



# Saboreando RECUERDOS



# 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 de la Diputación 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 la provincia 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.



# Saludas



**MARÍA ÁNGELES ARMISÉN PEDREJÓN**  
PRESIDENTA DE LA DIPUTACIÓN DE PALENCIA

¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida?

Son esas recetas de deliciosos platos que comíamos de pequeños, lo que nos recuerda constantemente todo el amor que recibimos.

**CARLOS ALFONSO POLANCO**  
DIPUTADO DE ÁREA DE SERVICIOS SOCIALES,  
JUVENTUD E IGUALDAD

Nuestros mayores son tradición.  
Que ese legado perdure entre las generaciones.



# Índice

**CONSEJOS PARA CONSEGUIR  
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE** 5

**LA RECETA DEL CHEF** 6

**LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES** 8

**PRIMER PLATO** 8

**SEGUNDO PLATO** 30

**POSTRE** 52

**SABOREANDO MÁS RECUERDOS** 68



# Consejos

## PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE\*

### CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

Pescados, carnes escogiendo carnes magras (pollo, pavo, conejo) y modera el consumo de carnes rojas. Se pueden consumir huevos con esta frecuencia.

### EVITA

El consumo de alimentos como la miel, los dulces o el azúcar, las mantecillas y la bollería. NO abuses de la sal ni de los fritos.

### MEJOR

El aceite de oliva virgen extra. Los platos de cuchara son una buena fuente de energía y de proteínas vegetales.

### CONSEJOS PARA COCINAR

1. Utiliza técnicas culinarias que aporten menos grasa como al horno, cocido, plancha o vapor.
2. Respeta la gastronomía de la zona y las costumbres de las personas usuarias.
3. Evita el uso de sal en los platos. Pueden condimentarse con especias y hierbas aromáticas.



\*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

**LA RECETA**

# del Chef

**ÁNGEL GONZÁLEZ MATA**

MESONERO MAYOR DEL MESÓN DEL CERRATO  
TARIEGO DE CERRATO  
PALENCIA

## MANILLAS DE LECHAZO AL ESTILO TRADICIONAL



30 minutos



4 personas

1 kg de manillas

½ pimiento verde

½ pimiento rojo

2 cebollas

4 tomates  
maduros

Ajo

1 guindilla

Comino

Sal al gusto

Agua

AOVE





## RECUERDO

Esta receta que para nosotros tiene mucho significado ya que aparte de estar en zona de lechazos, los padres de mi padre eran pastores así valoramos aún más si cabe el producto.



1. Se limpian las manillas, se blanquean partiendo de frío (dar un hervor para quitar impurezas).
2. Después se cuecen 5 minutos con los cominos, la sal, el ajo y la cebolla, esta última cortada en trozos grandes. Pasado este tiempo las retiramos del agua.
3. Ahora pochamos el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolla, todo picado muy fino, una vez pochado añadimos los tomates maduros sin piel y troceados. Lo ponemos a fuego lento para que se vaya reduciendo y se cocine bien el tomate. Una vez reducido, añadimos el machaque de ajos con guindilla (el picante es opcional) y un poco del caldo de la cocción.
4. Una vez que la salsa está a punto se añaden las manillas y se condimentan al gusto con cominos y sal. Se deja hervir unos minutos y ya lo tendríamos listo para degustar.
5. Podemos servir las manitas en una fuente de cerámica para que el guiso conserve el calor. Servimos en un plato las manillas de lechal y acompañamos con un buen pan castellano para untar.

# Arroz negro caldoso

🕒 90  6 personas

JOSÉ MARÍA CAMINERO LORENZO  
(Carrión de los Condes)



## INGREDIENTES

arroz (80 gr por persona)

1 sepia, congrio

200 gr de almejas, 100 gr gambas

tinta de sepia

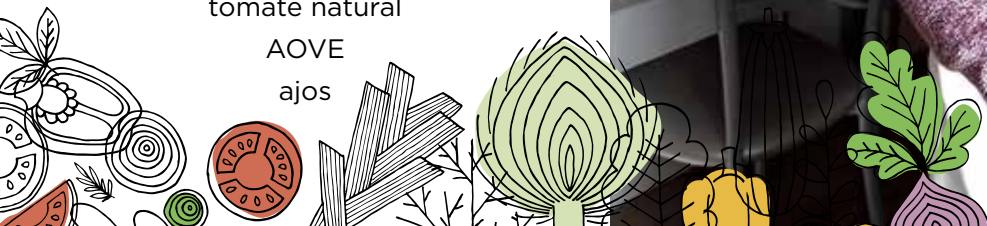
200 gr de cebolla

6 cigalitas, 300 gr patas de cangrejos

tomate natural

AOVE

ajos







## ELABORACIÓN

---

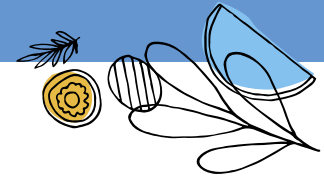
1. Rehogamos la sepia, el congrio, la cebolla y el tomate. Cuando esté listo añadimos el arroz.
2. Añadimos el agua cuando se empiece a pegar.
3. Durante los 30 minutos siguientes vamos añadiendo los cangrejos, las almejas, las gambas, las cigalas y la tinta machacada.
4. Se echará el agua suficiente para que quede caldoso.



