



# Saboreando RECUERDOS

OLIVARES



Ayuntamiento de  
**OLIVARES**



# Saboreando RECUERDOS

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



## ISIDORO RAMOS GARCÍA ALCALDE DE OLIVARES

¿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 sembramos una herencia para las generaciones más jóvenes. Se trata de **platos que transmiten todo el amor que sentimos por nuestros seres queridos.** Un recuerdo para saborear.

## ALONSO MONTERO GALLEGO GERENTE DE SEVILLA

**‘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

**LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES** 6

**PRIMER PLATO** 6

**SEGUNDO PLATO** 20

**POSTRE** 40

**SABOREANDO MÁS RECUERDOS** 46



# 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.

# Brazo gitano de patata relleno

🕒 30'

👥 4 personas

CANDELARIA RODRÍGUEZ MENDEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

500 gr de patatas

50 gr de mantequilla

250 gr de carne picada de pollo

10 aceitunas

2 o 3 huevos duros

1 cebolla

pimiento morrón en tiras





## ELABORACIÓN

---

1. Cocemos las patatas, seguidamente las machacamos con la mantequilla en un plato. Colocamos en un film transparente y extendemos la mezcla de la patata con la mantequilla.
2. Se sofríe la carne picada con la cebolla. En un bol ponemos la carne picada sofrita, los huevos cocidos muy picaditos y las aceitunas también muy picadas.
3. Esta mezcla la colocamos encima de la patata y extendemos. Seguidamente se va haciendo un rulo. Este rulo se embadurna con mantequilla y se mete al horno una media hora.
4. Sacamos y colocamos en una bandeja. Adornamos con las tiras de pimiento morrón y las aceitunas.



## TRUCO

---

El pimiento morrón, además de adornar, da un gusto muy rico.





# Col de Conchi

🕒 30' 👥 4 personas

JOSÉ LUIS BULNES  
(Olivares)



## INGREDIENTES

¼ kg de col  
200 gr de beicon  
3 dientes de ajo  
1 puerro  
500 ml de agua  
1 cucharadita de pimentón dulce  
AOVE  
sal







## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén echamos el aceite y doramos el puerro limpio y troceado bien picadito.
2. Cuando el puerro este pochado, añadimos el beicon cortado (o el que ya viene en taquitos).
3. Cuando el beicon esté bien hecho, añadimos la col cortada en julianas y le añadimos sal al gusto, el agua y se tapa. Dejamos cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Cuando la col este tierna, la quitamos del fuego y reservamos.
4. En una sartén con un poquito de aceite doramos los ajos cortados en láminas, cuando el ajo empiece a dorarse añadimos la cucharadita de pimentón dulce, removemos todo sin que se queme y cuando esté dorado, añadimos esta mezcla a la col. Listo para servir.

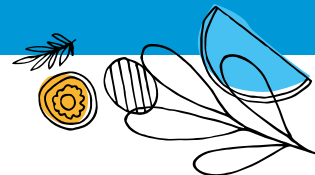


## TRUCO

---



La col debe estar suave y, sobre todo, que no se queme el pimentón dulce.



# Cucharro

🕒 30'

👥 2 personas

CONCEPCIÓN DEL VALLE RODRÍGUEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

1 bollo de pan

1 huevo duro

1 lata de atún

vinagre

AOVE

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Del bollo de pan le quitamos la parte central llamada 'hueva'. A continuación humidecemos la parte de dentro del bollo con agua (se mojan las manos y con los dedos se va humideciendo el interior del bollo).
2. Añadimos al bollo el aceite, vinagre y sal (al gusto). De la parte que hemos quitado del bollo, el migajón, se trocea y se humedece con un poco de agua y se le vuelve a echar aceite, vinagre y sal.
3. A continuación, añadimos huevo picado y atún y para terminar colocamos el cortezón de la parte central que hemos quitado del bollo. Listo para disfrutar.



## TRUCO

---



También se puede elaborar con un trozo de bacalao, una sardina o arenque.



# Pisto

🕒 60'

👥 4 personas

ISABEL GARCÍA RODRÍGUEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 1 lata de tomate frito
- 1 zanahoria, 1 calabacín
- 2 berenjenas
- 4 huevos
- 2 patatas
- AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos un chorreón de aceite en una sartén y sofreímos la cebolla y los ajos todo muy bien picado.
2. Añadimos los pimientos, zanahoria, patatas, calabacín y berenjenas todo cortado en dados pequeños.
3. Cuando todo está pochado añadimos el tomate frito al gusto de cada uno.
4. También añadimos los huevos fritos o revueltos.



## TRUCO

---



El calabacín se puede añadir troceado con piel pero la berenjena es mejor pelarla.





# Papas con caldo

🕒 30'

👥 4 personas

RAFAEL FERNÁNDEZ ROMÁN  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 kg de papas

1 hoja de laurel

Un poquito de perejil

1 clavo

400 gr bacalao desalado

AOVE

Sal







## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos y cortamos las papas en trozos no muy pequeños.
2. En una olla ponemos todos los ingredientes en crudo y le añadimos agua hasta cubrirlos.
3. Tapamos la olla y dejamos hervir todos los ingredientes durante 30 minutos. Ya está nuestro guiso listo para comer.

