



Saboreando RECUERDOS



Ayuntamiento
de Palencia

SENIOR
Servicios Integrales



Saboreando RECUERDOS

Saboreando recuerdos, es una iniciativa que nace para poner en valor; por un lado, la sabiduría popular de las Personas Mayores a las que atendemos en el Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Palencia; y por otro, la tradición reflejada en las vivencias cotidianas, en las que nos sumergimos buscando esos recuerdos individuales, que sin embargo compartimos muchos de nosotros.

Son muchas las personas usuarias del servicio que nos han presentado una receta y un recuerdo asociado a ella. Hemos tenido que hacer una selección, pues las reminiscencias, la cultura gastronómica y la implicación en la actividad han sido infinitas. Por ello, este recetario tan emotivo, está dedicado a ellos y a ellas. A las amas de casa, a las madres trabajadoras, a los hombres con implicación en los fogones, a las familias compartiendo tradición, a aquellos que heredaron el conocimiento de sus antepasados, a los que lo siguen trasladando generación tras generación, a los que han conseguido que con su recuerdo, alimentemos el alma.

También a las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio de Palencia, que por un lado prestan su apoyo incondicional, acompañan y escuchan, y que a su vez aprenden, crecen con las personas mayores y son las responsables de que esta publicación haya salido a la luz. **Y por último, a las coordinadoras del servicio, que con inmejorable implicación, han conseguido aunar tradición y vivencias del pasado, compartidos por muchos palentinos.**



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.



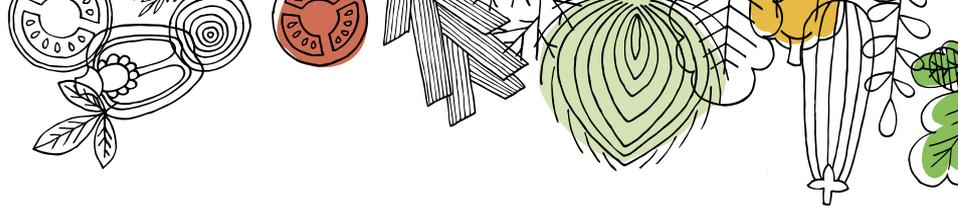
*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

Índice

| | |
|--|----|
| SALUDA | 5 |
| LA RECETA DEL CHEF | 6 |
| LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES | 8 |
| PRIMER PLATO | 8 |
| SEGUNDO PLATO | 28 |
| POSTRE | 52 |
| SABOREANDO MÁS RECUERDOS | 68 |



Saluda



RAQUEL MARTÍN LORENZO

CONCEJAL DELEGADA DEL ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES, FAMILIA, MUJER E IGUALDAD, Y MAYORES

Cocinar es un arte que atrapa, una experiencia que une. Disfrutar de la cocina es mucho más, es recordar experiencias, es añorar la cocina de mamá, o los fogones de la abuela caldeados por la leña ardiendo.

Eso mismo ocurre con esta guía, que es mucho más que un libro de cocina, **es el saber y sabor de 30 historias de vida, legado indiscutible de la sabiduría popular**, y con el servicio de ayuda a domicilio, del que hay que recordar que es mucho más que la atención directa. Es un aprendizaje bidireccional constante y un crecimiento personal de ambas partes, y este libro, da buena cuenta de ello.

En “Saborear recuerdos”, a través de las recetas de nuestros mayores, queremos desencadenar emociones y sentimientos, pero sobre todo pretendemos que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido. Les invito a descubrir la riqueza de los servicios sociales del Ayuntamiento de Palencia, convertidos en una experiencia culinaria y emocional.

LA RECETA

del Chef

ALBERTO SOTO
RESTAURANTE AJO DE SOPAS
(PALENCIA)

PATATAS A LA IMPORTANCIA CON GAMBAS Y COCOCHAS

1 kg de patatas
de la Ojeda

500 gr de gambas

300 gr de cocochas

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

c/s de AOVE

1 hoja de laurel

perejil

vino blanco

azafrán

sal

fumet
(caldo de pescado)

2 huevos



Hacer el fumet con 1 cabeza y espinas de pescado (rape, merluza, etc.), 1 zanahoria, 1 cebolleta, 1 puerro, 3 ramas de perejil, 2 hojas de laurel, las cabezas y cáscaras de las gambas, 1 litro de agua y sal. Cocer 30 minutos, colar y reservar.

Pelar y lavar las patatas, cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente, rebozarlas en harina y los huevos batidos. Dorarlas en el aceite por los dos lados sin que lleguen a freírse del todo, terminarán de hacerse al guisarlas.

Pelar y picar finamente los ajos y la cebolla, sofreírlos con 4 cucharadas de aceite en una cazuela, añadir el vino blanco y reducir hasta que se evapore el alcohol. Incorporar las patatas y cubrir con el caldo de pescado.

Agregar el perejil picado, la hoja de laurel y el azafrán.

Cocinar 15/20 minutos (depende de la dureza de las patatas) a fuego muy suave para evitar que se rompa el rebozado.

Cuando estén blandas (pinchar para comprobar) añadir las gambas y las cocochas rebozadas, guisar 3 o 4 minutos más. Rectificar de sal si fuese necesario.



TRUCO



Cubrir por todos los lados las láminas de patatas tanto de harina como de huevo, freír a fuego medio y una vez las incorporemos al guiso deben estar a fuego suave y no las moveremos con ningún utensilio, de esta manera no romperemos la camisa del rebozado.



Arroz a la cazuela

🕒 45'

👥 4 personas

TERESA DEL CAMPO IBARRA
(Palencia)



INGREDIENTES

- 250 gr de pollo
- 4 tazas de arroz (a taza por comensal)
- 2 cucharadas de AOVE
- ½ vaso de vino blanco, ½ cebolla
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de laurel
- 8 tazas de agua (el doble siempre que de arroz)
- 1 diente de ajo
- sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela se pone el aceite y el pollo troceado hasta que se dore. Añadimos en ese momento el vino blanco.
2. Cuando se consume el vino, se añade el ajo machacado con el perejil y la cebolla picada.
3. Una vez rehogado se añade agua para cocer el pollo, terminando con la hoja de laurel y la sal.
4. A media cocción se mete en la cazuela el arroz, cubriéndolo de nuevo con el agua que admite el cereal. El tiempo aproximado será de 20 minutos.
5. Se retira del fuego, y se deja reposar 10 minutos más tapado con un paño.



RECUERDO



Esta receta la hacía mi madre María los domingos para mí, para mi marido Luis y para mis hijos porque sabía que nos gustaba mucho, a día de hoy lo sigo recordando con nostalgia.



Arroz con castañas

🕒 45' 👥 4 personas

PILAR LAMBAS MATEOS
(Palencia)



INGREDIENTES

1 vaso de arroz

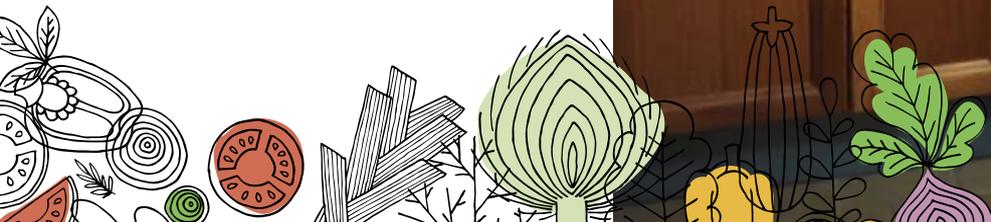
3 vasos de agua

250 gr de castañas secas

½ vaso de azúcar

pan para picatostes

AOVE





ELABORACIÓN

1. Pelamos y limpiamos bien las castañas.
2. Ponemos en un cazo el agua junto con el azúcar y las castañas, a fuego fuerte hasta que se abladen.
3. Agregamos el arroz y esperamos unos 20 minutos.
4. En sartén con abundante aceite freímos los picatostes.
5. Servirán para decorar el arroz meloso.