## RECUERDO

---

De esta manera, lo hacían los marineros de Palamós, en Gerona.



# Entremeses de piña

🕒 30' 👥 6 personas

PEDRO DE LOS MOZOS DEL RÍO  
Y SU ESPOSA  
(Cordovilla la Real)



## INGREDIENTES

1 kg de piña en almíbar

12 rebanadas de pan de molde sin corteza

6 palitos de mar

4 huevos cocidos

3 latas de bonito en aceite

1 tarro de mayonesa

salsa rosa





## ELABORACIÓN

---

1. Colocamos el pan de molde en una bandeja de 6 raciones, untado con el almíbar de la piña.
2. En un plato picamos el huevo cocido, los palitos de mar y el bonito.
3. Lo mezclamos con mayonesa y ponemos encima del pan de molde.
4. Colocamos otra capa de 6 rebanadas de pan y pintamos con el almíbar.
5. Alrededor pintamos con mayonesa, salsa rosa y colocamos las rodajas de piña. Las rodajas sobrantes se colocan alrededor del pastel.



## RECUERDO

---



Mi hermana preparaba este pastel en las fiestas de Nuestra Señora.

Ahora la hacemos juntos cuando nos reunimos con la familia.



# Fideuá con gambas y almejas

🕒 25'

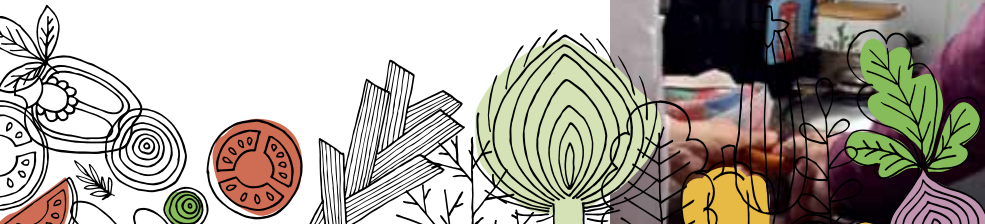
👥 4 personas

MARÍA GÓMEZ MARTÍNEZ  
(Cisneros)



## INGREDIENTES

- ½ paquete de fideuá
- 250 gr de gambas
- 2 dientes de ajo
- AOVE
- ¼ de cebolla picada
- guindilla al gusto





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos agua a hervir y echamos la pasta de la fideuá. Cocemos hasta que esté al dente, escurrimos y reservamos.
2. Freimos la cebolla y el ajo y a continuación añadimos las gambas y almejas.
3. Por último mezclamos con la pasta y añadimos guindilla al gusto.



## RECUERDO

---

Cuando tenía invitados en casa, hacia este plato, por que siempre todos quedaban muy contentos.



# Frejoles pintos con verduras

🕒 90'

👥 4 personas

TEODORA NORIEGA TORIBIO  
(Aguilar de Campoo)



## INGREDIENTES

frejoles pintos

2 zanahorias, 1 puerro

pimiento verde

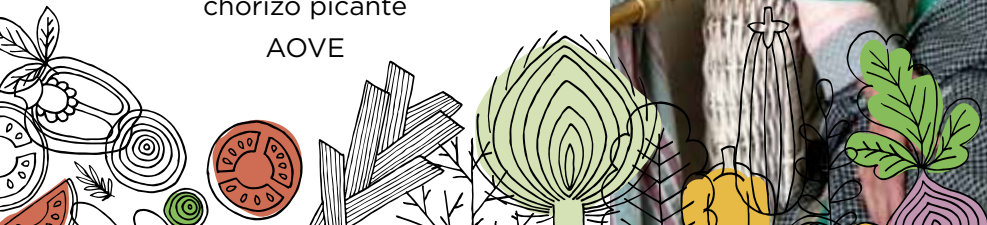
1 ajo

3 granos de pimienta negra

pimentón dulce

chorizo picante

AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Pochamos las verduras en una sartén.
2. Lavamos bien los frejoles y los añadimos a la cazuela con la legumbre.
3. Añadimos un trozo de chorizo picante.
4. Dejamos que se haga lentamente.

Mi truco: Esta receta sale mejor en la cocina de carbón.



## RECUERDO

---

Ayudaba a hacer la comida a mi madre. Ella se iba a lavar al río y yo me quedaba al cuidado del puchero.



# Macarrones con tomate y jijas

🕒 20'

👤 4 personas

PILAR MELERO BOLADO  
(Villemar)



## INGREDIENTES

250 gr de jijas

1 bote de tomate frito

150 gr de macarrones

AOVE

sal

pimienta

orégano







## ELABORACIÓN

---

1. Echamos la pasta de macarrones cuando el agua con sal de una cazuela comience a hervir.
2. Escurrimos la pasta y la dejamos en una cazuela.
3. Freímos las jijas con pimienta y orégano, y cuando estén echas las juntamos con los macarrones.
4. Ponemos el tomate frito, y dejamos que se haga durante 5 minutos más.

Mi truco: Para que esté más sabroso, son las jijas las que tienen que llevar la sal, el orégano y la pimienta.



## RECUERDO

---

Me trae recuerdos de cuando nos juntábamos amigos y familia y cada uno traía su especialidad y luego compartíamos risas y recetas.