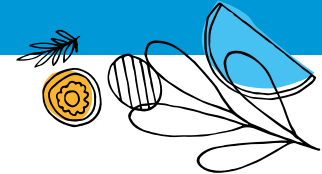


## TRUCO

---



Servimos inmediatamente, acompañando el guiso con huevo duro troceado y espolvoreando con perejil fresco.



# Tagarminas con huevo

🕒 30' 👥 4 personas

LUISA MORALES PÉREZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

½ kg tagarminas limpias y troceadas

4 huevos

4 rebanadas de pan duro

4 dientes de ajo

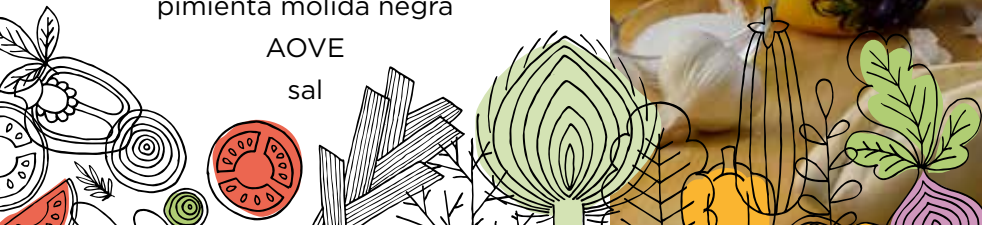
comino molido

pimentón dulce

pimienta molida negra

AOVE

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Lavamos bien las tagarninas.
2. Cocemos en una olla la tagarninas durante unos minutos, deben quedar un poquito enteras. Reservamos.
3. En una sartén freímos en un poquito de aceite los 4 dientes de ajo picaditos y las 4 rebanadas de pan.
4. Cuando estén dorados el pan y el ajo hacemos un majado, le añadimos una pizca de comino, la pimienta negra molida y el pimentón dulce.
5. Incorporamos a la sartén el majado, añadimos las tagarninas y mezclamos.
6. Echamos un poquito de agua y en 15 o 20 minutos le añadimos los huevos, dejamos que se cuajen los huevos (cocinar 5 minutos más) y listo para servir.

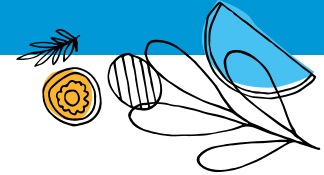


## TRUCO

---



Se deben lavar muy bien las tagarninas por que suelen traer mucha tierra.



# Tomate casero con patatas fritas

🕒 30'

👥 4 personas

MERCEDES IBÁÑEZ COTÁN  
(Olivares)



## INGREDIENTES

- 1 kg de tomates colorados
- 4 patatas
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 pimiento verde
- AOVE
- Sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una cacerola ponemos 3 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, añadimos los ajos picaditos, la cebolla cortada en juliana y el pimiento verde, cortado en trozos. Sofreímos.
2. Al sofrito añadimos los tomates previamente pelados y cortados y cocinamos. Cuando esté listo añadimos 1 pizca de sal y lo pasamos por la batidora (si esta muy espeso puedes agregarle un poquito de agua). Reservamos.
3. Pelamos y cortamos las patatas y freímos en aceite muy caliente. Cuando las saquemos les quitamos el exceso de aceite con una servilleta y las añadimos a la cacerola con la salsa de tomate y lo ponemos todo al fuego 3 o 4 minutos.

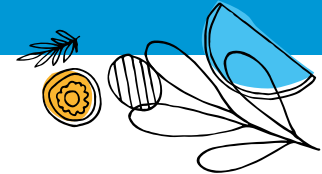


## TRUCO

---



Cuando añadimos las patatas a la salsa de tomate casera, también podemos poner un par de huevos y esperar a que se cuajen.





# Alcachofas de carne con patatas y calabacines rellenos

🕒 50' 👥 4 personas

MARÍA MUÑOZ SUÁREZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

½ kg carne picada,  
16 alcachofas, 2 cebollas  
3 dientes de ajo, 2 patatas  
3 calabacines pequeños, 2 huevos  
pan rallado, harina de trigo  
½ vaso vino blanco  
½ vaso de agua, perejil  
AOVE, sal







## ELABORACIÓN

---

1. En un bol aliñamos la carne picada y los ajos, la cebolla y el perejil bien picaditos, 1 huevo, sal al gusto y un poco de pan rallado. Mezclamos y lo metemos 20 minutos en la nevera.
2. Limpiamos las alcachofas, les hacemos un corte en el pico y las abrimos para rellenar. Las reservamos en un bol con agua y limón.
3. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas un poco gruesas. Cortamos los calabacines a la mitad y con la ayuda de una cuchara retiramos la pulpa para hacer un hueco. Entre 2 rodajas de patatas ponemos la mezcla de la carne picada, pasamos el borde por huevo batido y harina para fijarlas, doramos las patatas en una sartén para sellarlas, cuando estén listas reservamos. Rellenamos los calabacines con la carne picada, pasamos por huevo batido y harina solo la cara que tiene el relleno y lo doramos en una sartén para sellarlos. Por último, escurrimos las alcachofas y procedemos a rellenarlas con la carne picada, pasamos la punta por huevo batido y harina para sellarla y sofreímos para fijarla bien.
4. Una vez tenemos todo relleno, preparamos un sofrito con cebolla y el vino blanco para la salsa, y añadimos las alcachofas, las rodajas de patatas y los calabacines, medio vaso de agua y dejamos hervir en la olla express 20 minutos.



