



Saboreando RECUERDOS

PILAS



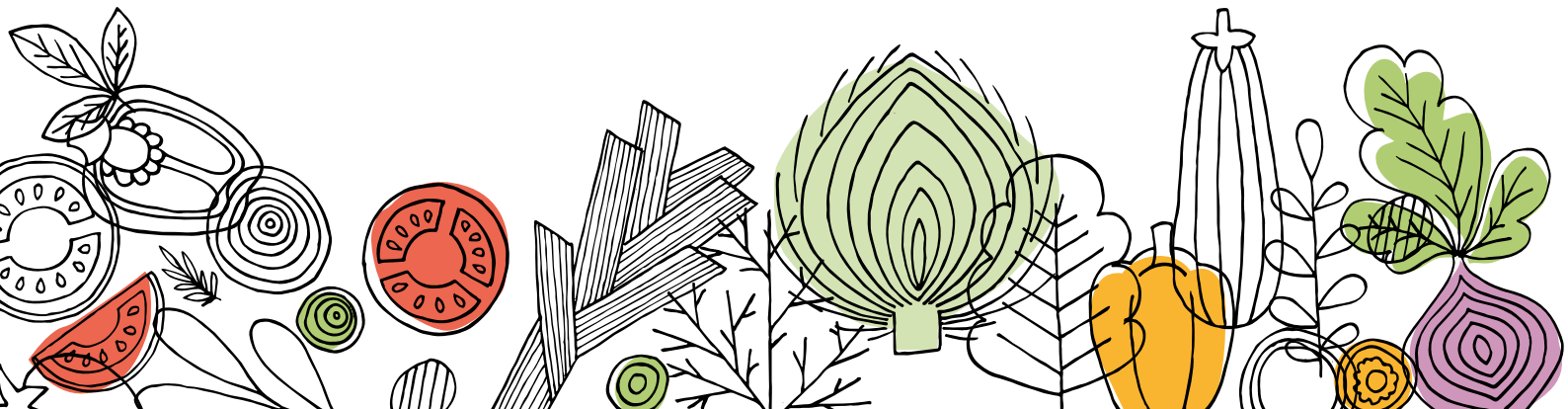
Ayuntamiento de
PILAS

 Clece



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Pilas recopiladas por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece. Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saludas



JOSÉ LEOCADIO ORTEGA IRIZO
ALCALDE DE PILAS

La presentación de un libro es siempre motivo de alegría y de orgullo por la importancia que tiene la lectura para el desarrollo de cualquier sociedad. Y si a ello, le unimos que lo que contiene es fruto de las vivencias y experiencias de nuestros mayores, la satisfacción es doble. **‘Saboreando recuerdos’ nos transporta a aquellas recetas de nuestros antepasados** que aún permanecen en el recetario gastronómico tradicional popular, ejemplo único de una cocina saludable cada vez máspreciada por el ritmo de vida actual.

ALONSO MONTERO GALLEG0
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
---	----------

LA RECETA DEL CHEF	6
---------------------------	----------

LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
--	----------

PRIMER PLATO	8
--------------	---

SEGUNDO PLATO	24
---------------	----

POSTRE	52
--------	----

SABOREANDO MÁS RECUERDOS	64
---------------------------------	-----------



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

EUSTAQUIO JOSÉ SÁNCHEZ PERONA

TABERNA RINCÓN DE EU

CARRILLADAS AL VINO TINTO



120 minutos



8 personas

2 kg de carrillada

3 o 4 puerros

5 o 6 zanahorias

1 botella de vino

(Rioja o Ribera del Duero) 75 cl

2 hojas de laurel

1 ramillete de tomillo

1 litro de caldo de carne





ELABORACIÓN

Empezamos troceando y lavando los puerros y las zanahorias para 2 kilos de carrilladas, unos 4 puerros grandes y unas 6 zanahorias. Ponemos la olla con aceite de oliva $\frac{1}{4}$ de litro más o menos, echamos los puerros y las zanahorias a la olla.