# Menestra especial

🕒 25' 👥 6 personas

LEONIDES MAESO RETORTILLO  
(Villaumbrales)



## INGREDIENTES

½ kg de ternera

cebolla, ajo, perejil, harina

250 gr carne de cerdo, 150 gr de jamón

guisantes, champiñón

yemas de espárrago, alcachofas

300 gr de alubias verdes

200 gr de zanahorias

2 huevos cocidos

AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Cocemos las alubias verdes y las zanahorias. Reservamos.
2. Rehogamos la cebolla, la carne, el ajo y el perejil majados; añadimos el jamón y la harina.
3. A continuación añadimos las alubias verdes y las zanahorias y dejamos cociendo 15 minutos, a continuación añadimos el resto de las verduras y los huevos cocidos.
4. Dejamos que se hagan durante 10 minutos más.



## RECUERDO

---

Yo participaba de un grupo, cuando era joven, que se llamaba "amas de casa". Allí me lo pasaba muy bien, y aprendí recetas como esta.



# Lentejas

🕒 90'

👤 4 personas

RAMÓN ULLOA HERGUERA  
(Quintana del Puente)



## INGREDIENTES

lentejas

agua, sal

cebolla

pimiento verde y rojo

2 hojas de laurel

2 chorizos, 1 muslo de pollo

pimentón dulce, 2 ajos

AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Echamos 5 puñados de lentejas en litro y medio de agua, un poco de cebolla, un poco de pimiento verde y rojo y un chorrito de aceite de oliva.
2. Después añadimos los chorizos y de seguido el muslo de pollo.
3. Cuando esté cocinado, trituramos el pimiento y la cebolla y volvemos a ponerlo en la cazuela.
4. Sofreímos dos ajos y pimentón dulce y también lo introducimos.

Mi truco: Echar la sal a última hora para que las lentejas no se peguen.



## RECUERDO

---

Es una receta que me recuerda a mi abuela y a mi madre, la hacían desde que yo era pequeño. También me recuerda a mi esposa, ahora que ya no está ella las elaboro yo.



# Pastel de bonito

🕒 90'

👥 6 personas

ROSALÍA CALZADA GONZÁLEZ  
(Dueñas)



## INGREDIENTES

3 huevos

3 latillas de atún en aceite

200 ml de nata para cocinar

200 ml de tomate frito





## ELABORACIÓN

---

1. Batimos todos los ingredientes y los colocamos en un recipiente apto para el horno que habremos untado previamente con mantequilla.
2. Horneamos a 180° C, hasta que esté hecho. Comprobaremos si está cocinado introduciendo un palillo largo (si sale limpio es que está hecho).
3. Es un unte ideal para cualquier tipo de pan. Canapés o bocadillos.



## RECUERDO

---

Yo tenía una amiga, cuando nuestros hijos eran pequeños, y pasábamos el día juntas. Ella me dio esta receta.

Ahora se la hago a mis nietos y les gusta mucho.



# Patatas a la importancia

🕒 60'

👥 4 personas

MATILDE MATE RODRÍGUEZ  
(Dueñas)



## INGREDIENTES

6 patatas medianas

½ cebolla, AOVE

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

perejil

harina

huevos

sal







## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas.
2. Rebozamos las patatas en harina y huevo y freímos.
3. Las colocamos repartidas en una cazuela.
4. En el aceite de freir, hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo picado, el perejil y una cucharada de harina.
5. Añadimos un vaso de agua y dejamos cocer durante 5 minutos. Vertemos el sofrito en la cazuela de patatas y añadimos sal al gusto.
6. Dejamos hacer durante 15-20 minutos y añadimos la hoja de laurel y un poco de agua si precisa más.

Mis trucos: Si sobra huevo de rebozar, añadimos a la salsa en la sartén.

El ajo y la cebolla se machaca en el mortero para que no se vea, por si hay alguien que no le gusta.



## RECUERDO

---

Es una receta tradicional que le hacía a la familia de mi marido cuando venían de Barcelona. Siempre que venían en vacaciones me pedían las patatas, era su plato preferido.



# Setas de cardo con ajo y perejil

🕒 35'

👥 6 personas

JOSEFINA DE LA HOZ GALLEGO  
(Osorno la Mayor)



## INGREDIENTES

1 kg de setas de cardo

10 dientes de ajo

2 ramas de perejil

½ cucharada de pimienta negra molida

sal

6 cucharadas AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Lavamos las setas.
2. Pelamos y cortamos los ajos en trozos pequeños, al igual que las dos ramas de perejil.
3. Doramos el ajo en una sartén a fuego medio, a continuación añadimos las setas y la sal.
4. Removemos durante un minuto.
5. Ponemos el perejil, y seguimos removiendo hasta que se evapore el agua.
6. Mi truco para este plato es retirar las setas del fuego medio cuando se haya consumido el agua que pierden las setas de cardo.



## RECUERDO

---

Ya saben ustedes que la mejor época para las setas es otoño.

Es un plato muy nutritivo y bajo en calorías.