## TRUCO

---

Si no tienes olla exprés se pueden hacer en el horno, bien tapaditas a 180 °C.



# Arroz con gambas



4 personas

RAFAEL FERNÁNDEZ ROMÁN  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 cebolla

1 pimiento

1 tomate

1 pizca de perejil

¼ kg de almejas, ¼ kg de gambas

un poco de azafrán

4 puñados de arroz

agua (el doble que el arroz)

AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Preparamos un sofrito con todas las verduras bien picaditas; primero la cebolla, luego el pimiento y por último, el tomate.
2. Le añadimos el perejil cortadito.
3. Cuando todo esté doradito añadimos las almejas y las gambas.
4. Ahora le añadimos el agua, la sal al gusto, el azafrán y el arroz y lo dejamos cocinar a fuego alto hasta que el agua haga borbotones.
5. Bajamos a fuego lento y lo tapamos unos 15 minutos.



## TRUCO

---

Si quieres que te quede más gustoso el arroz, hierva las cabezas de las gambas con el agua, cuele el líquido y con este caldo hacemos el arroz.



# Calderetas

🕒 60'

👥 4 personas

ANA MARÍA ROMÁN MÉNDEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

2 kg de pedacitos de ternera, 1 kg de carne de cerdo, 4 patatas medianas, ½ kg de zanahorias, ½ kg de pimientos rojos y verdes, 3 cebollas grandes, 4 cabezas de ajo, 1 manojo de perejil, 4 hojas de laurel, 4 clavos, 3 cucharaditas de tomillo, 2 cucharadas de pimienta, 2 cucharaditas de romero, 2 cucharaditas de comino, 1 cucharadita de nuez moscada, 1 guindilla, pastillas de Avecrem de carne, 2 cucharadas de pimentón, 2 l de vino blanco para guisar, ¼ de AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Echamos el aceite y ponemos al fuego y cuando esté caliente echamos los ajos sin pelar, las cebollas troceadas, los pimientos, zanahoria incluida cáscara, todo troceado. Sofreímos todo, laurel, perejil, y echamos todas las especias y un puñadito de sal, la pastilla de Avecrem, el litro de vino blanco, 2 cucharadas de pimentón.
2. Cuando se evapore el vino, lo apartamos para pasar por la batidora. En un perol grande y hondo echamos un poco de aceite, ponemos al fuego cuando esté caliente echamos la carne y la refreímos muy bien.
3. Echamos el otro litro de vino, 1 pastilla de Avecrem y un poco de sal. Cuando la carne esté casi hecha, echamos las patatas y lo de la batidora. Movemos todo muy bien y cubrimos de agua y terminan las patatas y listo.



## TRUCO

---

Déjala reposar durante un día en la nevera (una vez se haya templado). Al día siguiente, se le da un calentón en el fuego.





# Cola de toro en salsa

🕒 60' 👥 4 personas

ANA COTÁN PEÑA  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 cola de toro a trozos  
1 tomate  
1 pimienta verde  
1 cucharada pimienta molida  
1 ñora  
½ litro vino blanco  
1 vaso AOVE  
sal, agua, perejil  
laurel, tomillo







## ELABORACIÓN

---

1. Marinar los trozos de carne de cola de toro en el vino blanco. Si se quiere, también con algunas verduras y hierbas aromáticas.
2. Echamos en la olla express el aceite de oliva y el resto de los ingredientes. Dejamos que frían bien, hasta coger color doradito.
3. Añadimos el vino blanco. Cuando reduzca un poco el vino añadimos el agua hasta cubrir el guiso.
4. Cerramos la olla express y dejamos cocinar durante 45 minutos aproximadamente.



## TRUCO

---



Comprar buenas materias primas, mucho amor a la hora de prepararlo y tener en cuenta que, como cualquier guiso, al día siguiente está mucho más rico.



# Conejo en salsa de almendras

🕒 40'

👥 4 personas

ANA MARÍA ROMÁN MÉNDEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 conejo entero troceado, 2 cabezas de ajo, 3 cebollas, 3 l de vino blanco, 2 pastillas de Avecrem, ¼ de almendras gordas, 3 cucharadas de tomillo, 1 cucharada de orégano, ½ cucharada de nuez moscada, 2 cucharadas de pimienta, ½ guindilla, 1 ramita de romero, 1 cucharadita de comino, AOVE, sal





## ELABORACIÓN

---

1. Se refrién los ajos y la cebolla con las almendras.
2. Sacamos el refrito y lo trituramos.
3. En el mismo aceite añadimos el conejo y lo refreímos.
4. Incorporamos el triturado al conejo, con la pastilla de avecrem, la sal, las especias y el vino.
5. Dejamos que se evapore el vino y entonces añadimos agua hasta que el conejo esté tierno.



