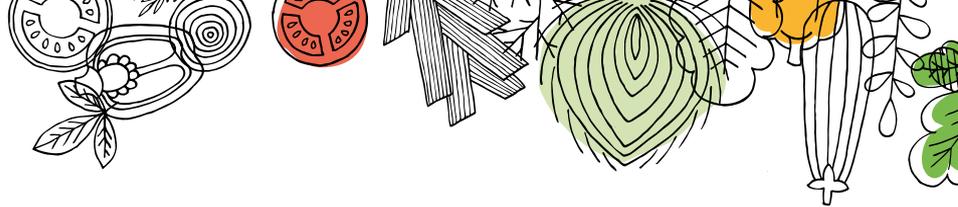


Saboreando RECUERDOS

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



MARÍA DOLORES AMO CAMINO
ALCALDESA DE MONTORO

La cocina forma parte de nuestra historia, cultura y memoria. A través de la gastronomía evocamos momentos importantes de nuestra vida, y son las personas mayores quienes atesoran más recetas y recuerdos. A través de estas páginas comparten sus platos, sus trucos y recuerdos ayudando a no perder este rico patrimonio culinario.

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	38
POSTRE	54
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	66



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.



Ajo sopeao

🕒 45'

👥 2 personas

MARÍA TERRIN BENAVIDES
(Montoro)



INGREDIENTES

50/60 gr de bacalao
(si es desmigado mejor)

100/150 gr de migas de pan

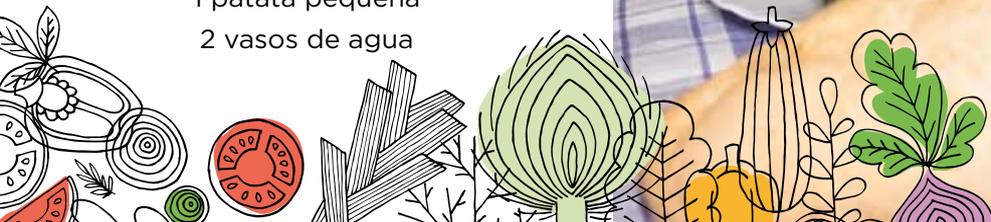
100 gr de vinagre

100 gr de AOVE

6 dientes de ajo

1 patata pequeña

2 vasos de agua





ELABORACIÓN

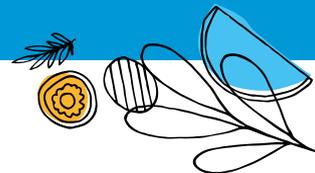
1. Sofreímos los dientes de ajo partidos en rodajas junto con la patata mediana hecha taquitos y el bacalao desmigao.
2. A continuación, echamos en el sofrito el vinagre (sin cocer). Rehogamos con todo el sofrito anterior, añadimos el agua necesaria para 2 personas y echamos las migas de pan.
3. Dejamos hervir todos los ingredientes juntos hasta que veamos el plato espesito.



TRUCO



Al echar el bacalao sin desalar no se le añade sal a la receta, pero dependiendo del gusto de cada persona se le puede añadir al terminar de cocinarlo.



Ajo sopeado con bacalao y patatas

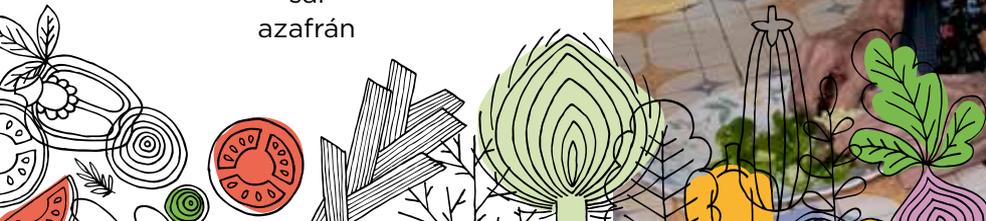
🕒 30' 👥 2 personas

CATALINA CALLEJA JIMÉNEZ
(Montoro)



INGREDIENTES

1 cebolla
4 ajos
1 patata
3 trozos de bacalao
un poco de mijaón de pan
agua
AOVE
sal
azafrán





ELABORACIÓN

1. Echamos el aceite en una sartén donde añadiremos la cebolla, los ajos picados, la patata y el bacalao. Freímos todo muy bien.
2. En este refrito, añadimos agua y el miajón de pan desmenuzado.
3. Cuando veamos que empieza a hervir es el momento de añadir el azafrán.
4. Dejamos hervir unos minutos, hasta que veamos que la sopa nos queda espesa.



RECUERDO

Con esta receta me acuerdo de mi madre porque la aprendí de ella.



Asadura con cebolla

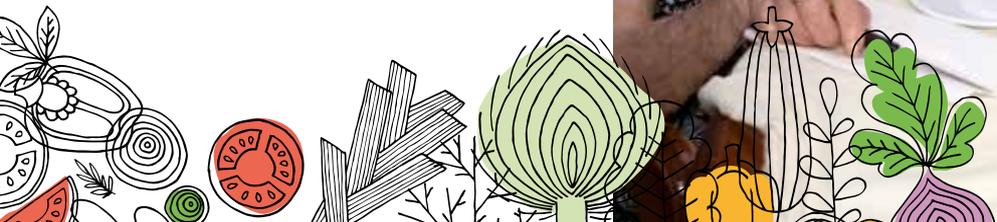
🕒 60' 👥 4 personas

MANUELA LIÉVANA PÉREZ
(Montoro)



INGREDIENTES

- 1 kg de asadura de cerdo
- ½ kg de cebolla
- unas hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- sal al gusto





ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite caliente echamos la carne y mareamos. Reservamos.
2. En la misma sartén incorporamos la cebolla partida muy fina y cuando se poche añadimos la sal, el laurel y el vino blanco. Sofreímos a fuego medio y reservamos.
3. Incorporamos la asadura al sofrito y dejamos, rectificamos de sal, removemos y dejamos que se acabe de hacer todo junto, pero sin que la carne nos quede dura.
4. Servir muy caliente.



TRUCO



Las asaduras tienen mucha agua así que solo necesita el vino.