RECUERDO



Mi abuela y mi madre elaboraban esta receta los viernes de Cuaresma (día de ayuno), ya que no podían pagar bula de carne.

La bula es un documento expedido por el Papa que entre otras cosas podía dispensar de comer "de vigilia" ciertos días del año.



Canapés de atún y piña

🕒 20'

👥 10 personas

ISABEL Y LOLI AGUADO CASTAÑO
(Palencia)



INGREDIENTES

piña en almíbar

atún en aceite

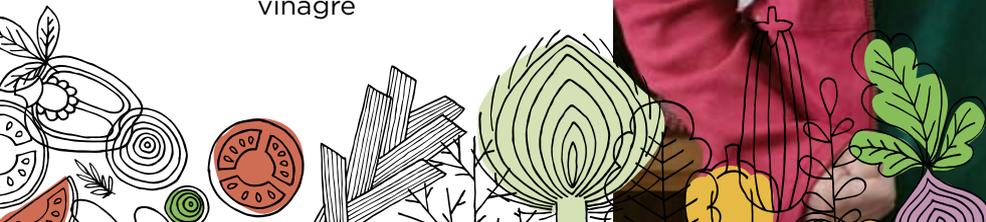
pan de molde

mayonesa de leche

leche, aceite de girasol

sal

vinagre





ELABORACIÓN

1. En primer lugar hacemos la mayonesa: una parte de leche y otra de aceite, sal, vinagre y se bate como si fuera una mayonesa normal.
2. Por otro lado picamos la piña menudita y mezclamos con el bonito. Lo integramos con la mayonesa previamente preparada.
3. Partimos el pan en triángulos y lo rociamos con el jugo de la piña.
4. Ponemos encima la mezcla y tapamos con el otro triángulo.
5. Decoramos con mayonesa por encima.



RECUERDO



Con estos canapés celebrábamos las fiestas de Astudillo y los Santos. Antaño lo hacíamos con torta de aceite, pero Loli (mi hermana) y yo descubrimos el pan de molde, y desde entonces cambiamos la receta. Mi madre también la cambió.



Cocido de garbanzos de Castilla

🕒 60'

👥 4 personas

M^a LUISA MARTÍN CALVO
(Palencia)



INGREDIENTES

- ½ kg de garbanzos
- ½ kg de morcillo tocino
- 1 mano de cerdo, ½ gallina
- 100 gr de jamón, 100 gr de chorizo
- 100 gr de morcilla, 150 gr de fideos
- 1 zanahoria, 1 hueso de caña
- 1 trozo de repollo
- 4 patatas, aceite
- ajo, pimentón, azafrán
- sal, agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos la olla al fuego y en ella un litro de agua, añadimos el hueso, morcillo, tocino, jamón y la mano de cerdo.
2. Antes de que el agua empiece a hervir, se añaden la zanahoria, los garbanzos (que habremos puesto en remojo el día anterior) y la sal. Dejamos que cueza durante 15-20 minutos.
3. En otra cazuela, ponemos a cocer la morcilla, el chorizo y las patatas.
4. En una sartén hacemos sofrito con ajo y especias.
5. Antes de servir troceamos las diferentes carnes, para que cada uno se sirva lo que considere. Con el caldo, al añadir los fideos, hacemos una sopa buenísima.
6. Añadimos el sofrito a los garbanzos y el resto de los ingredientes que hemos usado, y si a alguien le gusta el repollo, lo añadimos igual.



RECUERDO



Mi padre siempre decía que los garbanzos eran el mejor plato, así que cada vez que lo preparo me acuerdo de él.



Cocidito madriñeño

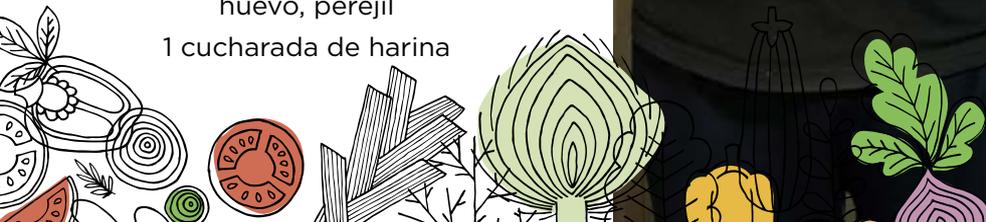
🕒 180' 👥 6 personas

IGNACIO ALCAIDE LEDO
(Palencia)



INGREDIENTES

- 2 puntas de hueso de jamón
- 4 patatas, 1 cebolla
- 2 zanahorias, medio repollo
- sal, clavos, aceite, agua
- 3 rebanadas de pan
- 1 diente de ajo
- huevo, perejil
- 1 cucharada de harina





ELABORACIÓN

1. La noche de antes ponemos los garbanzos a remojo con una cucharada de sal. En una olla grande donde quepan todos los ingredientes introducimos la carne, los huesos de jamón y el tocino, lo llenamos de agua y lo ponemos a fuego alto. Vamos retirando espuma. Cuando empiece a hervir echamos los garbanzos y bajamos el fuego a la mitad, lo tapamos y dejamos 1 hora aproximadamente. Después ponemos la cebolla con los clavos pinchados, el pollo, el chorizo, la morcilla y agregar sal de nuevo y volvemos a tapar.
2. Tras un par de horas agregamos las patatas peladas enteras, las zanahorias peladas y troceadas y el medio repollo cortado por la mitad. Tapamos y otra media hora.
3. En un plato a parte migamos el pan, el ajo picado, perejil, el huevo, la sal y pimienta, para realizar una masa consistente. Hacemos bolas de tamaño medio enharinamos y freímos en AOVE en la sartén.

TRUCO: El cocido madrileño tradicional no se hace en olla rápida. El largo tiempo de cocción es esencial para que los ingredientes suelten todo su sabor. No se debe quedar sin liquido y debe cubrir todos los ingredientes. La cebolla no se sirve.



RECUERDO



Como buen madrileño, me recuerda a los domingos fríos de invierno y a mi madre preparando el cocido que era uno de sus platos estrella.



Empanada de bonito

🕒 90'

👥 4 personas

BERNARDINA GARCÍA GARCÍA
(Palencia)



INGREDIENTES

Para la masa:

1 vaso de aceite, 1 vaso de vino blanco
1 cucharadita de sal, harina, lo que admita hasta que no se pegue la masa a las manos

Para el relleno:

1 cebolla, pimiento, 1 bote de salsa de tomate, 1 o 2 latas de bonito





ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla y el pimiento, lo sofreímos en la sartén con un chorro de aceite.
2. Agregamos la salsa de tomate, cuando estén las verduras blandas añadimos el bonito.
3. Se estira la masa con un rodillo hasta que quede fina, se extiende sobre papel de cocina y se añade el relleno, se tapa con la otra capa de masa, se unen los bordes y se pinta con huevo.
4. Por último, lo metemos al horno hasta que quede dorada.



RECUERDO



El lunes de aguas, que es después de Semana Santa, se juntaban todos y hacían esa receta para ir al campo de su pueblo, Villaflores, y pasar el día todos juntos.