## TRUCO

---

Trocear el conejo en trozos pequeños, también las patas. Así se hará de forma más jugosa y será más fácil de comer.



# Liebre de campo

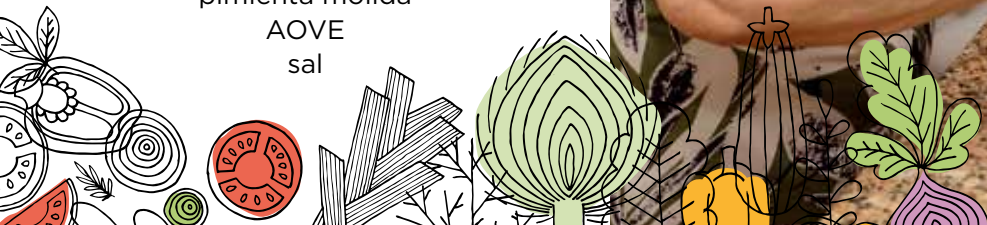
🕒 120' 👥 4 personas

MARÍA JOSÉ MOGIO RIVERA  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 liebre troceada  
(más o menos 1,5 kg)  
8 dientes de ajo  
4 tomates  
1 cebolla  
200 ml de vino blanco  
½ vaso de agua  
pimienta molida  
AOVE  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. En un perol echamos el aceite junto con el ajo y la cebolla. Cuando esté pochada, añadimos el tomate cortado en trocitos pequeños. Añadimos la sal y la pimienta al gusto y cocinamos.
2. Cuando el sofrito esté listo, añadimos la liebre troceada y freímos. Cuando veamos que está dorada, le añadimos el vino y 1/2 vaso de agua.
3. Lo tapamos y dejamos cocinar a fuego lento hasta que la liebre esté tierna.



## TRUCO

---



Para quitarle el sabor fuerte a la liebre, macerar la carne de la liebre en un recipiente profundo con agua, vinagre y limón.





# Pollo al ajillo

🕒 180' 👥 2 personas

CANDELARIA RODRÍGUEZ MÉNDEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

1 pollo troceado  
1 cabeza de ajos  
1 ramillete de perejil  
AOVE  
sal







## ELABORACIÓN

---

1. Cortamos el pollo en trozos. Los colocamos en una fuente. Al pollo le añadimos los ajos y el perejil muy picaditos, sal al gusto y mezclamos todo.
2. Dejamos macerar unas horas para que coja el aliño.
3. Seguidamente se fríe el pollo en el aceite y listo para comer!



## TRUCO

---



Cuando tengamos los trozos de pollo fritos, podemos verter vino blanco. Cocinaremos todo junto durante 5-10 minutos a fuego medio para que el pollo coja todo el sabor y se evapore el alcohol del vino. También podemos acompañarlo con patatas fritas.



# Pollo a la almendra

🕒 20'

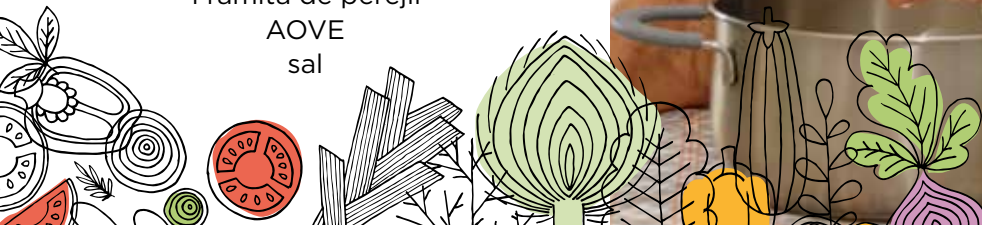
👥 4 personas

JOAQUINA CID BEJARANO  
(Olivares)



## INGREDIENTES

1 cebolla  
4 dientes de ajo  
10 almendras  
1 kg de pollo  
½ vaso de vino blanco  
agua  
pimienta molida  
1 ramita de perejil  
AOVE  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Doramos las almendras y se apartan en el vaso de la batidora.
2. Doramos los ajos y la cebolla troceados y los ponemos también en el vaso.
3. Añadimos al vaso de la batidora el vino y batimos junto con la ramita de perejil y se reserva.
4. Freímos bien frito el pollo, le añadimos la sal y la pimienta y cuando esté bien dorado añadimos todo el majado de la batidora y en cuanto coja la carne bien el majado enjuagamos el vaso de la batidora y le echamos al pollo ésa misma agua.
5. Cocinamos unos 10 o 15 minutos y listo para servir.



## TRUCO

---

Es preferible que las almendras sean naturales y peladas.