Cuando el aceite esté caliente lo sazonamos y dejamos que se pochen. Una vez hecho esto, se le echa la carne (yo cada carrillada la troceo en cuatro trozos) y la mareamos con las verduritas hasta que se sellen (unos siete minutos).

Después le volcamos la botella de tinto a ser posible Rioja o Ribera del Duero de tres cuartos (entera la botella) y dejamos a medio gas hasta que vosotros veáis que se le ha ido el alcohol. A continuación se le agrega las dos hojitas de laurel y un pequeño ramillete de tomillo y se deja cocer a fuego medio.

Para terminar para 2 kilos de carrilladas yo le pongo un litro de caldo de carne, se rectifica el sazonado y se deja a fuego medio hasta que espese.



TRUCO



Dejar el puerro
en su punto.



Cocido de chicharros y garbanzos

🕒 45'

👥 4 personas

EUSTAQUIO MUDARRA BARRAGÁN
(Pilas)



INGREDIENTES

250 gr de garbanzos
250 gr de chicharos
1 manojo de tronchos
½ kg de carne de cerdo (en 1 trozo
entero), 1 trozo de tocino fresco,
1 morcilla, 1 cucharada grande
de pimienta molida, sal, agua
4 patatas, 1 zanahoria





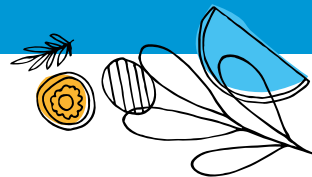
ELABORACIÓN

1. En una olla, se introduce todos los ingredientes en crudo, después de lavarlos muy bien.
2. Una vez están todos en la olla, se le pone agua, hasta que cubra todo, se le añade sal. y el pimienta molido.
3. Se pone a fuego fuerte hasta que hierva y luego se pone un poco más baja la temperatura del fuego y se tapa.
4. Durante unos 30 minutos, se va viendo que no se quede sin agua (si se queda sin agua, se le añade).



TRUCO

Esperar que todo esté muy tierno.



Croquetas de puchero

🕒 120' 👥 5-6 personas

JOSEFA CUESTA GARCÍA
(Pilas)



INGREDIENTES

Carne del puchero

(pollo, ternera, tocino, etc) más o menos

¼ de ave y otro de ternera,

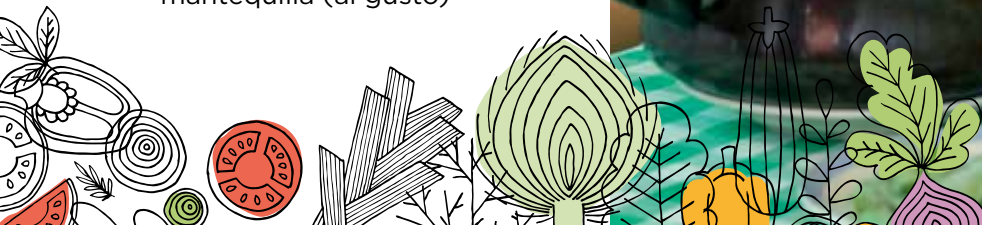
AOVE para freír, 1 cebolla,

¼ kg de pan rallado

1 huevo, 1 l de leche entera

3 cucharadas de harina de trigo

mantequilla (al gusto)





ELABORACIÓN

1. Se pica la carne con la tijera.
2. En una sartén se añade una cucharada de aceite, echamos una cebolla bien picada, y cuando esté pochada la cebolla echamos la carne y mezclamos un poco.
3. Echamos 2 o 3 cucharadas de harina de trigo, removemos un poco y le echamos un litro de leche entera.
4. Removemos a fuego medio hasta que vaya espesando. Seguir removiendo hasta que se vaya despegando la masa de la sartén. Se saca y se pone en una fuente y se espera a que se enfríe.
5. Cuando la masa está fría se coge una cuchara pequeña y vamos cogiendo trocitos que hagan la forma de las croquetas. La pasamos por huevo, pan rallado y en la mano hacemos la forma de la croqueta.
6. Listas para freírlas y disfrutar de ellas.