Garbanzos con espinacas



30' 4 personas

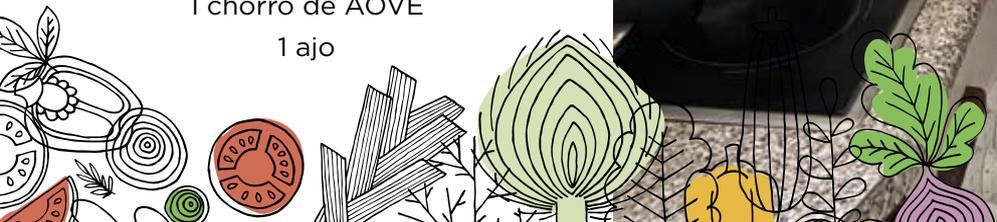


PILAR FERNÁNDEZ DE LA PARTE
(Palencia)



INGREDIENTES

- 1 taza de desayuno llena de garbanzos
- ¼ kg de espinacas frescas
- ½ cebolla
- 1 patata mediana
- 1 huevo cocido
- 1 pizca de sal
- 1 chorro de AOVE
- 1 ajo





ELABORACIÓN

1. Metemos en una olla la cebolla, el ajo, los garbanzos, las espinacas y la patata pelada y cortada en trozos.
2. Echamos la sal y el aceite de oliva y dejamos que se haga a fuego medio durante media hora.
3. Una vez hecho, añadimos el huevo cocido picado en trocitos.
4. Los garbanzos deben estar a remojo toda una noche.



RECUERDO



Recuerdo cuando nos reuníamos toda la familia en la mesa, nos contábamos los problemas que teníamos cada uno y todo se arreglaba.

No había televisión y nos escuchábamos los unos a los otros. Eso es la familia.



Marmitako

🕒 90'

👥 4 personas

ANTONIO URIBASTERRA ONDARROA
(Palencia)



INGREDIENTES

400 gr de bonito fresco

1 kg de patatas

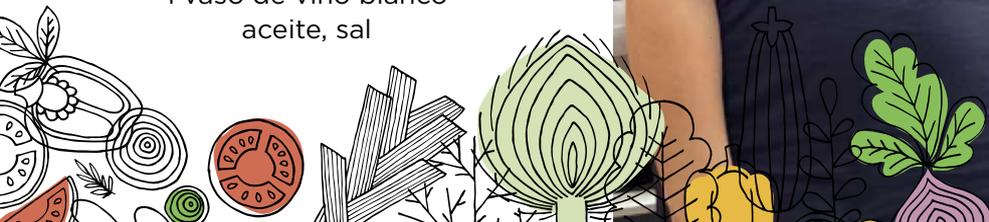
1 cebolla, 1 pimiento verde

4 dientes de ajo, 1 cucharadita de
pimentón, 1 pimiento choricero

4 cucharadas de salsa de tomate
caldo de pescado

1 vaso de vino blanco

aceite, sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela rehogamos todas las verduras cortadas, cuando están pochadas añadimos el pimiento choricero, el pimentón, la salsa de tomate, el vino blanco y el caldo de pescado, y por último añadimos las patatas troceadas y rectificamos la sal.
2. Dejamos cocer todo junto hasta que la patata está echa.
3. Una vez apagado el fuego añadimos el bonito cortado en dados, que lo hemos rehogado en una sartén con AOVE.



RECUERDO

Mi recuerdo de este plato es, que la primera vez que lo comí fue en Bermeo un pueblo de Vizcaya con puerto de mar. Este pueblo tiene tradición pesquera donde entra mucho bonito. Yo fui desde Palencia y nunca lo había probado.



Mar y montaña



60'



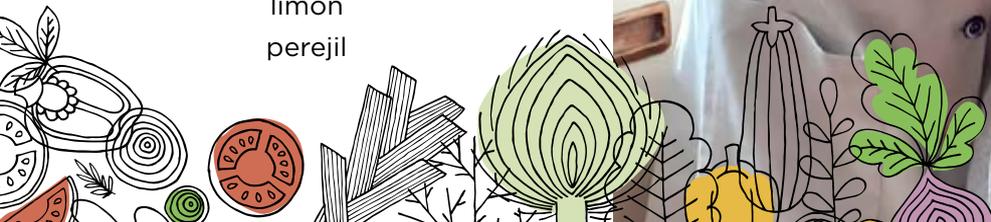
6 personas

MARGARITA ANTOLÍN BARCENILLA
(Palencia)



INGREDIENTES

- 4 o 6 alcachofas frescas
- 500 gr de almejas
- 1 bandeja de setas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- harina
- limón
- perejil





ELABORACIÓN

1. Limpiamos las alcachofas, quedándonos con el corazón, cocemos con limón y un poco de harina.
2. Pochamos la cebolla con los ajos, echamos una cucharadita de harina para espesar, añadimos las almejas (previamente las hemos tenido en agua con sal para soltar la tierra) y perejil al gusto.
3. Una vez que las almejas se abran, echamos las setas que previamente se habrán cocido.
4. Partimos las alcachofas en 4 partes, rebozamos y freímos.
5. Cuando el plato está preparado, ponemos las alcachofas por encima.



RECUERDO



Esta receta se la cocinaba a una nieta que nos dejó cuando tenía 25 años. Es un recuerdo agridulce cuando la elaboro. Sin embargo, es la receta que tiene que estar en este libro de recuerdos.



Patatas a la importancia

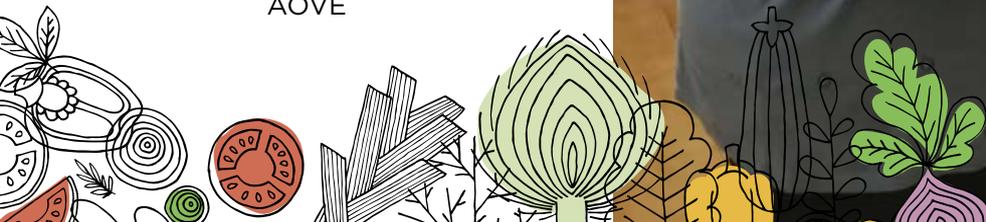
🕒 90' 👥 4 personas

ANA MARÍA BECERRIL LORENZO
(Palencia)



INGREDIENTES

- 1 kg de patatas nuevas
- 1 vaso de vino blanco
- 4 dientes de ajo, perejil al gusto
- 800 ml de caldo de pollo
- 2 huevos, harina de trigo
- sal, pimienta negra
- AOVE





ELABORACIÓN

1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas gorditas (1 cm aproximadamente). Rebozamos con harina, huevo batido y una pizca de sal.
2. Freímos en abundante aceite muy caliente hasta que doren. Retiramos en un plato con papel absorbente.
3. Con un mortero machacamos ajo y perejil, después lo sofreímos en una sartén con un poco de aceite, removiendo para que no se queme.
4. Añadimos el vaso de vino y subimos el fuego hasta que hierva para que el alcohol se evapore. Añadimos el caldo, la sal y la pimienta y después las patatas que dejaremos durante unos 20 minutos a fuego lento hasta que estén blanditas.



RECUERDO



Mi adolescencia fue época feliz de la que tengo muy buenos recuerdos, gracias a mi amiga Mila.

Mila me ayudó a ser menos retraída y su madre me cocinaba maravillas como ésta, en mi casa no podía comerlas.



Codornices estofadas

🕒 60'

👥 6 personas

MARÍA CALCERRADA GARCÍA
(Palencia)



INGREDIENTES

6 codornices

AOVE

1 pastilla de caldo concentrado

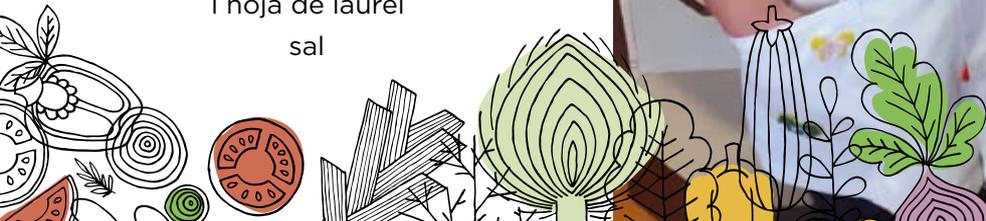
1 cebolla

1 pimiento rojo

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela echamos el aceite, una cebolla picada, un pimiento rojo picado, tres dientes de ajo partidos y la hoja de laurel.
2. Cuando esté todo pochado ponemos las codornices en el sofrito, la sal o la pastilla de caldo concentrado y vertemos agua hasta cubrir las, llevándolo a hervir.
3. Una vez estén cocidas, sacamos las codornices a un plato y pasamos la salsa por la batidora, quitando antes el laurel.
4. Una vez que esté pasada la salsa ponemos encima las codornices.
5. Listo para emplatar.