# Pollo con almendra

🕒 90'

👥 4 personas

CONCEPCIÓN IBÁÑEZ RODRÍGUEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

- 100 gr de almendras crudas
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de dientes de ajo
- 1 vaso y ½ de vino blanco
- AOVE
- 1 pollo entero troceado
- pimienta, comino
- Sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén ponemos aceite hasta cubrir el fondo, freímos las almendras y apartamos.
2. En el mismo aceite sellamos el pollo y lo apartamos.
3. Luego en la olla que vayamos a utilizar, ponemos el aceite donde freímos las almendras y el pollo a fuego medio.
4. Cuando esté doradito agregamos las almendras y medio vaso de vino, lo trituramos bien y si es necesario ponemos un poco más de vino. Lo volvemos a poner en la olla lo triturado y cuando empiece a hervir añadimos el pollo, el resto de vino, sal y pimienta al gusto y un poco de comino.
5. Dejar cocinar hasta estar tierno y bien cocinado el pollo si es necesario añadimos un poco más de agua.



## TRUCO

---

Servir muy caliente.





# Tortillitas de bacalao

🕒 120' 👥 4 personas

NIEVES PALLARÉS MOGIO  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

200 gr de bacalao salado  
4 cucharadas de harina de trigo  
1 diente de ajo grande  
1 ramita de perejil  
200 ml de agua  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharada de AOVE  
(para la masa y otra para freír)  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos en remojo la noche de antes el bacalao.
2. Una vez desalado el bacalao lo desmenuzamos.
3. Mezclamos el agua caliente con el bicarbonato, el ajo picado, la sal, el bacalao y el aceite.
4. Vamos incorporando poco a poco la harina de trigo y comprobamos que la mezcla se despega de la cuchara.
5. Cuando ya está la mezcla lista freímos en aceite bien caliente.



## TRUCO

---

Utiliza un cucharón para añadir la mezcla a la sartén. Procura no freír demasiado.



# Solomillo en salsa

🕒 45'

👥 4 personas

MARÍA JOSE LÓPEZ COTÁN  
(Olivares)



## INGREDIENTES

- 2 solomillos de cerdo enteros
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajos
- 2 vasos de vino blanco
- 1 pastilla de caldo
- pimienta molida (al gusto)
- 3 clavos de olor
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de agua
- AOVE
- sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una olla amplia, ponemos aceite hasta que cubra el fondo y doramos los solomillos enteros.
2. Cortamos las cebollas en trozos medianos y los ajos en láminas y ponemos al fuego en el mismo aceite del paso anterior. Sacamos los ajos cuando están dorados y los reservamos. Dejamos la cebolla al fuego para que se siga dorando sin que llegue a quemarse.
3. Cuando está lista, batimos en batidora los ajos, la cebolla y medio vaso de vino.
4. Ponemos los solomillos en la sartén con el resto del vino, la pastilla de caldo, los clavos, el laurel y el vaso de agua, que quede todo cubierto. Cocinamos a fuego medio hasta que la carne esté tierna. Rectificar de sal y pimienta.
5. Dejar templar la carne antes de cortar. Salsear.



## TRUCO

---

Colar la salsa de ajo, cebolla y vino para obtener una textura más agradable.



# Buñuelos de fruta

🕒 30' 👥 2 personas

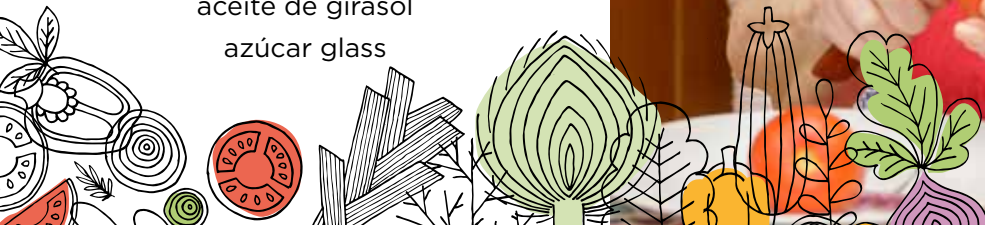
CANDELARIA RODRÍGUEZ MÉNDEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 pera
- 150 gr harina
- 1 vaso grande de leche
- 2 huevos
- aceite de girasol
- azúcar glass







## ELABORACIÓN

---

1. Cortamos toda la fruta muy picada. Las claras de huevo se ponen a punto de nieve y se le añaden las yemas. Seguidamente se le añade la fruta picada, la leche y la harina y se mezcla todo.
2. En la sartén ponemos el aceite a calentar y con una cuchara cogemos la mezcla, le damos forma y freímos.
3. Una vez frito ponemos en una bandeja y añadimos el azúcar glass.



## TRUCO

---

Podemos rebozar los buñuelos en azúcar glass y mezclarlo con canela.



# Torta de aceite

🕒 30' 👥 4 personas

DOLORES COTÁN DIEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

3 kg de harina  
1 litro y ½ de aceite  
1 kg de azúcar  
50 gr canela  
50 gr de matalahúva  
50 gr sésamo  
2 clavos  
4 limones  
un chorrito de aguardiente





## ELABORACIÓN

---

1. Pre calentamos el horno a 180 °C.
2. En un bol mezclamos todos los ingredientes a la vez, hasta que la masa quede homogénea.
3. Sobre una superficie con un poquitín de harina, ponemos la masa y aplanamos con un rulo para ponerlas lisas.
4. Con la ayuda de un plato o un bol, marcamos la masa para hacer la forma de las tortas (preferiblemente circular).
5. Metemos las tortas en el horno en una bandeja poniendo en la base papel de horno, a 180 °C, durante 30 minutos.