# Sopa de ajo castellana

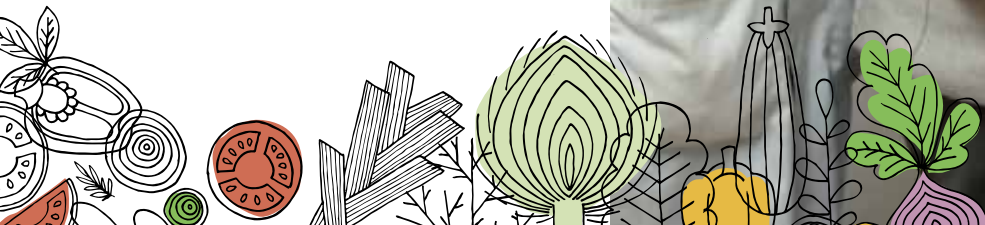
🕒 a ojo 🍽️ 4 personas

CARMEN JESÚS ROBLES MARTÍN  
(Aguilar de Campoo)



## INGREDIENTES

Pan del día anterior  
ajo  
pimentón dulce  
agua  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Partimos el pan del día anterior en trozos más bien grandes.
2. Cortamos un ajo fino, y junto con el pan, lo metemos en una cazuela con agua a fuego medio.
3. Damos vueltas para que coja el regustillo del ajo. Por último se pone un poco de pimentón rojo para darle aroma y color a la sopa.
4. Rectificamos de sal.



## RECUERDO

---

Esta receta me la ha dado mi hijo Enrique, aunque sea raro que una receta pase de hijos a padres.



# Albóndigas caseras



20'



6 personas

DOLORES ARENILLAS PÉREZ  
(Becerril de Campos)



## INGREDIENTES

500 gr de carne picada

100 gr de pan de remojo

sal, perejil

1 diente de ajo, 1 huevo, 1 cebolla

8 cucharadas de harina

8 cucharadas de AOVE

1 taza de caldo

1 vasito de vino tinto





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos la carne picada con el pan mojado, sal, perejil, ajo picado y huevo.
2. Hacemos la forma de las albóndigas y enharinamos.
3. Doramos en la sartén.
4. En el mismo aceite rehogamos la cebolla, la harina, el vino y el caldo.
5. Triuramos esta salsa, añadimos a las albóndigas y dejamos cocer durante 15 minutos.
6. Dejamos reposar y servimos calientes.



## RECUERDO

---



A mis hijos les encantaba esta receta cuando eran pequeños. Cuando vienen a casa me siguen pidiendo que se lo cocine.



# Barbos en escabeche

🕒 45' 👥 4 personas

FELISA MELENDEZ MADRAZO  
(Dueñas)



## INGREDIENTES

2 barbos grandes  
aceite  
vinagre

1 o 2 dientes de ajo

1 o 2 hojas de laurel

pimienta en grano o clavo

agua

sal







## ELABORACIÓN

---

1. Limpiamos, desescamamos y troceamos los barbos en trozos grandes.
2. Salamos y freímos.
3. Cuando estén fríos colocamos en una cazuela de barro y añadimos una parte de aceite de freír, una parte de vinagre, dos de agua, los ajos, la pimienta o clavo y el laurel. Los trozos de barbo deben quedar cubiertos por el líquido.
4. Cocemos a fuego lento.



## RECUERDO

---



Una señora del pueblo venía a casa vendiendo los barbos.

Traía en una cesta de mimbre los barbos que su marido pescaba en el Pisuerga.



# Carne guisada al estilo de la posguerra

🕒 90' 👥 4 personas

DELIA RUIZ DELGADO  
(Aguilar de Campoo)



## INGREDIENTES

- 700 gr de carne de guisar
- 1 patata, harina
- 1 puñado de espinacas
- 200 gr de judías verdes
- 1 bote pequeño de alcachofas
- 2 huevos cocidos
- AOVE, sal, ajo
- 1 vaso pequeño de coñac





## ELABORACIÓN

---

1. Sofreímos la cebolla y el ajo en una sartén. Cuando esté listo echamos la carne poco a poco y luego añadimos un poco de agua y el vasito de coñac.
2. Cocemos a parte las judías y las espinacas. Cuando estén listas haremos forma de albóndiga y rebozadas de harina y huevo las freiremos. Reservamos. Lo mismo haremos con la alcachofa y con los huevos cocidos. Estos últimos partidos a la mitad.
3. Cocemos la patata y la freímos también rebozada de harina y huevo.
4. Juntamos todas estas verduras con la carne ya cocinada.
5. Dejamos hervir unos minutos más para que todo coja sabor.

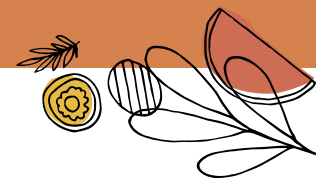


## RECUERDO

---



Recuerdo con cariño a una amiga mía de Bilbao, que vivía en un caserío y me pasó esta receta.



# Codornices al chocolate

🕒 45' 👥 4 personas

GLORIA MARTÍNEZ GARCÍA  
(Dueñas)



## INGREDIENTES

---

6 codornices

½ cebolla

1 pimiento verde en tiras

½ pimiento rojo en tiras

3 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco

1 cucharada de chocolate en polvo

aceite

sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una cazuela ponemos el aceite junto con la cebolla picada y el pimiento.
2. Por otro lado doramos las codornices y a continuación ponemos el vaso de vino blanco.
3. Cuando el alcohol se evapore, añadimos una cucharada sopera de chocolate y removemos.
4. Vertemos agua, y dejamos que se haga despacio a fuego lento.