RECUERDO



Aprendí a cocinar en el bar-restaurante de Bilbao y fue uno de los primeros guisos que aprendí a hacer.

Tuve que trabajar con mi madre porque mi padre estaba enfermo. La gente me decía que cocinaba muy bien.



Chorizos en aceite

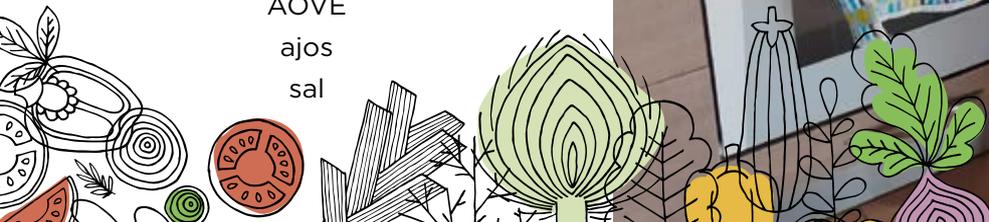
🕒 120' 👥 10 personas

DOLORES MARTÍNEZ DE LAS HERAS
(Palencia)



INGREDIENTES

carne magra de cerdo
carne magra de ternera
panceta
pimentón dulce
una pizca de pimentón picante
tripas para embutir y cuerda de atar
AOVE
ajos
sal





ELABORACIÓN

1. Picamos toda la carne, le añadimos la sal, el pimentón dulce y picante, lo amasamos todo bien todo bien y lo dejamos dos días en reposo.
2. Metemos todos los ingredientes dentro de la tripa, lo cerramos con cuerda de cáñamo y lo dejamos orear al gusto de cada uno.
3. Freímos los chorizos con unos ajos, y cuando estén dorados, los retiramos y metemos en olla de barro, con más aceite hasta cubrir los chorizos.

TRUCO: Tapamos la olla con un plato y ponemos peso encima.



RECUERDO



Me recuerda a la vaquería que tenía con mi marido. Allí hacíamos los chorizos y muchas más cosas, como el lomo de cerdo o los solomillos.



Bacalao de Bilbao

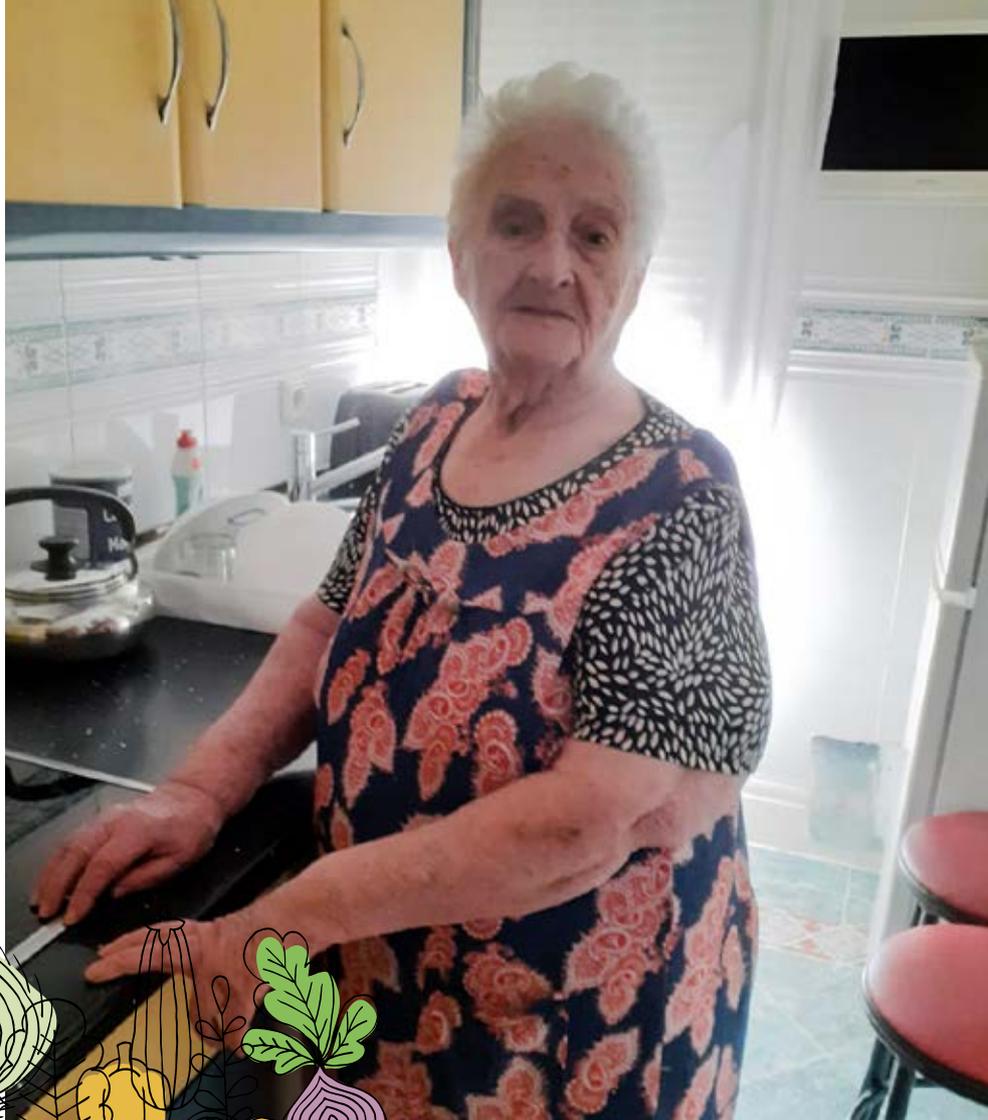
🕒 60' 👥 6 personas

SALUSTIANA MERINO PANOJO
(Palencia)



INGREDIENTES

- 6 tajadas de bacalao
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- harina
- ½ vaso de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla y los dientes de ajo bien picados, sofreímos en la sartén y cuando esté todo bien sofrito añadimos la hoja de laurel.
2. Una vez dorado lo retiramos.
3. Enharinamos el bacalao y lo freímos, añadiendo el sofrito que se ha realizado y el medio vaso de vino blanco.
4. Lo ponemos a hervir al mínimo durante 15 minutos aproximadamente, teniendo cuidado de que no se pegue.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi hermana Ceferina, que ya murió.

En recuerdo de ella la hacía siempre que venían invitados a casa a comer, lo pasábamos muy bien, y brindábamos por Ceferina y su bacalao.



Higado encebollado

🕒 45'

👥 4 personas

CARMEN DEL BARCO TRIGUEROS
(Palencia)



INGREDIENTES

600 gr de hígado de cerdo

1 cebolla

3 ajos

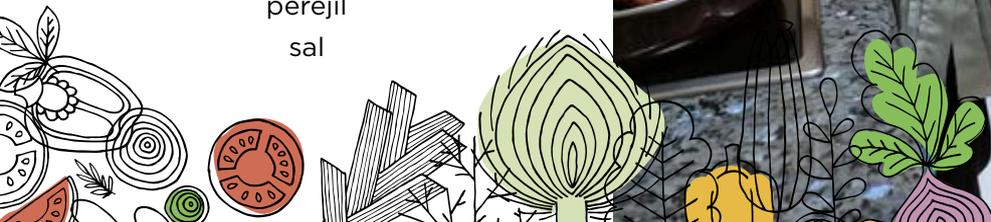
pimentón dulce y picante

vinagre

AOVE

perejil

sal





ELABORACIÓN

1. Cortamos el hígado en trozos no muy grandes. El hígado puede ser de ternera o de cordero, según gusten los comensales.
2. Troceamos la cebolla al gusto (en trozos pequeños o juliana).
3. Hacemos un majado con 3 ajos y un poco de perejil. Cubrimos el fondo de una cazuela con aceite y rehogamos la cebolla y el ajo junto con el hígado.
4. Cuando esté todo bien rehogado, añadir la sal y una cucharadita de pimentón dulce.
5. A continuación añadimos un buen chorrete de vinagre y dejamos hervir un rato para que ablande el hígado.