## TRUCO

---

Para conseguir que las tortas de aceite estén bien crujientes es importante estirar la masa lo más finamente posible.

Cuanto más finas sean, más crujientes quedarán las tortas.



# Tarta de manzana

🕒 50' 👥 4 personas

DOLORES COTÁN DIEZ  
(Olivares)



## INGREDIENTES

---

2 huevos

1 vaso de leche

1 vaso de azúcar

3 manzanas medianas

1 cucharada de levadura

**Para el molde:**

Mantequilla y harina





## ELABORACIÓN

---

1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Colocamos en una batidora la harina, la levadura, los huevos, la leche y las manzanas peladas y cortadas en dados.
3. Trituramos todo en la batidora hasta que la mezcla quede homogénea.
4. Cogemos una bandeja, la untamos con mantequilla y un poquito de harina y echamos toda la masa.
5. Bajamos el horno a 175 °C y metemos la bandeja con la masa 45 minutos.
6. Luego la sacamos y le ponemos mermelada (la que más os guste), esperamos 5 minutos y a comer.



## TRUCO

---

Para que quede más bonita, podemos cortar una manzana en juliana y colocarla encima de la masa antes de meterla en el horno y pintar las manzanas con mantequilla.





# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

---

---

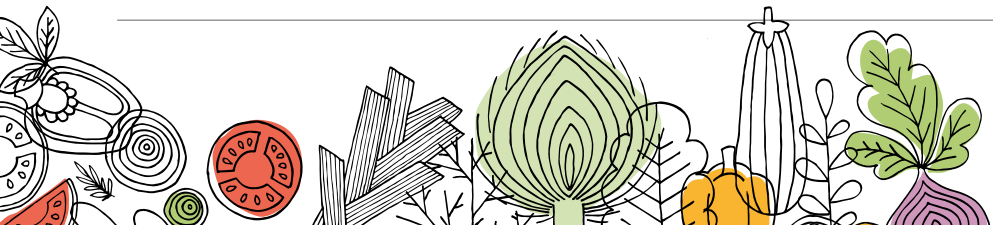
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

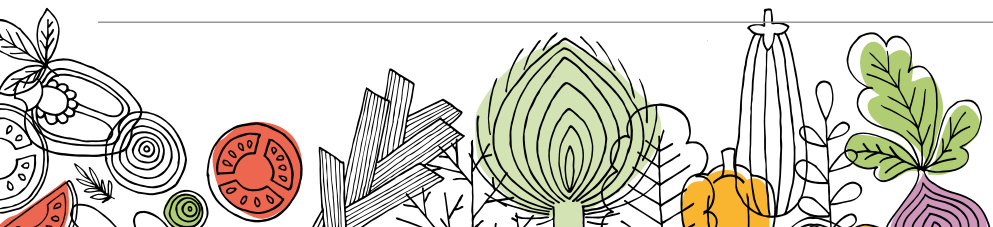
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