Caldillo con tortilla de san José

🕒 45' 👥 4 personas

MARINA SÁNCHEZ GARCÍA
(Montoro)



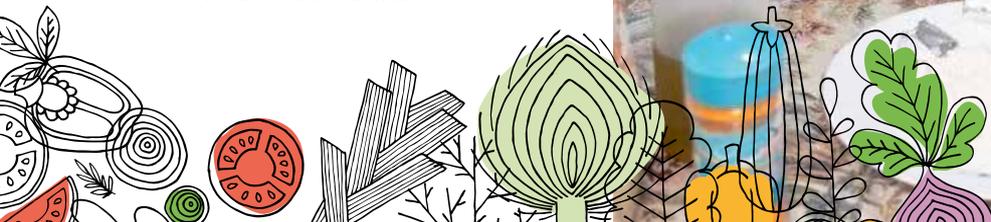
INGREDIENTES

Para el caldillo:

1 tomate, 4 ajos, 1 hoja laurel, 1 cda pequeña azafrán, sal al gusto, Avecrem

Para tortillitas:

3 huevos, sal al gusto, hierbabuena, 1 vaso de harina





ELABORACIÓN

Caldillo:

1. Troceamos el tomate y los ajos y sofreímos en una sartén honda de aproximadamente 8 cm. Agregamos el laurel y el Aavecrem y lo mareamos.
2. Después, echamos un vaso de harina y la tostamos con los ingredientes, añadimos agua y azafrán, sin dejar de remover hasta coger una textura suave y apartamos.

Tortillitas de san José:

1. Batimos los 3 huevos y le agregamos la hierbabuena a trocitos pequeños y unos granos de sal. También echamos harina (la que admita para que la masa quede suave).
2. Ponemos una sartén al fuego con aceite a calentar. Con la ayuda de una cuchara hacemos bolitas con la masa anterior y freímos las bolitas. Una vez fritas se apartan en el plato con papel de cocina para escurrir y por último, añadimos al caldillo. Es mejor si dejamos que hiervan las tortillitas unos 2 minutos con el caldillo antes de apartarlo del fuego.



TRUCO



Es preferible hacer antes las tortillitas que el caldillo y cuando el caldillo está terminando se le añade las tortillitas y a reposar.



Chipirones rellenos

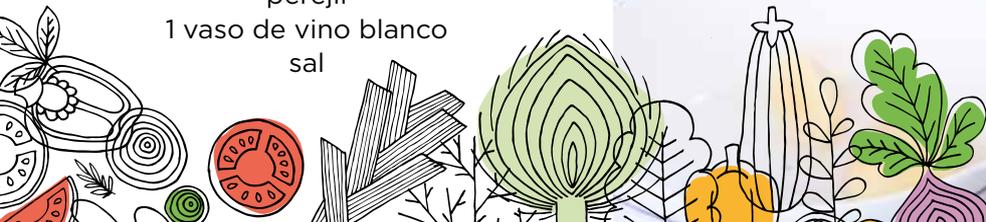
🕒 90' 👥 2 personas

FRANCISCA RODRÍGUEZ PÉREZ
(Montoro)



INGREDIENTES

- 4 chipirones grandes
- 1 kg de gambas peladas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- jamón picado
- 1 tomate
- perejil
- 1 vaso de vino blanco
- sal





ELABORACIÓN

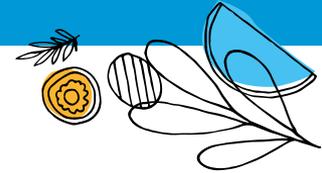
1. Echamos a una sartén AOVE y añadimos las verduras bien picadas para hacer el sofrito.
2. Una vez hecho el sofrito, añadimos el tomate natural (o de bote). Vamos rellenando los chipirones con el sofrito que hemos realizado anteriormente y le ponemos un palillo para que no se salga el sofrito.
3. Finalmente doramos los chipirones en una sartén y los pasamos a una cacerola con un vaso de vino blanco y dejamos hervir.
4. Por último añadimos un poco de perejil. ¡Listo par comer!



TRUCO



No hay que rellenar demasiado los chipirones para que no se revienten.



Espárragos esparraños

🕒 60' 👥 2 personas

FRANCISCA GARCÍA ORTEGA
(Montoro)



INGREDIENTES

espárragos

3 dientes de ajo

1 rebanada de pan frito

2 hojas de laurel

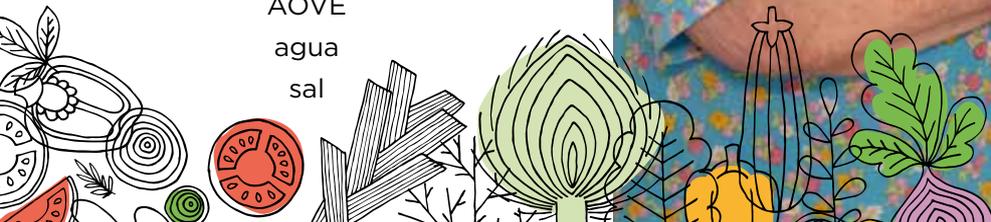
2 huevos

pimiento molido

AOVE

agua

sal





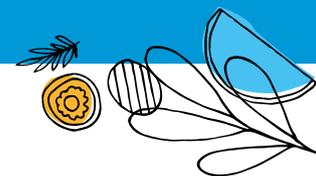
ELABORACIÓN

1. Empezamos lavando los espárragos, los partimos como un dedo más o menos de largo y los echamos a la olla. Encima de los espárragos echamos el pimiento molido.
2. En una sartén aparte echamos un poco de aceite e incorporamos los ajos enteros y una rebanada de pan partida para que se vayan tostando a la vez.
3. Una vez fritos los ajos y el pan, lo echamos todo a un mortero y machacamos junto con una pizca de sal para que le de sabor.
4. A continuación, echamos en la olla 1/3 de agua y el contenido del mortero y los espárragos y 2 hojas de laurel. Dejamos cocinar durante 30 minutos. Vamos añadiendo agua conforme sea necesario.
5. Cuando los espárragos estén tiernos, añadimos 2 huevos para darle gusto al caldo, mantenemos a fuego lento durante 3 minutos y la receta ya estaría terminada.



RECUERDO

Los hago con mucho cariño porque me recuerdan mucho a cuando lo hacía mi hermana.



Espinacas con garbanzos



30'



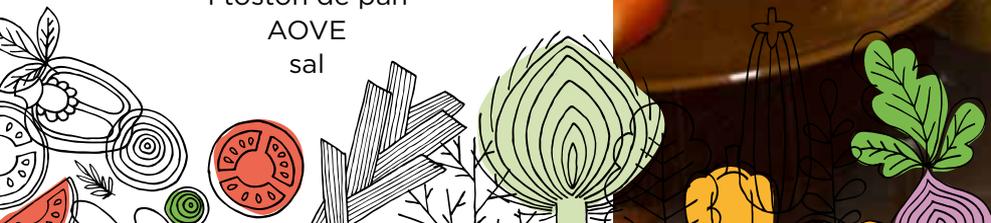
4 personas

JOSEFA GALLARDO CRIADO
(Montoro)



INGREDIENTES

300 gr de espinacas
200 gr de garbanzos
250 gr de bacalao
1 cebolla
5 ajos
pimentón dulce
comino, azafrán
1 tostón de pan
AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente, en una olla a presión colocamos los garbanzos hasta que estén tiernos (15-20 min).
2. En una sartén sofreímos el ajo, cebolla y cuando estén pochados añadimos el pimentón y el comino. Reservamos.
3. Añadimos el sofrito triturado a la olla con los garbanzos y mezclamos unos 10 minutos, entonces añadimos el bacalao y dejamos cocinar otros 10 minutos.
4. Freímos un tostón y lo añadimos triturado a los garbanzos, de esta forma conseguimos que coja textura la salsa.
5. Rectificamos de sal y añadimos colorante. Listo para servir.