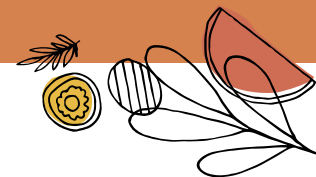
## RECUERDO

---



Es una receta que me enseñó mi madre. Como murió cuando yo era muy joven, me tocaba cocinar para mis hermanos, y resulta que no me gustaba nada cocinar.

Ahora se lo hago a mis nietos



# Conejo guisado

🕒 90' 👥 6 personas

MANUELA MARTÍNEZ PÉREZ  
(Cordovilla la Real)

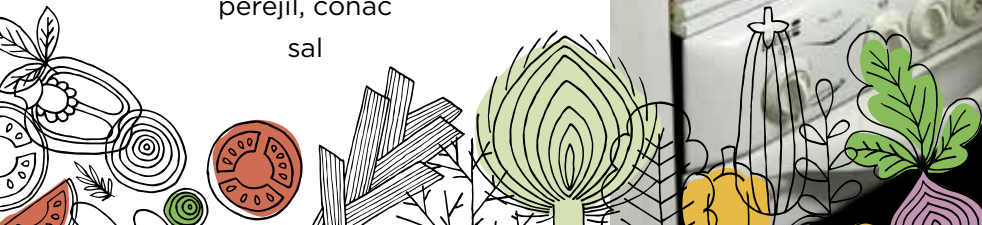


## INGREDIENTES

---

1 conejo  
cebolla

½ pimiento verde, ½ pimiento rojo  
chorrito de AOVE  
2 hojas de laurel, tomillo  
pimienta molida, ajo  
perejil, coñac  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Freimos la cebolla y el pimiento con un poquito de sal.
2. Colocamos el conejo troceado encima, salpimentamos y tapamos.
3. Cocinamos a fuego lento para que se vaya haciendo.
4. Machacamos el ajo y el perejil, y cuando se haya consumido el caldo que suelta solo, lo echamos junto con el chorro de coñac.
5. También ponemos agua, con la medida del mortero y tomillo.
6. Dejamos cocer hasta que esté hecho.



## RECUERDO

---



Sin duda, me recuerda a mi abuela, así se cocinaba antes.

Era lo que se comía porque había muchos conejos en el campo.



# Chanfaina

🕒 60' 👥 4 personas

ERNESTINA RUEDA MANCEBO  
(Otero de Guardo)



## INGREDIENTES

- 1 hígado de cerdo o cordero
- 1 cebolla, 2 hojas de laurel
- 4 huevos cocidos, 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 pan de hogaza de días anteriores cortado fino
- 1 pastilla de caldo, anís molido

AOVE

sal







## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos agua en una cazuela y cuando empieza a hervir echamos el hígado muy picadito.
2. Añadimos el laurel, la pastilla de caldo, la pimienta negra, el anís molido y la sal. Dejamos cocinar durante 45 minutos aproximadamente.
3. En una sartén ponemos el aceite y pochamos la cebolla muy picadita, cuando esté pochada añadimos el pimentón y echamos toda la mezcla en la cazuela con los demás ingredientes.
4. Machacamos los ajos en el mortero y también los añadimos.
5. Después ponemos el pan migado en sopas, removemos bien para que no se pegue y no quede muy pastoso.
6. Para finalizar añadimos los huevos en trocitos pequeños.
7. El truco de esta sopa es que quede un poco espesa.



## RECUERDO

---



Este plato se solía poner en las matanzas. También en las bodas el segundo día de celebración (tornaboda), se servía en el desayuno. Me trae muy buenos recuerdos y mucha nostalgia de aquellos tiempos.



# Chipirón encebollado

🕒 90' 👥 2 personas

CELSA MARCOS FRANCO  
(Buenavista de Valdavia)



## INGREDIENTES

---

500 gr de chipirones

1 cebolla

AOVE

1 sobre de tinta





## ELABORACIÓN

---

1. Freímos los chipirones con sus patitas.
2. Cortamos una cebolla finita y freímos en el mismo aceite de los chipirones.
3. Pasamos la cebolla por el pasapuré y lo juntamos con los chipirones añadiendo el sobre de tinta de calamar.
4. Rehogamos durante 30 minutos.



## RECUERDO

---

Recuerdo con nostalgia mi época de cocinera. Era una de las recetas que más me gustaba hacer.



# Empanadillas del Valle de la Serena

🕒 60' 👥 4 personas

ESCOLÁSTICA VALOR HORRILLO  
(Astudillo)



## INGREDIENTES

250 gr de garbanzos cocidos

½ cebolla tierna

1 ajo

perejil

3 huevos

1 paquete de espinacas

bacalao desalado desmigado

harina

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos todos los ingredientes bien y los amasamos.
2. Hacemos forma de bolita y en aceite bien caliente lo freímos.

Esta receta es de aprovechamiento.



## RECUERDO

---



Recuerdo que lo comíamos en Semana Santa en mi pueblo de Badajoz. Son las sobras de los garbanzos con bacalao.

Me recuerda a mi tierra que tanto añoro.