TRUCO: Si al pimentón dulce le añades un poco de picante le das otra gracia.



RECUERDO

Recuerdo la sartén de tres patas de mi madre encima de la leña de manajo y paja.

En la matanza del cerdo todo sabía bueno.



Lechazo asado al horno de barro y paja

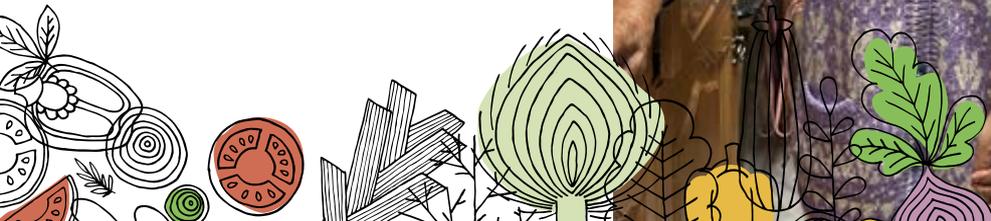
🕒 120' 👥 10 personas

ANA CALLEJA FRANCO
(Palencia)



INGREDIENTES

1 lechazo
3 cucharadas de manteca de cerdo
sal
vino tinto





ELABORACIÓN

1. Colocamos el lechazo en una cazuela de barro untado con la manteca y la sal, y lo metemos al horno.
2. Vamos añadiendo vino tinto para que el lechazo se vaya dorando poco a poco.
3. La cantidad de vino dependerá de lo que pida el lechazo, igual que el tiempo: si es lechazo viejo de 2 a 3 horas, si es joven, 1 hora.

TRUCO: El lechazo lo aso con leña en un horno de adobe hecho en el pueblo.



RECUERDO



Esta receta la hacía cuando nos juntábamos la familia en cumpleaños, navidades, etc., en la casa del pueblo en una habitación que llamábamos teatro porque cabíamos veinticinco personas.



Pechuga de pavo en escabeche

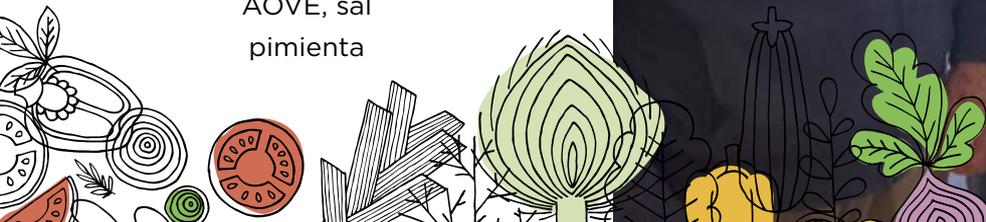
🕒 45' 👥 4 personas

M^a DEL PILAR NIETO BELTRÁN
(Palencia)



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre al gusto
- 1 cubito de caldo de ave
- 2 cebollas, 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- AOVE, sal
- pimienta





ELABORACIÓN

1. Cocemos las pechugas unos 20 minutos en la olla rápida hasta que estén tiernas con un poco de sal y pimienta.
2. Rehogamos en 4 cucharadas de aceite las cebollas, los ajos, y la hoja de laurel.
3. Cuando esté dorado, añadimos las medidas de vino y vinagre, y una vez reducido, incorporamos las pechugas de pavo.
4. Acabamos de pasar las pechugas en salsa.
5. Fileteamos la carne y metiéndola en la salsa de escabeche la dejamos macerar 24 horas dentro de la nevera.

TRUCO: Podemos añadir, si nos gusta, dos zanahorias al escabeche.



RECUERDO



Me ha gustado mucho cocinar desde siempre.

Disfruto cocinando con mi marido Ernesto, que es un gran apoyo para mí. Mi familia es muy fan de este plato tan socorrido.



Pichones entre asados

🕒 90' 👥 4 personas

M^a CONCEPCIÓN FRÍAS MARCOS
(Palencia)



INGREDIENTES

- 4 pichones
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
perejil
- 1 vaso de vinagre pequeño
- 1 vaso de agua
- 5 cucharadas grandes de aceite
sal





ELABORACIÓN

1. Echamos el aceite en la cazuela, troceamos la cebolla y la dejamos pochar hasta que quede transparente, añadimos el ajo y el perejil.
2. Metemos los pichones en aceite y los cubrimos con agua.
3. Los dejamos guisar poco a poco hasta que se consuma el agua que previamente hemos vertido.
4. Cuando el pichón está casi hecho añadimos un masado de ajo, perejil y vinagre y lo dejamos otra media hora hasta que se consuma la salsa sin que queden secos.

TRUCO: Se debe acompañar con un buen vino tinto.



RECUERDO



Fue mi madre la que me enseñó esta receta, los preparábamos en casa y los llevábamos a la bodega para acompañarlos con nuestro vino.



Pescadilla

🕒 25'

👥 7 personas

RAMIRO MORAS DIOSDADO
(Palencia)



INGREDIENTES

pescadilla

harina

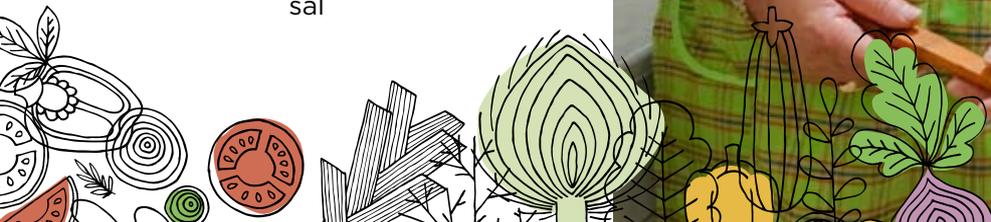
huevo

tomate frito

cebolla

AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en la sartén.
2. Enharinar y pasar por huevo los trozos de pescadilla previamente cortados.
3. En cazuela a parte, rehogar la cebolla con salsa de tomate frito.
4. Cuando esté hecho, añadir la pescadilla que previamente hemos frito y apartado.
5. Por último, emplatar.

TRUCO: Quitar el exceso de grasa con ayuda de un papel absorbente después de freír la pescadilla.



RECUERDO



Recuerdo que cuando llegaba a casa después del colegio mi madre ya tenía este plato en la mesa.

Siempre comíamos todos juntos, padres y hermanos, y lo disfrutábamos.



Rabo estofado

🕒 60' 👥 5 personas

PILAR CANO GARCÍA
(Palencia)



INGREDIENTES

1 rabo

2 cebollas

1 cabeza de ajos

hojas de laurel

sal

1 vaso de vino blanco

perejil, aceite

patatas para guarnición





ELABORACIÓN

1. En una cazuela, ponemos un poco de aceite y rehogamos el rabo.
2. Una vez hecho, incorporamos las cebollas, los ajos pelados, la sal, el perejil y las hojas de laurel, junto con el vaso de vino blanco, añadiendo agua para que se cueza.
3. A parte, freímos las tres patatas en daditos para que sirva de acompañamiento a la receta.