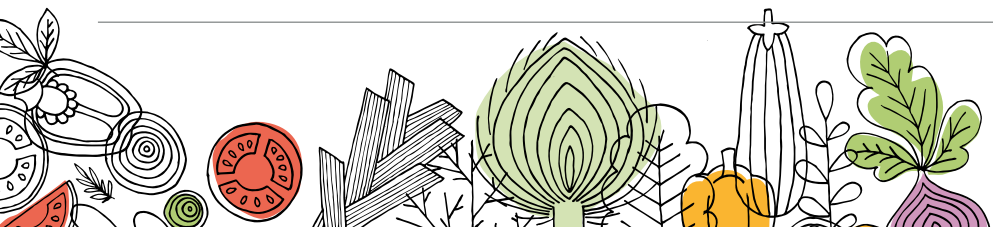
---

---

---

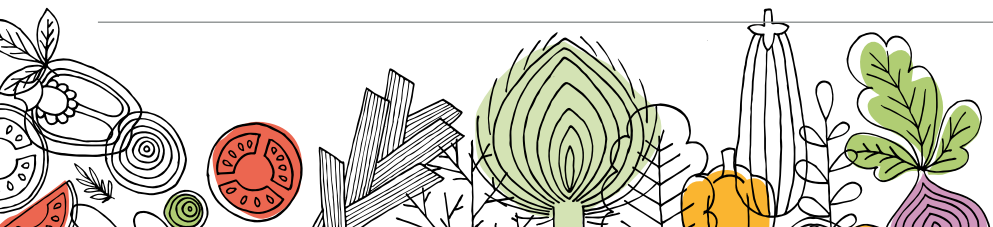
---

---

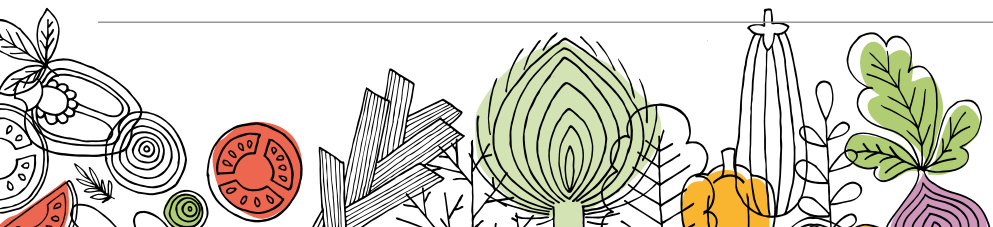














---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

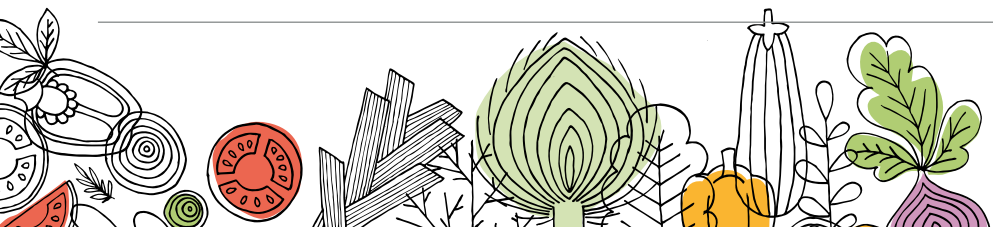
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

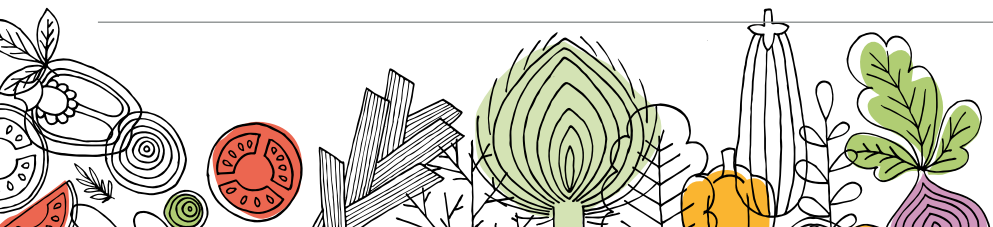
---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