# Merluza en salsa verde

🕒 20' 👥 4 personas

ABUNDIA PÉREZ FRÍAS  
(Cordovilla La Real)



## INGREDIENTES

---

½ kg de merluza

AOVE

sal, ajo, perejil, harina  
rebanada de pan, agua  
cebolla, pimienta blanca

10 gambas

15 almejas

2 huevos cocidos





## ELABORACIÓN

---

1. Enharinamos las rodajas de merluza y freímos.
2. Freímos dos cascos de cebolla y una rebanada de pan, que machacaremos en un mortero, añadiendo ajo y perejil. Añadiremos agua.
3. Colocamos las rodajas fritas en la cazuela y añadimos el majado que admita.
4. Por encima colocaremos las gambas y las almejas.
5. Dejamos hervir durante 10-15 minutos.
6. Los huevos picados los añadimos en el último momento.



## RECUERDO

---



Mi madre hacía esta receta siempre en Semana Santa.



# Patatas al horno

🕒 60' 👥 6 personas

MARÍA JESÚS BRAVO GARCÍA  
(Naveros de Pisuegra)



## INGREDIENTES

1 kg de patatas

1 cebolla grande

250 gr de jamón york

250 gr de jamón serrano

½ litro de nata para cocinar

2 huevos, queso rallado

pimienta blanca

sal

AOVE







## ELABORACIÓN

---

1. Cortamos las patatas en rodajas de 1 cm y freímos. Reservamos.
2. Pochamos la cebolla y salpimentamos ambos ingredientes.
3. En una fuente ponemos una capa de patatas y cebolla, encima otra de jamón york, encima otra de patatas y cebolla, otra de jamón serrano, y por último otra de patatas fritas.
4. Batimos los huevos y añadimos la nata. Vertemos sobre el pastel elaborado.
5. Ponemos queso rallado por encima y metemos al horno durante 20 minutos, hasta que la nata se cuaje y se dore el queso.



## RECUERDO

---



Este plato se ha hecho en mi casa toda la vida, antes se hacía con bechamel y yo la empecé a hacer con nata (la nata antes apenas se usaba para cocinar) y parece que a mis hijos les empezó a gustar más.



# Pimientos reellenos de atún

🕒 60' 👥 4 personas

M<sup>a</sup> DEL PRADO SEDANO CUESTA  
(Aguilar de Campoo)



## INGREDIENTES

---

1 bote de pimientos del piquillo  
bonito  
harina  
leche  
mantequilla  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Hacemos una bechamel y añadimos el bonito en migas. La dejamos enfriar durante una hora aproximadamente.
2. Rellenamos los pimientos del piquillo con la masa y lo cerramos con un palillo.
3. Rebozamos con harina y huevo y freímos en la sartén.



## RECUERDO

---



Trabajé en una carnicería, y allí intercambiábamos recetas con las clientas.



# Canutillos de flanin

🕒 90' 👥 4 personas

LUCILA MARTÍN FONTANEDA  
(Aguilar de Campoo)



## INGREDIENTES

---

- 1 vaso pequeño de aceite
- 1 vaso pequeño de vino fino
- 1 pizca de sal
- 1 poco de harina  
flanin





## ELABORACIÓN

---

1. Amasamos todos los ingredientes juntos y dejamos reposar alrededor de una hora.
2. Extendemos la masa hasta que quede muy fina, y la cortamos en rectángulos de 5 o 6 cm de largura.
3. Enrollamos esta masa en unos tubos o canutillos y se fríen en abundante aceite caliente hasta que se separen.
4. Se rellenan después de flarin.



## RECUERDO

---

Esta receta me la enseñó la mujer del médico de mi pueblo, el de Rebolledo de la Torre.



# Flan de almendras

🕒 40'

👥 6 personas

INDALECIO Y LEONIDES  
(Villaumbrales)



## INGREDIENTES

6 huevos

1 vaso de azúcar

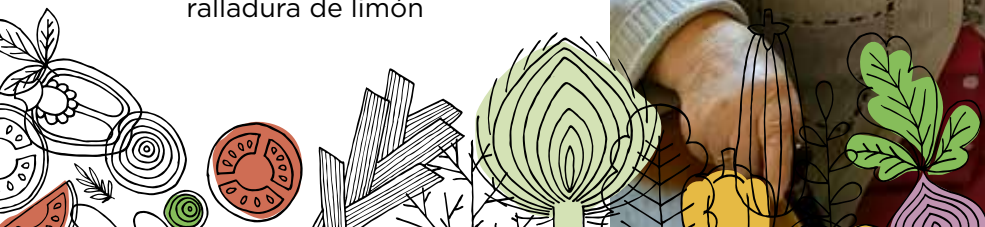
1 vaso de agua

3 vasos y ½ de leche

125 gr almendra molida

21 galletas

ralladura de limón





## ELABORACIÓN

---

1. Hacemos el caramelo con azúcar y agua y lo dejamos enfriar.
2. Mezclamos los huevos con la leche, la almendra, las galletas y la ralladura de limón.
3. Echamos esta mezcla el molde donde está el caramelo.
4. Lo metemos en el horno, al baño maría, a 200° C durante aproximadamente 35 minutos.
5. Servimos templado o frío.



## RECUERDO

---



Esta receta, la hacíamos los dos juntos, para la fiesta de San Gregorio.



# Flan de huevo

🕒 45'

👥 6 personas

MIGUEL ÁNGEL GUERRA SERNA  
(Saldaña)



## INGREDIENTES

---

8 cucharadas soperas de azúcar

6 huevos

1 litro de leche







## ELABORACIÓN

---

1. Caramelizamos 6 cucharadas de azúcar y bañamos las flaneras.
2. En un bol mezclamos los huevos, el litro de leche y dos cucharadas de azúcar, hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Vertemos la mezcla en la flanera y la tapamos para cocinarla al baño maría en una cazuela grande.
4. Hervimos durante 15 minutos y reservamos hasta que enfríe.