TRUCO



Cuando ponemos a hervir los garbanzos se puede añadir 2 dientes de ajo y 2 o 3 clavos de olor para que aromaticen la cocción.



Habas en cazuela

🕒 90'

👥 4 personas

MARGARITA CASTILLO MORENO
(Montoro)



INGREDIENTES

- 1,5 kg de habas
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 800 ml de agua
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento verde o rojo
- pimiento molido
- 1 tostón de pan
- 5 cucharadas de AOVE
- sal





ELABORACIÓN

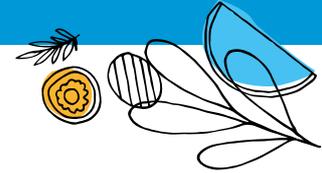
1. Cogemos las habas y las lavamos. Después las partimos en trozos pequeños de 2 cm aproximadamente. Reservamos.
2. En una sartén ponemos a freír el tostón de pan y sacamos. En la misma sartén hacemos un refrito con la cebolla, los ajos y el pimiento. Cuando esté listo echamos el pan que acabamos de freír.
3. Ponemos las habas en una cazuela, se rehogan bien durante 10 minutos y añadimos el pimiento. Mientras tanto, pasamos por la batidora los demás ingredientes que hemos hecho en la sartén.
4. Se mezcla todo y echamos el agua. Dejamos cocer hasta que las habas estén tiernas.
5. Una vez tiernas, añadimos el huevo y mareamos para que se extienda el sabor.



TRUCO



Mi madre le echaba una ramita de hierbabuena cuando ya casi iba a cortar el fuego.



Huevos rellenos

🕒 45'

👥 6 personas

MARÍA PADILLA SALINAS
(Montoro)



INGREDIENTES

6 huevos

1/2 cebolla

jamón

1 bote de mayonesa

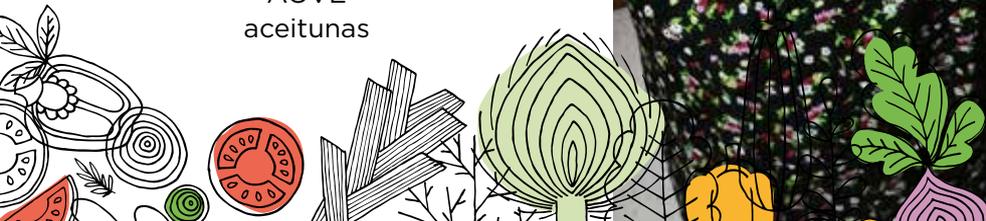
1 bote de tomate frito

2 latas de atún

1 lata de pimiento rojo

AOVE

aceitunas





ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla en trozos pequeños y pochamos en el aceite de oliva, también añadimos a la sartén el jamón cortado en trozos pequeños.
2. Mientras, hervimos los huevos en agua durante 15 minutos. Una vez termine la cocción los pelamos y partimos a lo largo.
3. Sacamos la yema de los huevos en un plato y mezclamos con la cebolla, el tomate frito y el jamón. Cuando esté fría la mezcla añadimos la mayonesa y 1 lata de atún y mezclamos.
4. Con la mezcla conseguida rellenamos los huevos.
5. Una vez rellenos se les pone encima pimiento rojo cortado en tiras, atún y aceitunas... ¡Y a comer!



TRUCO



Hay que escurrir bien la cebolla y el jamón para que no lleven mucho aceite.



Migas

🕒 75' 👥 6 personas

ALFONSO HORTELANO CANO
(Montoro)



INGREDIENTES

Pan del día anterior
4 dientes de ajo sin pelar
4 cucharadas de AOVE
sal al gusto

Para el acompañamiento:
torreznos, chorizo y granada.





ELABORACIÓN

1. La noche anterior ponemos en un bol el pan con un poco de agua y sal.
2. Al día siguiente, en un buen perol con aceite echamos una cabeza de ajos sin pelar y cuando estén doradito añadimos el pan y sin dejar de mover lo vamos haciendo a fuego medio.
3. Cuando estén sueltitas y doraditas las migas es hora de apartarlas del fuego.
4. Como acompañamiento freímos unos torreznos y un poco de chorizo que podemos añadir a las migas o bien comerlo por separado. También podemos echar unos granos de granada.



TRUCO



Ser constante en los movimientos: no dejar de moverlas y hacerlas en una buena candela.

Es un plato muy apropiado para los días fríos de invierno.



Patatas 'aliñás'

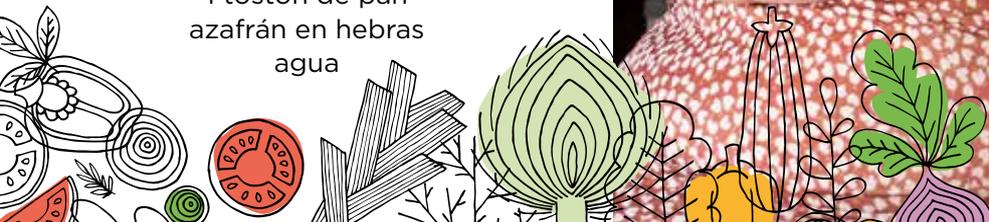
🕒 90' 👥 2 personas

ÁNGELA LEÓN LARA
(Montoro)



INGREDIENTES

- ½ kg de patatas
- un trocito de bacalao
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate pelado
- 1 pimiento verde
- 1 tostón de pan
- azafrán en hebras
- agua





ELABORACIÓN

1. Freímos la cebolla, el ajo, el tomate y le pimiento y cuando esté todo frito sacamos para machacar en el mortero.
2. Después, freímos las patatas a rodajas en el mismo aceite y también se fríe un poco el bacalao con la patatas. Echamos el majao a las patatas y a continuación un tostón frito machacado, el laurel y el agua. Hervimos hasta que la patata esté tierna.
3. El azafrán en hebra lo echamos en el mortero con un ajo crudo y se machaca y se le echa a las patatas antes de apartarlo del fuego.



TRUCO



Lo mejor es preparar las patatas por la mañana y dejarlas en una fuente, cubierta con papel transparente y no de aluminio, hasta la hora de comer.



Patatas 'aliñás'

🕒 30'

👥 4 personas

RUFINA POZO JIMÉNEZ
(Montoro)



INGREDIENTES

1 kg de patatas

1 trozo de bacalao

3 ajos

1 cebolla

laurel

1 tomate

1 pimiento

1 cucharada de pimentón

1 cucharada de azafrán

AOVE

sal





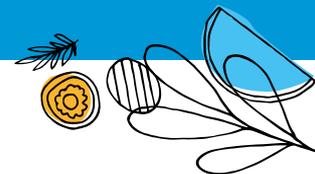
ELABORACIÓN

1. Sofreímos todas las verduras a fuego lento. Cuando estén pochadas añadimos las patatas y el pimentón y se fríen un poco.
2. Echamos todo el sofrito en una olla, añadimos el agua, una pizca de sal y una cucharada de café de azafrán. Ponemos también el laurel y el bacalao en trozos.
3. Dejamos cocer todo en el fuego durante 30 minutos y ya estará listo para servir.



RECUERDO

Es una receta a la que tengo mucho cariño porque me la enseñó mi abuela.



Patatas 'súbete al cielo'

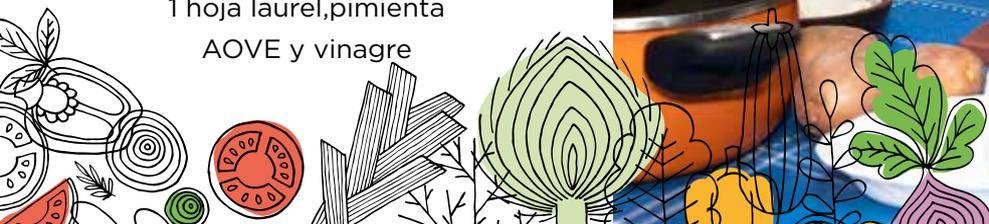
🕒 30' 👥 4 personas

PEDRO RODRÍGUEZ GALLARDO
(Montoro)



INGREDIENTES

- 1 kg de patatas, ½ cebolla
- 2 tomates, 5 ajos
- 1 pimiento verde
- 150 gr bacalao
- 1 cucharada pimentón
- 1 cucharada azafrán
- 1 hoja laurel, pimienta
- AOVE y vinagre





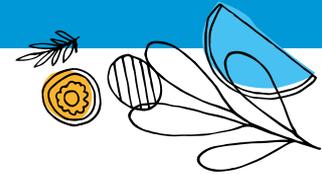
ELABORACIÓN

1. En una cacerola ponemos el aceite, la pimienta, el pimentón, el azafrán, el laurel y las verduras lavadas y cortadas con las patatas y el bacalao (bien lavado) se marea todo un poco.
2. Después, añadimos agua hasta cubrir todos los ingredientes y llevamos a ebullición durante unos 15 minutos.
3. Cuando las patatas estén tiernas le añadimos un poquito de vinagre y listo.



RECUERDO

Cada vez que recuerdo este plato me viene a la mente cuando mi madre nos la hacía en el campo y nos sentábamos todos juntos a comer.



Salmorejo



20' 4 personas

MARÍA SÁNCHEZ EXPÓSITO
(Montoro)



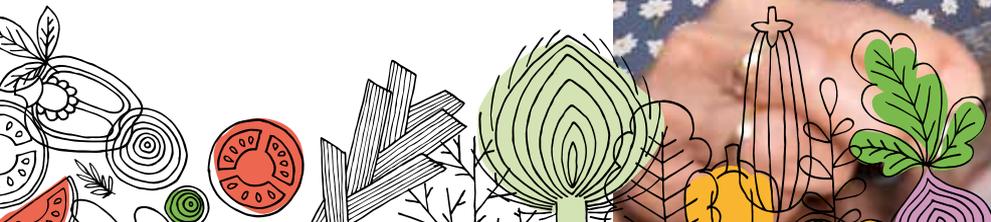
INGREDIENTES

2 dientes de ajo

½ pan pequeño

½ vaso de AOVE

1,5 kg de tomates para
sal al gusto





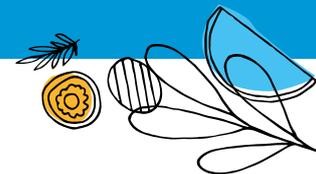
ELABORACIÓN

1. Ponemos el pan a remojo y mientras tanto, pelamos los dientes de ajo y los tomates.
2. Una vez pelados los tomates los troceamos y junto con los ajos añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de aceite, el pan y un poco de sal.
3. Trituramos todo con la batidora hasta que la mezcla nos quede con el característico color anaranjado.



RECUERDO

Es la comida típica de Córdoba.



Vinagreras con garbanzos

🕒 30' 👥 2 personas

M^a ANTONIA CANO GARCÍA
(Montoro)



INGREDIENTES

vinagreras

1 bote de garbanzos

1 trozo de pan duro

3 ajos

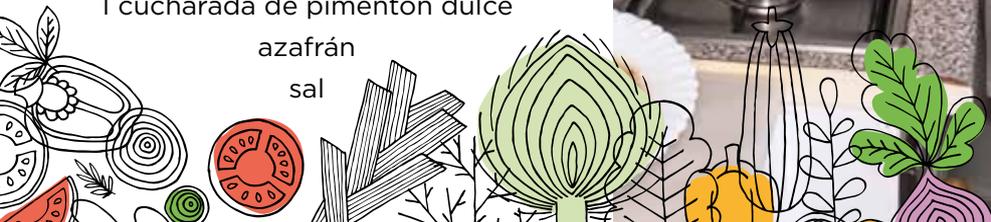
½ cebolla

3 cucharadas de AOVE

1 cucharada de pimentón dulce

azafrán

sal





ELABORACIÓN

1. Cocemos las vinagreras y a continuación se ponen a escurrir.
2. En una sartén echamos aceite y sofreímos el trozo de pan y retiramos. En ese mismo aceite también freímos el ajo y cebolla. Junto con el pan frito, echamos todo junto al mortero para machacarlo y mezclar.
3. Después, mareamos en una olla las vinagrera y una vez que se han mareado un poco se echa el pimentón, el azafrán y sal. Añadimos los garbanzos y todo lo del mortero a la olla, con un vaso y medio de agua. Cocemos a fuego medio. Removemos para que no se pegue y dejamos reposar. De un día para otro están mucho mejor.