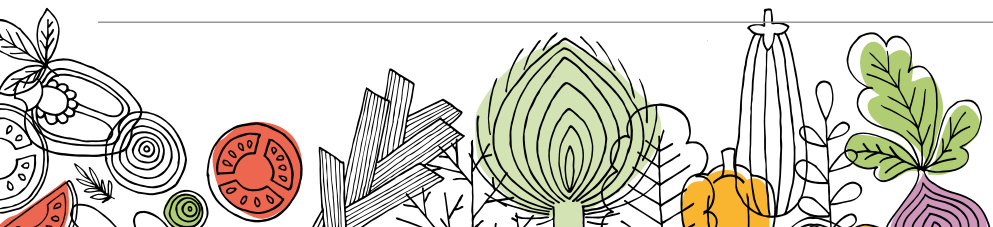
---

---

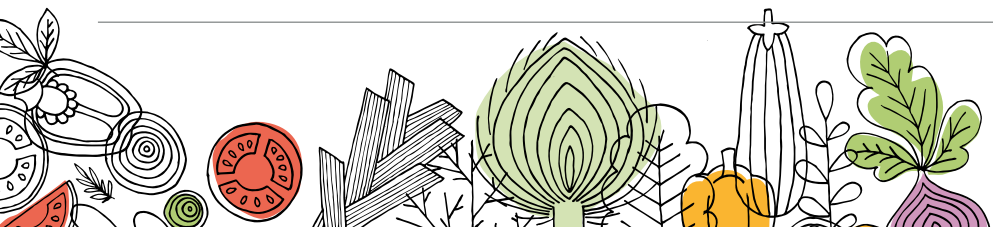
---

---

---










---



---



---



---



---



---



---



---

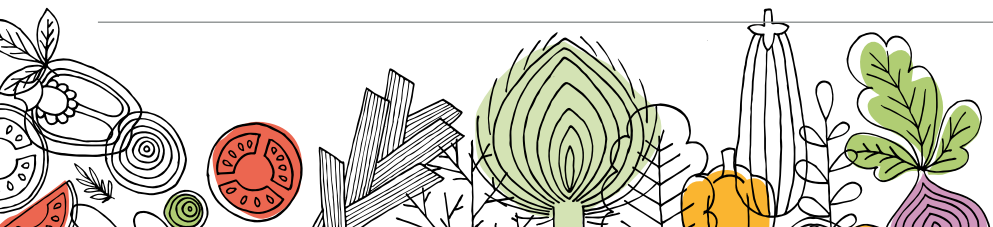


---

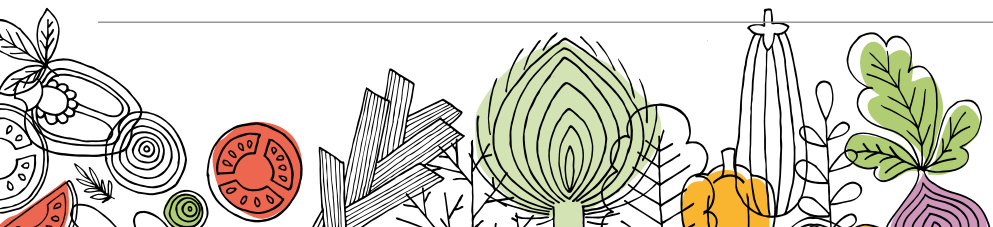


---

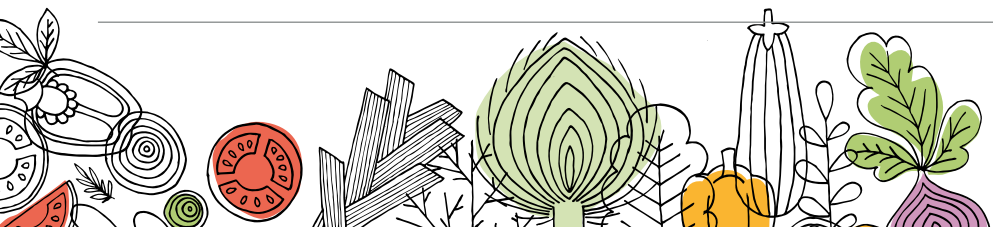






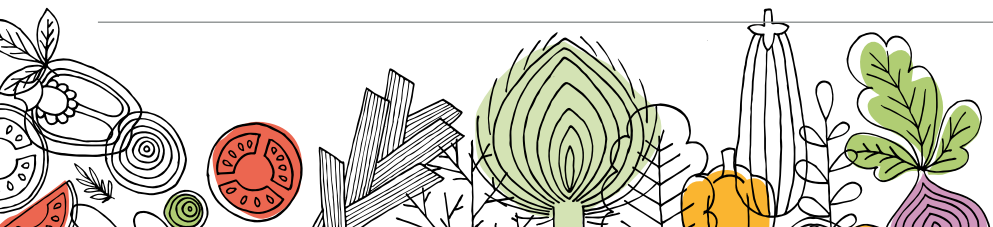




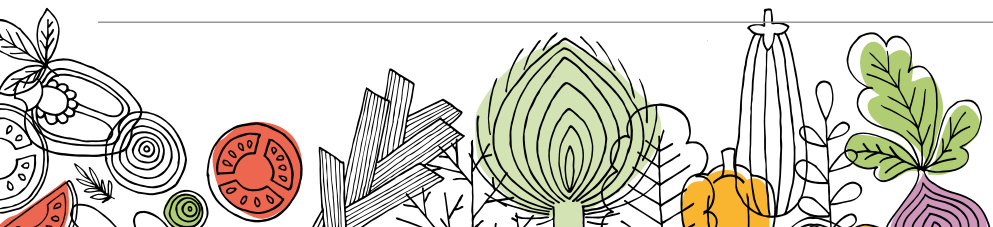














---

---

---

---

---

---

---

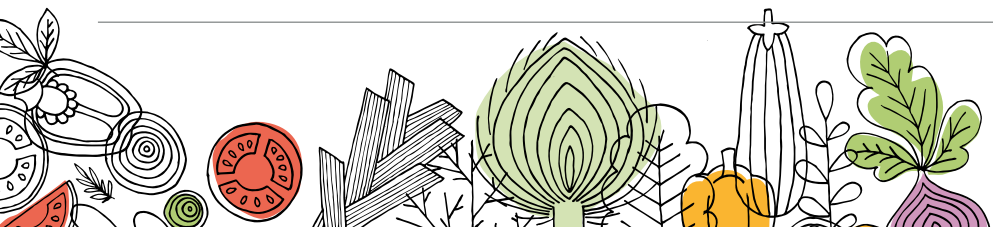
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

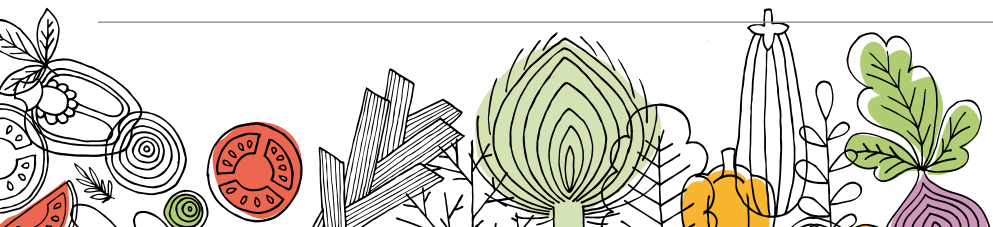
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

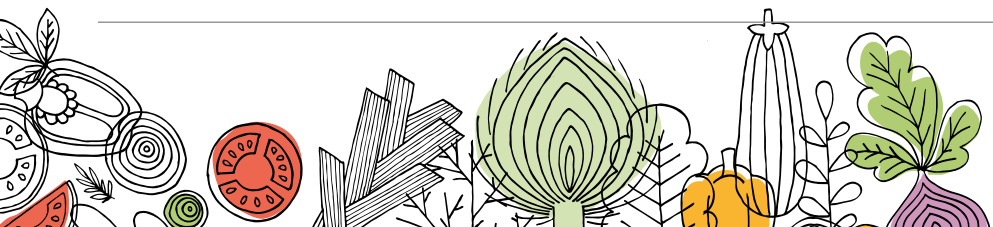
---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de  
**OLIVARES**

 Clece