## RECUERDO

---

Cuando alguien hace algo por mí, yo cocino este postre en forma de agradecimiento. También, los días especiales.



# Orejas

🕒 90'

👥 6 personas

MERCEDES GUTIERREZ RODRÍGUEZ  
Y LUCIO HURTADO ALONSO  
(Paredes de Nava)



## INGREDIENTES

6 huevos

½ vaso de vino blanco

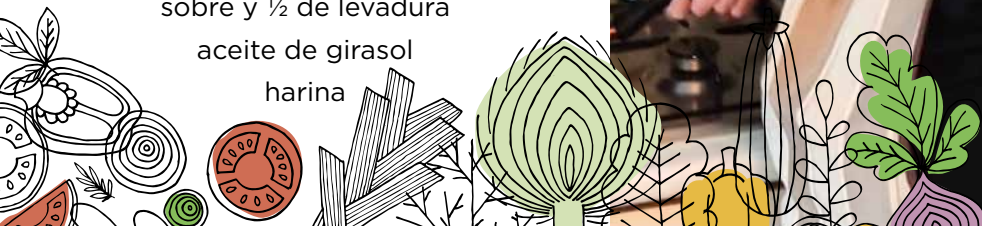
½ vaso de aguardiente

½ kg de azúcar, 250 gr de manteca

1 pizca de canela, esencia de anís o limón  
sobre y ½ de levadura

aceite de girasol

harina





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos los ingredientes hasta conseguir una masa uniforme.
2. Estiramos la masa y hacemos forma de lenguetas.
3. Dejamos reposar durante 60 minutos.
4. Freímos en abundante aceite de girasol.



## RECUERDO

---

Mi madre, cuando yo tenía 7 años, me pedía que estirara la masa y le hiciera forma. A mi me encantaba cocinar con ella.



# Pastas almendradas

🕒 205' 👥 6 personas

RAQUEL FONTANEDA BRAVO  
(Alar del Rey)



## INGREDIENTES

4 yemas de huevo  
½ kg de harina  
250 gr de manteca  
250 gr de azúcar  
1 sobre de levadura  
1 poco de esencia  
almendras  
clara de huevo





## ELABORACIÓN

---

1. Unimos en una mezcla homogénea el medio kilo de harina, las yemas, el azúcar, la manteca, el sobre y la esencia.
2. Dejamos reposar durante 30 minutos. Precalentamos el horno a 200° C (arriba y abajo, horno tradicional).
3. Estiramos con un rodillo y hacemos la forma con ayuda de un molde.
4. Espolvoreamos harina en un papel de horno y colocamos las pastas.
5. Untamos con clara de huevo las almendras y las pastas y lo metemos al horno a 200° C, durante el tiempo que se necesite hasta que estén hechas.

Mi truco: Derretir la manteca en frío para conseguir un amasado muy fino.



## RECUERDO

---



Es una receta de familia, de las abuelas. Se aprovechaban los productos que había en casa y se usaba la manteca de cerdo que derretían.



# Postre americano

🕒 60' 👥 4 personas

FLORENTINA CALLE CUESTA  
(Quintanilla de Onsona)



## INGREDIENTES

- 3 yemas de huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- ralladura de limón
- 3 claras de huevo





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos las yemas, el azúcar, la harina y el medio litro de leche muy bien para que no queden grumos. Lo vamos removiendo todo a fuego lento para que se mezcle bien.
2. Añadimos la ralladura de limón.
3. Hacemos un caramelo para acompañar al postre.
4. Batimos las claras de los huevos a punto de nieve y lo colocamos encima para adornar.



## RECUERDO

---



Después de la guerra civil, las mujeres de la sección femenina que llegaron al pueblo nos enseñaron esta receta. Ahora se la hago a mi nieto.



# Tarta de queso

🕒 20'

👥 4 personas

CARMELA ANDRÉS VILLÁN  
(Cisneros)



## INGREDIENTES

---

8 quesitos

6 cucharadas de azúcar

2 yemas de huevo

2 sobres de cuajada

1 litro de leche

1 recipiente caramelizado







## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos la leche a hervir con el azúcar.
2. En otro recipiente machacamos los quesitos, echamos las yemas de huevo y los sobres de cuajada.
3. Batimos todos los ingredientes con la batidora y cuando la leche esté hirviendo se mezclan.
4. Removemos toda la mezcla hasta que espese y lo vertemos en un recipiente caramelizado.
5. Dejamos reposar hasta que enfríe.



## RECUERDO

---

Esta tarta sólo la hacía cuando estaban mis dos hijos en casa. Era su preferida y siempre lo agradecían mucho.



# Rosquillas de sartén

🕒 45' 👥 6 personas

MAURINA CALVO HERRERO  
(Moslares de la Vega)



## INGREDIENTES

---

1 huevo

2 cucharadas de aceite de girasol  
(requemado con peladura de limón)

3 cucharadas de azúcar  
harina (la que admita)  
aceite para freír





## ELABORACIÓN

---

1. Batimos los huevos poco a poco y vamos añadiendo el resto de los ingredientes, hasta que por último ponemos la harina.
2. Cuando se despegue de las paredes del bol lo dejamos reposar durante 30 minutos.
3. Hacemos la forma de las rosquillas y freímos en aceite bien caliente.