RECUERDO

Antes se comía mucho esta comida, se iba al campo a buscar las vinagreras. Si era un año bueno de lluvia, se recogían, se cocían y se guardaban para hacer de comer durante todo el año, nos libraban de mucha hambre. Las he cocinado mucho para mi marido e hijos.



Albóndigas de pescado

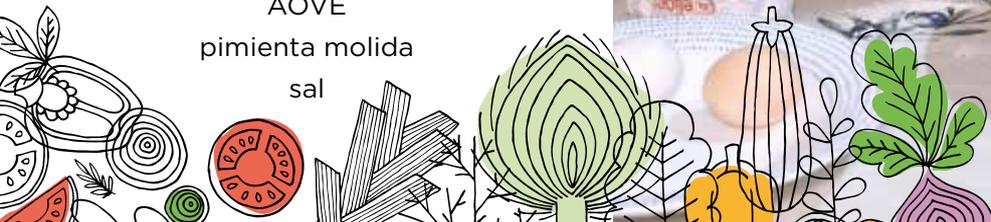
🕒 40' 👥 2 personas

TERESA PEDROSA RAMOS
(Montoro)



INGREDIENTES

- ½ kg de pescada
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 2 patatas, perejil
- 2 ajos, 2 huevos
- pan rallado
- ½ limón
- AOVE
- pimienta molida
- sal





ELABORACIÓN

1. Hervimos la pescada en un cazo con gua y las patatas. Colamos el caldo y apartamos la pescada.
2. A la pescada le añadimos los ajos, el perejil, los huevos y el pan rallado, junto con la sal, la pimienta y un poco del caldo de hervir la pescada (ya colado). Mezclamos todo y hacemos la masa de las albóndigas y las freímos.
3. Una vez fritas, las incorporamos a la cazuela donde tenemos el caldo colado y le añadimos una yema de huevo y medio limón exprimido (el caldo no tienen que estar caliente cuando le añadimos el huevo).



RECUERDO



Recuerdo al amigo de la mili de mi hijo, que me pidió la receta para que se la elaborara su madre en Barcelona, ya que le encantaban.



Arroz campero

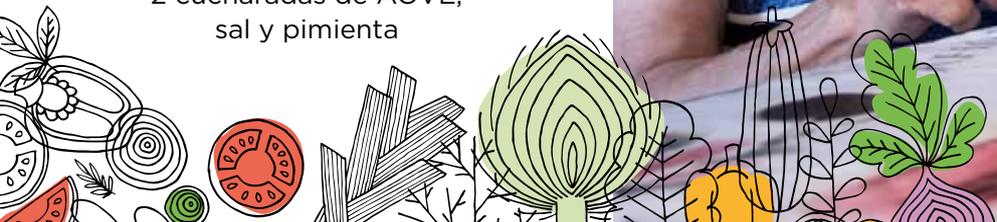
🕒 45' 👥 4 personas

MARÍA LLANOS LÓPEZ
(Montoro)



INGREDIENTES

250 gr de arroz,
200 gr de magro de cerdo,
150 gr de pollo, 1 tomate,
½ cebolla, 2 ajos pelados,
1 hoja de laurel,
½ vaso de vino blanco,
1 sobre de azafrán o azafrán en hebra,
2 cucharadas de AOVE,
sal y pimienta





ELABORACIÓN

1. Primero, troceamos la cebolla, el ajo y el tomate y freímos con dos cucharadas de aceite de oliva en la sartén.
2. Cuando esté el sofrito le añadimos el laurel y la carne. Lo mareamos con un litro de agua y 1/2 vaso de vino blanco hasta que la carne esté doradita.
3. Cuando la carne esté dorada es el momento de añadir el arroz y el azafrán. Dejamos hervir hasta que el arroz es tiernito. No dejamos de remover para que no se pegue.
4. Retiramos del fuego y lo dejamos reposar. Listo para servir.



TRUCO



El azafrán en hebra le da un sabor muy rico, diferente al azafrán en polvo.

Otro truco es echar el arroz con el fuego alto al principio y cuando pasen 10 minutos, bajarlo.



Cordero a la caldereta manchego

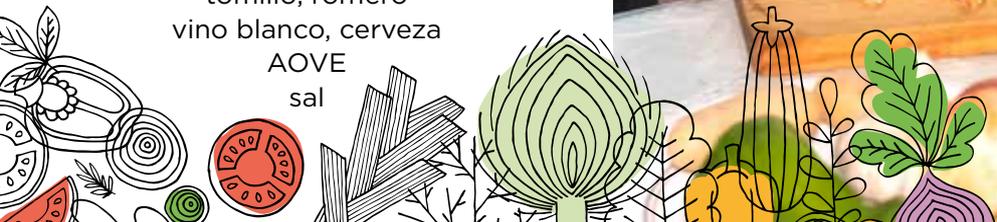
🕒 90' 👥 2 personas

BALBINA JIMÉNEZ GALLEGO
(Montoro)



INGREDIENTES

2 kg de paletilla de cordero
1 cebolla, 3 tomates
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
3 hojas de laurel
8 dientes de ajo
guisantes
tomillo, romero
vino blanco, cerveza
AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Primero troceamos el cordero.
2. En un perol/sartén echamos un generoso chorro de aceite de oliva hasta que cubra el fondo del recipiente y un poco más. Echamos el cordero junto con el resto de los ingredientes y cubrimos todo con agua y vino blanco. Ponemos al fuego medio hasta que poco a poco empiece a hervir.
3. Dejamos cocinar durante unos 50 minutos y cuando haya reducido el líquido y la carne adquirido algo de color, probamos y rectificamos de sal.
4. Los últimos minutos debemos controlar la cantidad de caldo que va quedando ya que debemos llegar al final de la cocción con una ligera salsa pero evitando que se nos queme en el fondo.



TRUCO



Está en el sabor del tomillo y el romero.



Patatas con sepia y alitas de pollo

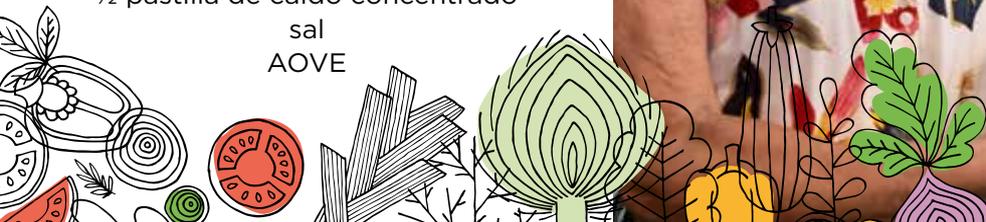
🕒 30' 👥 2 personas

ANA TERESA AGUDO ESPINO
(Montoro)



INGREDIENTES

3 patatas, 2 sepias
100 gr de almejas
100 gr de gambas peladas
2 alas de pollo
1 pimiento verde, 1 cebolla
2 ajos, 1 tomate
azafrán
½ pastilla de caldo concentrado
sal
AOVE





ELABORACIÓN

1. Mareamos las alas de pollo con un pizca sal, echamos la sepia y removemos. Después añadimos la cebolla, el pimiento verde y el ajo, todo picado. Seguimos moviendo y echamos el tomate.
2. Tras unos minutos sofriendo todo lo anterior, añadimos las gambas y las almejas y las patatas hechas taquitos. Cuando lleve un rato (que los sabores se mezclen), cubrimos de agua y ponemos el azafrán. Tapamos y dejamos cocinar a fuego medio.
3. Un poco antes de retirar la comida del fuego le echamos la media pastilla de caldo concentrado para realzar el gusto y dejamos reposar 30 minutos y servir.



RECUERDO



Recuerdo a mi madre que la ponía muy a menudo.

Solía hacerla cuando nos juntábamos todos, como tantas y tantas recetas que me enseñó.



Patatas con bacalao

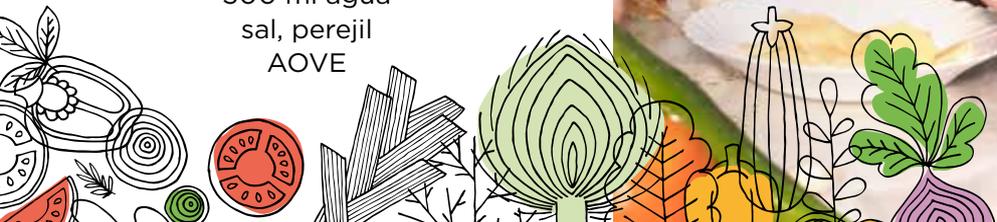
🕒 30' 👥 4 personas

PETRONILA VEREDAS CID
(Montoro)



INGREDIENTES

4 tacos de bacalao
4 patatas
½ cebolla
3 ajos, 1 tomate
1 hoja de laurel, azafrán
1 pizca de pimienta
50 ml de vino blanco
500 ml agua
sal, perejil
AOVE





ELABORACIÓN

1. Desalamos el bacalao dejando 24 horas en agua fría y cambiándola 3 veces en ese tiempo.
2. Echamos todos los ingredientes en la cazuela y se marean. A continuación añadimos el bacalao y sofreímos todo junto.
3. Cubrimos de agua, dejamos hervir 15 minutos y, mientras tanto, freímos unas patatas a rodajas que también añadimos a la cazuela y dejamos cocinar todo junto 3 minutos más y listo para comer.



RECUERDO



Esta receta me recuerda a mi madre, que me la enseñó a cocinar cuando yo era pequeña. Soy la más pequeña de mis 10 hermanos y me tenía que quedar en casa a cargo de mi familia. Gracias por hacerme recordar mi infancia.



Pollo asado a la cerveza

🕒 75'

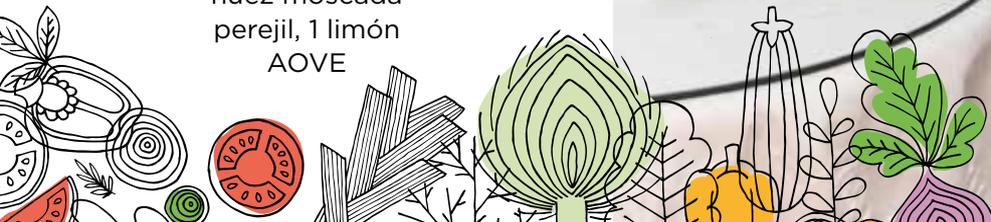
👥 4 personas

RAMONA RODRÍGUEZ LOZANO
(Montoro)



INGREDIENTES

1 pollo troceado a cuartos
1 hoja de laurel
1 ajo troceado
1 vaso de coñac
1 cerveza
sal y pimienta al gusto
un poco de mantequilla
nuez moscada
perejil, 1 limón
AOVE





ELABORACIÓN

1. Aliñamos por las dos partes el pollo con todas las especias, vaciamos el coñac, exprimimos el limón y reservamos en la bandeja.
2. Lo dejamos macerar en el frigorífico durante 24 horas. Luego le añadimos, el aceite, la mantequilla y $\frac{1}{2}$ cerveza y precalentamos el horno a 180 °C.
3. Introducimos al horno y cuando esté dorado le damos la vuelta y le añadimos el resto de la cerveza, hasta que se dore también esa parte. Listo para servir.



RECUERDO



Este pollo lo hacíamos cada sábado en mi casa cuando mis hijos eran pequeños.



Solomillo relleno

🕒 90' 👥 4 personas

EMILIA VELASCO LOZANO
(Montoro)



INGREDIENTES

2 solomillos de cerdo
6 lonchas de queso
6 tiras de bacon
100 ml de vino blanco
16 almendras tostadas
AOVE y 100ml de agua
1 cebolla picada
3 o 4 ajos picados
sal y pimienta al gusto
(opcional otra especias)





ELABORACIÓN

1. Salpimentamos el solomillo y hacemos varios cortes, en cada corte le echamos una tira de queso y otra de bacon.
2. Cogemos la sartén, echamos 3 o 4 cucharadas de aceite y sellamos el solomillo. Reservamos.
3. Picamos la cebolla y el ajo, lo echamos a la sartén y cuando ya estén pochados añadimos las almendras.
4. Esperamos a que todo esté pochado, lo pasamos por la batidora y en una olla echamos el solomillo con lo triturado y las especias y el vino blanco. Dejamos hervir un poco hasta que la salsa reduzca y servimos.



RECUERDO



Esta receta se la hago a mi hija y a mis nietos porque les encanta.



Tortillas de san José

🕒 30'

👥 6 personas

BÁRBARA NAVARRO GONZÁLEZ
(Montoro)



INGREDIENTES

12 huevos, 4 ajos, 50 ml leche
pan duro desmigado
300 ml de aceite, sal

Para la salsa

2 cebollas, 3 ajos, agua, azafrán
3 tomates medianos
2 rebanas de pan, aceite
1 pastilla de caldo concentrado
30 ml de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Ponemos los huevos en un cuenco con una pizca de sal. Batimos y añadimos el ajo picado, la hierbabuena y la leche. Se mezcla bien.
2. A continuación, añadimos poco a poco las migas de pan hasta que espese (que nos quede como una masa de albóndigas).
3. Ponemos el aceite en la sartén y freímos las tortillas a fuego lento con la ayuda de una cuchara. No hay que removerlas mucho para evitar que se deshagan. Una vez fritas, reservamos.
4. **Para la salsa:** picamos la cebolla, el ajo y el tomate y se sofríen en la sartén. A continuación lo batimos en la batidora hasta conseguir una masa homogénea. Ponemos la mezcla en la sartén con un poquito de agua, azafrán, vino blanco y la pastilla de caldo concentrado. Dejamos hervir a fuego lento durante 5 minutos.
5. Colocamos las tortillas en la salsa y dejamos hervir 10 minutos más a fuego lento. Pasado este tiempo están listas para servir.



RECUERDO



Con 14 años trabajé en un cortijo recogiendo algodón. Las personas mayores que trabajaban conmigo me enseñaron esta receta.



Delicias de gachas andaluzas

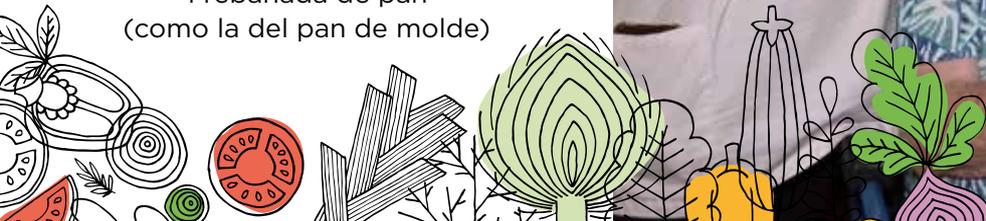
🕒 45' 👥 4 personas

INÉS MADUEÑO QUINTANA
(Montoro)



INGREDIENTES

- 4 cucharadas de AOVE
- 1 vaso de harina
- 1 rama de canela en rama
- 1 trozo de corteza de limón
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 l de leche
- 3 cucharadas de anís dulce o vainilla
- 1 rebanada de pan
(como la del pan de molde)





ELABORACIÓN

1. En una sartén de unos 28 cm, echamos abundante aceite de oliva. Cortamos el pan en cuadraditos y freímos. Los sacamos cuando estén dorados.
2. En ese mismo aceite echamos un cucharada de matalahúva (anís) e incorporamos la harina y la removemos para tostarla. Cuando se oscurece un poco añadimos la ramita de canela y el limón. Agregamos el azúcar y la leche, poco a poco, sin dejar de remover para evitar grumos.
3. A continuación, añadimos el resto del anís, todo a fuego muy lento. Cuando empiece a hacer pompitas ya estarán listas las gachas. Añadimos los tostones de pan. Dejamos reposar y espolvoreamos con canela.
4. Podemos acompañarlas con pasas o higos, según gustos.



RECUERDO



En la posguerra con las cartillas de racionamiento nos daban harina, por lo que lo único que comíamos eran gachas que hacíamos con agua, no con leche. Nos las hacía mi madre, M^a Antonia, que era huérfana y había trabajado en casa de "señores" desde los 8 años.





ELABORACIÓN

1. Ponemos el aceite al fuego y lo desahumamos con las cortezas del limón. Dejamos reposar hasta que se temple y añadimos la cucharada de matalahúva y agregamos cascara de limón.
2. Agregamos y tostamos las 4 cucharadas de harina y añadimos la leche poco a poco, para que no se le hagan grumos. Incorporamos la pizca de sal.
3. Añadimos la canela en rama y cuando rompa a hervir dejamos de remover, añadimos el azúcar y los demás ingredientes.
4. Ponemos aceite en la sartén y freímos el pan, adornamos con canela molida, pan tostado y piñones.



TRUCO

Las gachas se pueden tomar frías para las épocas de calor.



Gachas

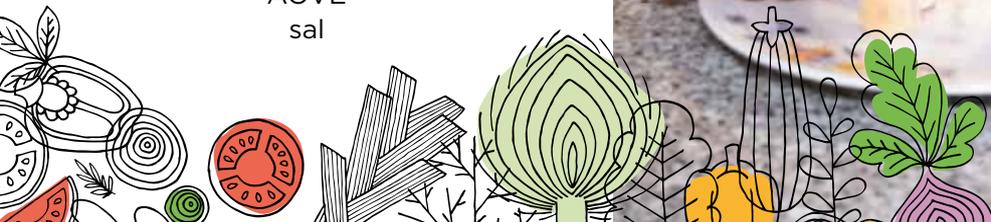
🕒 30' 👥 4 personas

M^a JOSEFA CRUZ ALBUERA
(Montoro)



INGREDIENTES

4 cucharadas de harina
½ l de leche
miel (al gusto)
azúcar
1 copa de anís
pan en rodajas (para los tostones)
canela en polvo (al gusto)
AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Troceamos el pan en taquitos pequeños y freímos. Reservamos.
2. Colamos el aceite de freír el pan y echamos la harina y la tostamos, apartamos del fuego y añadimos leche y removemos hasta que esté suave, añadimos el azúcar y el anís y una pizca de sal, mientras seguimos removiendo para que quede sin grumos.
3. Una vez terminado echamos los tostones de pan frito y apartamos.
4. Al final, añadimos miel y canela molida por encima.



TRUCO

Se pueden servir frías, calientes o templadas. También aguantan bien en la nevera hasta el día siguiente, cubriéndolas con plástico film.



Resoli (Licor de café)

🕒 180' 🍳 hasta terminar

ANTONIA GONZÁLEZ LEAL
(Montoro)



INGREDIENTES

1 l de anís seco

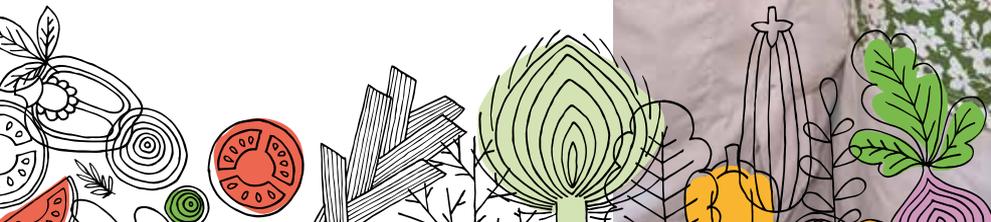
1 kg de azúcar

1 kg de café

2 o 3 ramitas de canela

2 o 4 limones (solo la cáscara)

1 litro de agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos en una olla el agua a hervir con la canela y la cáscara de los limones. Apartamos del fuego cuando el agua tome color.
2. En la cafetera ponemos el agua hervida con la canela y los limones y el café.
3. Junto al café ya hecho añadimos 4 de dedos de anís y otros cuatro de azúcar en cada una de las botellas de litro que debemos coger para hacer el 'resolí' (de un litro de anís salen 5 botellas de resoli de 1 litro, aproximadamente).
4. Por último, colamos (si fuera necesario también rectificamos de azúcar), y rellenamos las botellas con el café.



TRUCO

Las botellas tienen que ser de cristal y que cierren bien. Es una bebida típica de Montoro que se hace en Navidad y Semana Santa.



Roscas de María

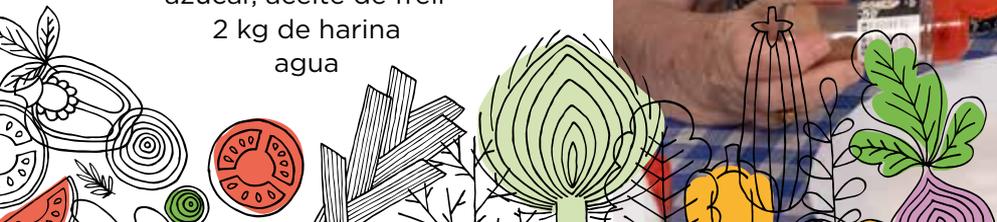
🕒 60' 👥 30 personas

MARÍA PÉREZ GÓMEZ
(Montoro)



INGREDIENTES

- 6 huevos, 1 ralladura de limón
- 1 caja de papelillos de "El Tigre"
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de leche
- una pizca de canela molida
- azúcar, aceite de freír
- 2 kg de harina
- agua





ELABORACIÓN

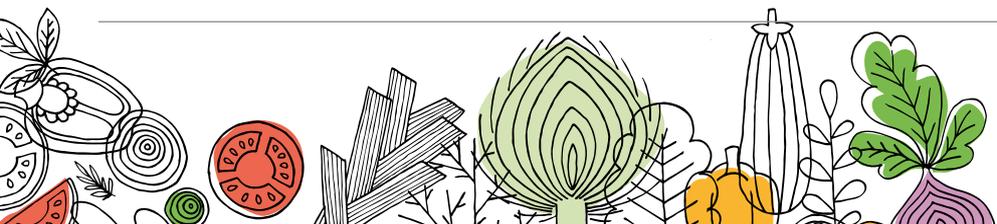
1. Se echan los huevos en un bol, las yemas por un lado, y las claras por otro, después de llevarlas al punto de nieve. Echamos toda la caja de papelillos tigre, la ralladura de limón, el bicarbonato, el aceite, el azúcar, la leche y la pizca de canela. Mezclamos todo y añadimos los dos kilos de harina. Dejamos reposar 10 minutos.
2. Después de estos 10 minutos, hacemos bolas con la masa resultante y metemos el dedo en medio para hacer la forma de la rosquilla.
3. Ponemos el aceite a calentar y vamos friendo las rosquillas.
4. En otro bol preparamos agua y azúcar y una pizca de canela donde mojamos el roscó frito. Después lo pasamos por azúcar y canela mezclada.

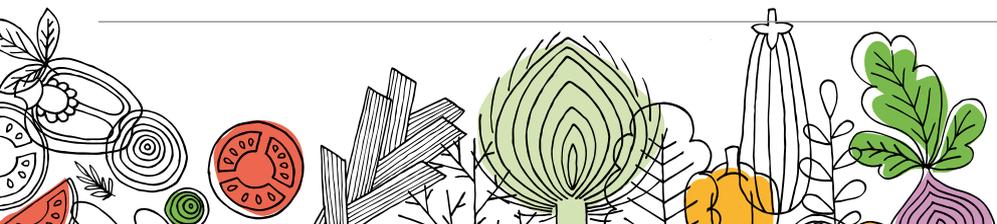


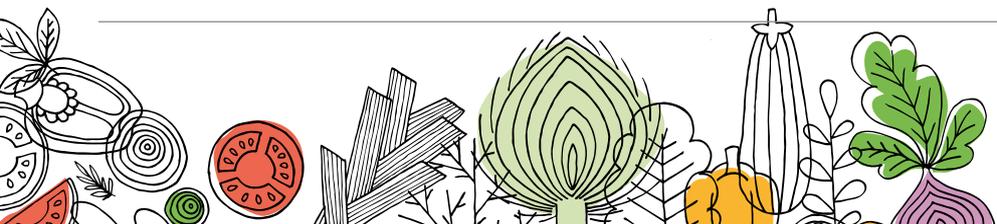
RECUERDO

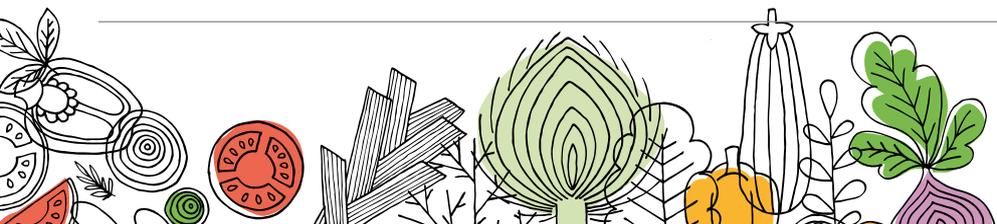
Mi madre los hacía y era la merienda suya y de su hermano todas las tardes.

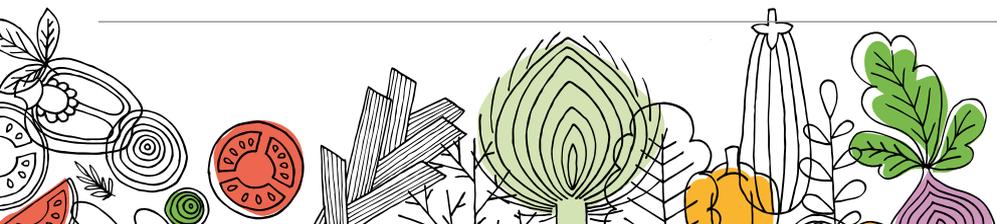


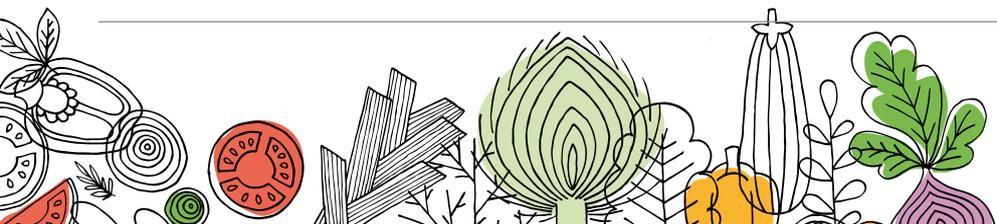












Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de
MONTORO