TRUCO: Según la cocción del rabo, le tendremos que dar un hervor en la olla, así quedará más tierno y dorado.



RECUERDO



Es una receta que hacía mi madre Socorro.

Inevitablemente, cuando lo preparo me acuerdo de ella, aunque la realidad es que la tengo en mis pensamientos a todas horas.



Rodajitas de merluza

al vino blanco

🕒 60' 👥 4 personas

TOYI MARCOS SOSA
(Palencia)



INGREDIENTES

4 rodajitas de merluza

1 cebollita pequeña

4 dientes de ajo

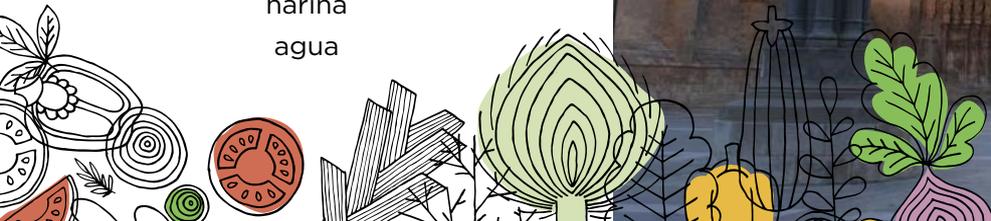
perejil

1 copita de vino blanco

1 hoja de laurel

harina

agua





ELABORACIÓN

1. Pochamos la cebolla a fuego lento y cuando esté blandita, picamos los dientes de ajo y los incorporamos junto con el vino.
2. Dejamos que el alcohol se evapore y lo dejamos cocer a fuego lento.
3. Enharinamos y directamente, lo depositamos en una cazuela amplia.
4. Espolvoreamos perejil por encima, y lo dejamos seguir cociendo 6 o 7 minutos más.



RECUERDO



Este plato se lo hacía a Walter, mi marido y compañero de vida, ahora está en una residencia de mayores recuperándose.

Espero que vuelva a casa cuanto antes para volver a hacérselo.



Sangrecilla de lechazo



90'



4 personas

FELISA VILLAROEL SIERRA
(Palencia)



INGREDIENTES

1 kg de sangrecilla

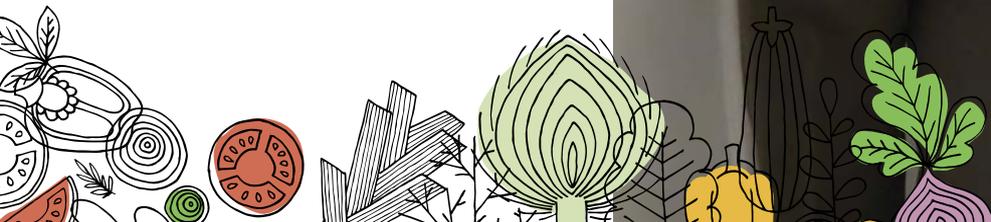
1 cebolla

6 tomates maduros

1 pizca de sal

1 cucharada de pimentón picante

1 chorrito de aceite





ELABORACIÓN

1. Cocemos la sangre durante 15 minutos.
2. Hacemos el sofrito con trozos grandes de la cebolla picada, el tomate, la sal y el aceite.
3. Cuando esté dorado lo añadimos a la sangre previamente cocida.
4. Para acompañar, podemos cocer arroz blanco.

TRUCO: Para saber si la sangre está bien cocida, debemos hacer una cruz en ella.



RECUERDO



Antaño la sangre la llevaban en calderos por las casas o en las carnicerías tapada con sábanas blancas, y para comprarla, teníamos que llevar nosotras el plato donde nos la servían.



Tortilla variada

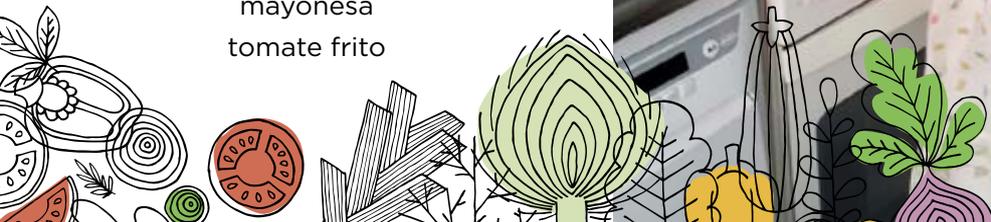
🕒 90' 👥 6 personas

FRANCISCA SOTO BARRENECHE
(Palencia)



INGREDIENTES

- 12 huevos
- 4 patatas medianas
- 1 cebolleta
- 1 lata pequeña de espárragos
- 2 latillas de bonito
- 1 pimiento morrón
- mayonesa
- tomate frito





ELABORACIÓN

1. Hacemos una tortilla de patatas con cebolleta (se usan 4 huevos, 4 patatas y una cebolleta).
2. Por otro lado hacemos una tortilla de espárragos (4 huevos y una lata de espárragos).
3. Por último hacemos una tortilla de bonito (4 huevos y dos latas de bonito).
4. Ponemos de base la tortilla de patatas, la cubrimos con mayonesa, encima ponemos la tortilla de espárragos y cubrimos con tomate frito.
5. Por último ponemos la tortilla de bonito, la cubrimos con mayonesa y adornamos con el pimiento morrón.



RECUERDO



Tengo una familia de cinco hijos, los domingos y festivos nos íbamos al campo a pescar cangrejos. Esta tortilla tan especial no podía faltar, pues les gusta mucho a todos.



Buñuelos de crema



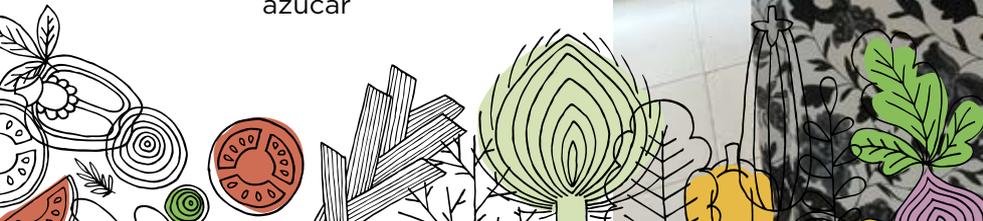
30' 6 personas

M^a ESTRELLA MEDINA IZQUIERDO
(Palencia)



INGREDIENTES

½ taza de AOVE
aceite de freír
harina
10 huevos
leche
canela
azúcar





ELABORACIÓN

1. Hervimos una taza de agua y media de aceite para escaldar la harina. Cuando la masa esté fría, añadimos 3 huevos batidos hasta que quede una masa muy fina.
2. Freímos cucharadas de esta mezcla y espolvoreamos con azúcar cuando lo saquemos de la sartén.
3. Por otro lado haremos la crema pastelera de la siguiente manera: en un poco de leche batimos dos cucharadas de harina.
4. Batimos 7 yemas de huevo con azúcar y lo añadimos a la leche con harina.
5. Finalmente, en la masa frita, hacemos un pequeño corte para, con una manga pastelera introducir la crema dentro del buñuelo.



RECUERDO



Mi suegra fue la que me enseñó a cocinar, hemos vivido juntas mucho tiempo y hacíamos juntas buñuelos.

Los he hecho durante mucho tiempo a mis hijos y nietos. Lo recuerdo con nostalgia porque disfrutaban mucho haciéndolo y comiéndolo.



Cañas rellenas de crema

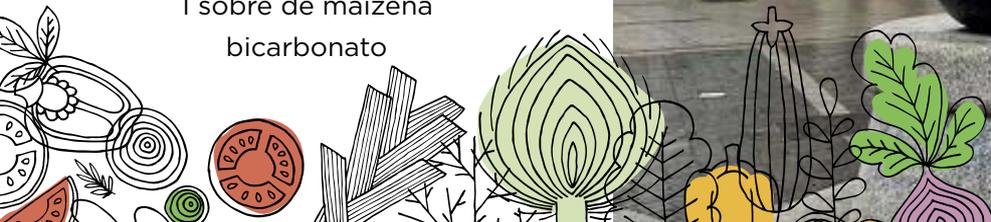
🕒 60' 👥 20 personas

ROSALÍA CABALLERO CHATO
(Palencia)



INGREDIENTES

harina
250 gr de azúcar
6 huevos
canela
1 chorrito de anís
azúcar glas
1 sobre de maizena
bicarbonato





ELABORACIÓN

1. En un recipiente, echamos la harina y el azúcar, y vamos haciendo masa con los huevos. Para conseguir la consistencia deseada vamos añadiendo la harina poco a poco.
2. Es el momento de añadir el chorrito de anís.
3. Extendemos la masa y hacemos forma de tiras.
4. Una vez fritas las dejamos enfriar y las rellenamos de la crema pastelera hecha con el sobre de maizena.
5. Rebozamos en canela y azúcar glas.

TRUCO: Para que la masa levante y se hinche, se debe echar una pizca de bicarbonato.



RECUERDO



Recuerdo que fui con mi madre a dar clases de repostería en la Sección Femenina en el Sotillo.

Había heredado esta receta de su abuelo, que era confitero.



Flan de huevo

🕒 30'

👥 4 personas

M^a DEL CARMEN RAMOS BUSTILLO
(Palencia)

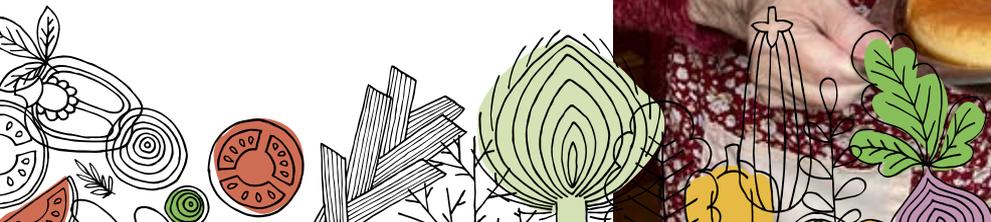


INGREDIENTES

½ litro de leche

3 huevos

azúcar al gusto





ELABORACIÓN

1. En una cazuela fundimos el azúcar hasta conseguir hacer el caramelo. En cuanto esté dorado lo apartamos del fuego y lo repartimos en la flanera.
2. Batimos los 3 huevos.
3. En otra cazuela a parte, hervimos la leche, y al retirarla del fuego vertemos los huevos batidos en ella.
4. Colocamos esta mezcla al baño maría, encima del caramelo, durante media hora, hasta conseguir que cuaje. Para saberlo, pinchamos con una aguja. Si sale manchada lo dejamos unos minutos más. Si sale limpia es que ya está cuajado.
5. Los dejamos enfriar unos diez minutos a temperatura ambiente antes de meterlos en la nevera. El tiempo de reposo en la nevera es de unas 3 horas.



RECUERDO

Recuerdo que se lo preparaba a mis hijos, a los tres les gusta mucho, pero a uno de ellos le gusta especialmente, así que se lo sigo preparando.



Flores de Semana Santa

🕒 45' 👥 2 personas

CATALINA TOLEDO GONZÁLEZ
(Palencia)



INGREDIENTES

½ litro de leche
3 huevos, 1 cucharada de azúcar
esencia de anís
ralladura de limón
1 pizca de sal
aceite para freír
azúcar
canela





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos con el azúcar y ralladura de limón, añadimos la leche, esencia de limón, y la harina poco a poco hasta que quede bien integrada.
2. Tapamos el bol y lo dejamos reposar unos 20 minutos.
3. En un sartén honda calentamos bien el aceite. Metemos el molde de la flor en el aceite caliente para que no se pegue la masa al molde. Cuando el molde esté caliente lo introducimos en la masa sin dejar que lo cubra entero y se fríe en aceite hasta que se dore. La flor se tiene que soltar sola.
4. Repetimos el proceso hasta que se acabe la masa y rebozamos en azúcar y canela.

TRUCO: Con una aguja de punto se sueltan las flores después de fritas.



RECUERDO



Esta receta la aprendí de mi madre Ramona, las hacíamos en Semana Santa con mis 3 hermanas. Mi madre se enfadaba porque tardábamos más en hacerlas que en comerlas. Mi marido cuando se jubiló continuó la tradición.



Pastel de manzana

🕒 90'

👥 6 personas

M^a LUZ ORTEGA RODRÍGUEZ
(Palencia)



INGREDIENTES

250 gr de harina

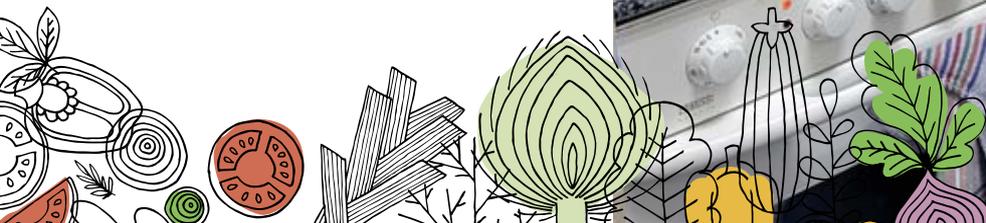
250 gr de azúcar

125 gr de mantequilla

½ sobre de levadura

4 huevos

4 manzanas





ELABORACIÓN

1. Batimos la mantequilla con el azúcar, añadimos los huevos uno a uno, e incorporamos la harina y la levadura.
2. Untamos un molde con mantequilla y espolvoreamos un poco de harina (esto es para que la mezcla no se pegue en el molde). Extendemos una capa uniforme de masa y lo cubrimos con rodajas de manzana pelada.
3. Lo metemos en el horno precalentado a 180 °C durante 50 minutos.



RECUERDO



Esta receta me trae el recuerdo de mi madre Inés y de mi abuela. La solíamos hacer en Navidad y en ocasiones especiales.

Como en casa no teníamos horno, la llevábamos al del panadero y allí nos esperábamos al calor.



Tarta Alaska

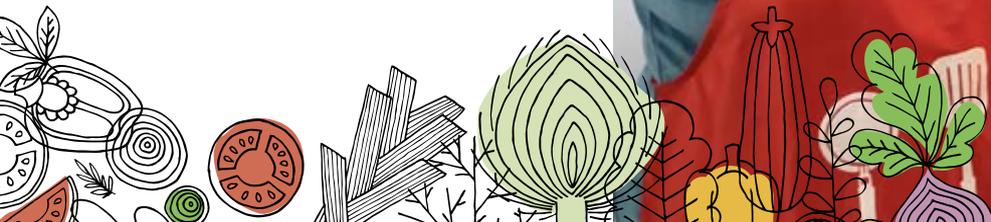
🕒 45' 👥 6 personas

M^a CARMEN FERNÁNDEZ VILLARÁN
(Palencia)



INGREDIENTES

- 12 bizcochos de soletilla
- 1 vaso de vino blanco de Málaga
- 4 huevos
- 12 cucharaditas de azúcar
- 6 cucharadas de coco





ELABORACIÓN

1. En una fuente refractaria ponemos los bizcochos y los empapamos en vino dulce de Málaga.
2. Separamos las yemas de las claras, y añadimos 6 cucharaditas de azúcar y 6 de coco.
3. Batimos todo hasta que quede una crema que vertimos sobre el bizcocho.
4. Batimos las claras a punto de nieve y añadimos las otras 6 cucharaditas de azúcar, y de nuevo lo colocamos encima de la mezcla anterior.
5. Metemos en el horno sólo dos minutos, para que el merengue coja un poco de color, sin que se llegue a quemar.

TRUCO: Lo ideal es servirlo con helado, frutos rojos y frutos secos, siempre a elección del consumidor.



RECUERDO



Esta es la típica receta que pasa de generación en generación, primero mi abuela, después mi madre y ahora yo. También la hacen mis hermanas.

Vamos cambiando la decoración y los adornos según los tiempos.



Tarta de manzana

🕒 30'

👥 9 personas

PILAR FERNÁNDEZ SAIZ
(Palencia)



INGREDIENTES

- 3 manzanas reinetas
- 2 tarrinas de queso crema untable
- 2 cajas pequeñas de nata líquida
- 18 galletas María
- 50 gr de mantequilla
- 1 vaso de agua, ½ vaso de azúcar
- 5 láminas de cola de pescado
- 1 limón, 1 tarro de mermelada





ELABORACIÓN

1. Derretimos la mantequilla en el molde caliente en el que se vaya a hacer la tarta. Incorporamos las galletas una vez molidas haciendo una pasta que cubra bien el molde.
2. Batimos el queso, la nata, el azúcar y el limón. Deshacemos la gelatina en un vaso de agua bien caliente, y una vez desintegrado juntamos a la mezcla anterior.
3. Lo vertemos en el molde y lo metemos en el frigorífico para que enfríe y repose.
4. Una vez fría, colocamos por encima la manzana en láminas y la mermelada.

TRUCO: El molde tiene que tener una altura de 2 o 3 centímetros más que la mezcla.



RECUERDO

Cuando íbamos los domingos a la bodega, a merendar con los amigos, siempre llevaba esta tarta de postre.



Tomijas de leche

🕒 30'

👥 6 personas

NICOLÁS GONZÁLEZ GALLEGO
(Palencia)



INGREDIENTES

1 barra de pan

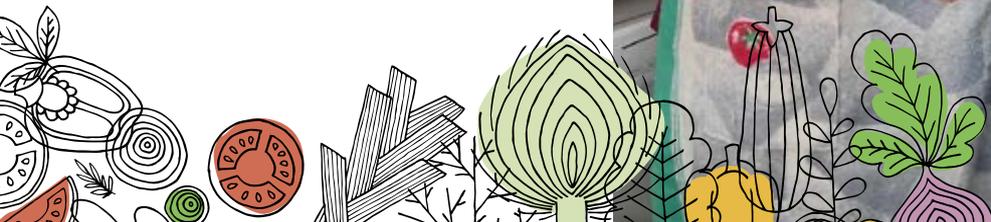
1 litro de leche

2 huevos

100 gr de azúcar

1 cáscara de limón o naranja

canela o vainilla o miel





ELABORACIÓN

1. Reservamos una barra de pan del día anterior.
2. La partimos en rebanadas de dos dedos de grosor.
3. En un cazo, a fuego lento, ponemos la leche, el azúcar, una cáscara de limón o naranja y la canela o vainilla.
4. Cuando la mezcla esté caliente se vierte sobre la fuente en la que hemos dejado previamente las rebanadas.
5. Las escurrimos y pasamos por huevo batido, para después freírlas.
6. Una vez doradas se sacan de la sartén y se adornan con miel, azúcar y/o canela.

TRUCO: En la leche se puede echar un chorrillo de licor.



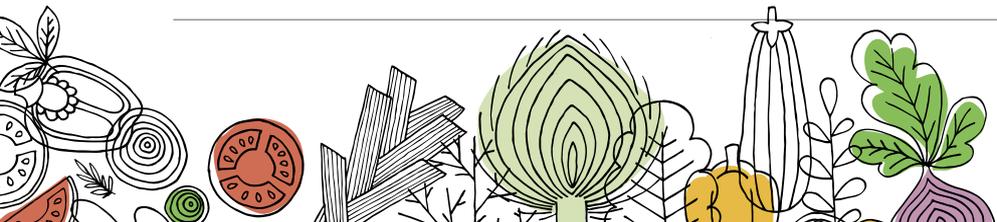
RECUERDO

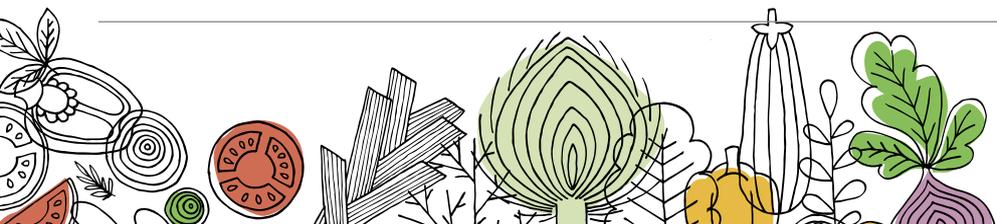


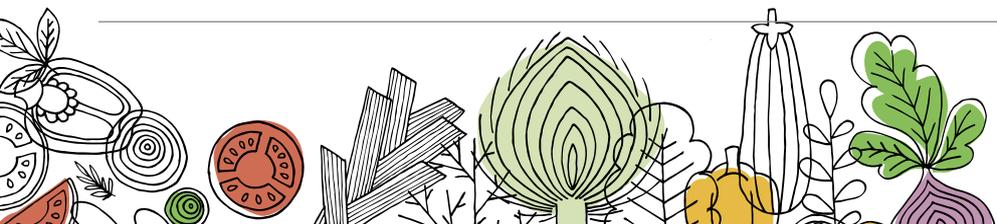
Esta receta tiene un gran valor sentimental para mí. La hacía en Semana Santa, como todos mis antepasados y todavía sirve para que se reúna toda la familia.

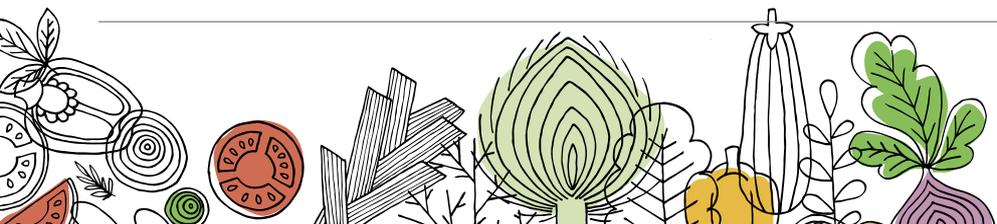


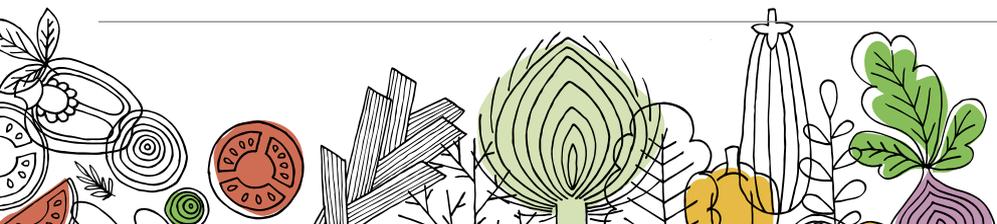
Saboreando + RECUERDOS

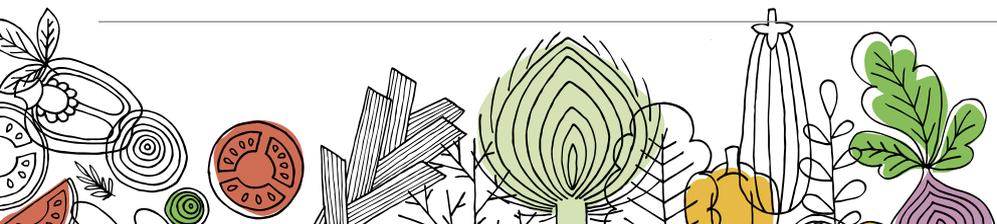












Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento
de Palencia

SENIOR
Servicios Integrales