## RECUERDO

---



Siempre hacíamos estas rosquillas en las fiestas del pueblo, cada una en su casa y lo llevábamos al bar del pueblo para compartirla con todas las personas de la localidad.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

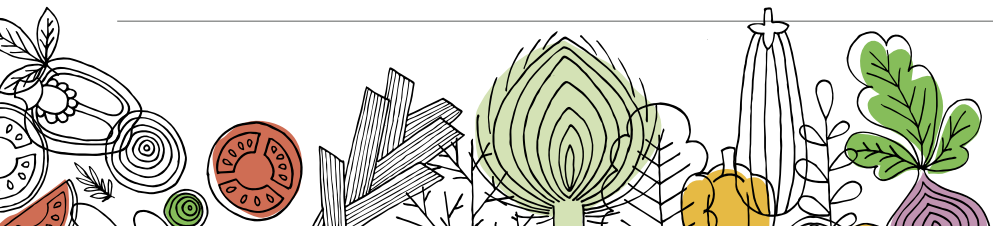
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

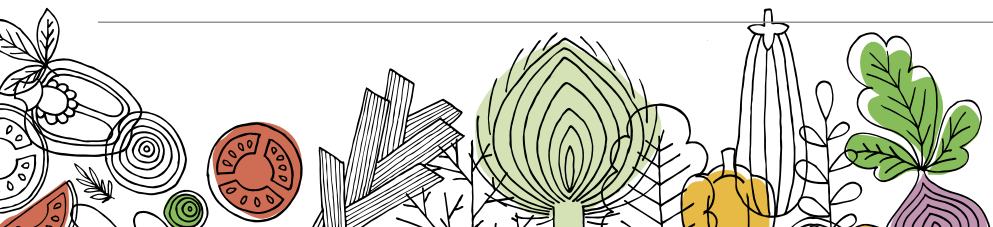
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

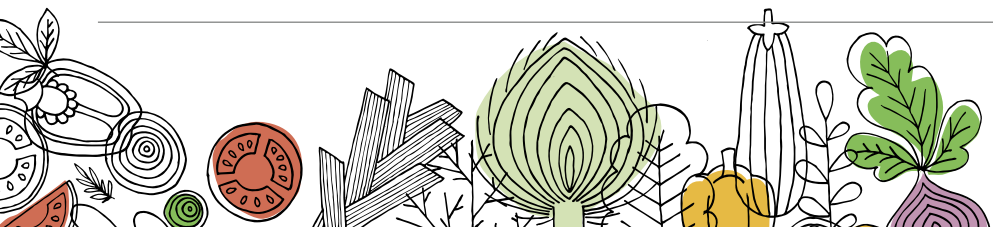
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

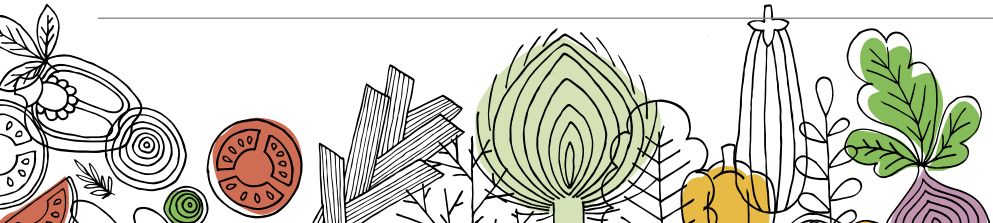
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

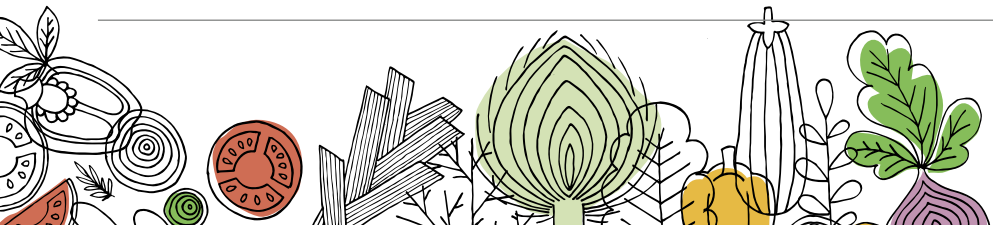
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

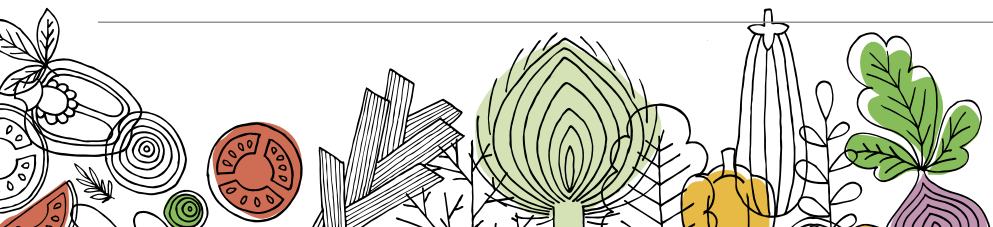
---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS