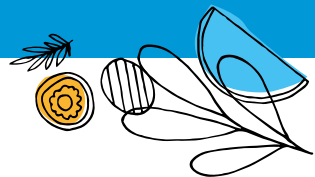


TRUCO



Si vemos que la masa esta muy espesa se le puede agregar un poco mas de leche.

El truco para que cuando la masa se está enfriando, no se seque, es ponerle un poco de mantequilla por la superficie y taparla con papel de film.



Huevos con caballa

🕒 30'

👥 2 personas

JOSEFA MEDINA RODRÍGUEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

1 caballa nueva

2 huevos

AOVE (al gusto)

sal (al gusto)





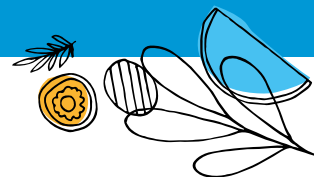
ELABORACIÓN

1. En un perol echamos el aceite de oliva virgen extra y, poco a poco, se le va echando la caballa muy picada.
2. Sofreímos hasta que se poche y es entonces cuando le añadimos los dos huevos enteros y la sal.
3. Vamos removiendo con cuidado para no romper los huevos y ya está listo para comer.



TRUCO

Que la caballa sea fresca.



Majado de tomate y pan duro

🕒 50'

👥 4 personas

DOLORES ORTIZ HERRERA
(Pilas)



INGREDIENTES

1 o 2 ajos

2 o 3 trocitos de cáscara de pepino

½ pimienta

pan duro con bastante miga

6 tomates maduros

cebolleta

AOVE

2 cucharadas de vinagre

agua fría

sal





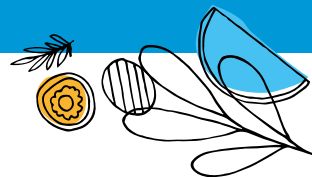
ELABORACIÓN

1. En un dornillo de barro hacemos un majado con: los ajos picados, las cortezas de pepino, el pimiento y la sal. Majar bien con una maja de madera hasta que quede todo bien mezclado.
2. Añadir al majado el migajón, reservando la corteza para después.
3. Añadir los tomates maduros del tiempo y el aceite de oliva, volver a majarlo todo hasta conseguir integrar todos los ingredientes.
4. Añadir el vinagre y el agua fría al gusto de cada uno según el espesor y rectificar de sal.
5. Se añaden las cortezas de pan y las cebolletas picadas finas. Enfriar en el frigorífico antes de servir.



TRUCO

Acompañar el majado con una "birrita" helada y un "pescaito" frito, ponerse "como el kiko" y dormir una buena siesta.



Migas

🕒 60'

👥 4 personas

ISABEL RUIZ LÓPEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

1 kg de pan del día anterior desmigado
1 cabeza de ajo
1 taza y media de AOVE
500 ml de agua
Aproximadamente 500 gramos
de chorizo, panceta...
sal





ELABORACIÓN

1. El pan desmigado se deja junto con un poco de agua y sal en remojo desde la noche anterior.
2. Pelamos los dientes de ajo y se doran en un buen chorro de aceite de oliva. Después, los apartamos.
3. Se fríe en el mismo aceite la panceta o el chorizo (según el ingrediente elegido) cortada en trocitos, Se aparta.
4. Se echan las migas de pan y se remueve constantemente hasta que veamos que están doradas.
5. Añadimos la panceta, el chorizo... y seguimos removiendo unos 20 minutos más. Y listo.



TRUCO

Es muy importante que el pan sea del día anterior para que pueda desmigarse correctamente.



Papas al paseo

🕒 40'

👥 4 personas

MARÍA CUESTA CUESTA
(Pilas)



INGREDIENTES

4 papas grandes
1 cebolla mediana
2 tomates
2 pimientos
3 dientes de ajo
tomillo y laurel
sal al gusto





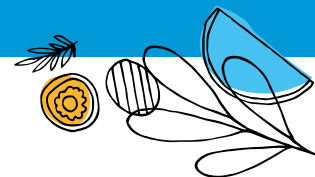
ELABORACIÓN

1. Cogemos una olla y echamos el aceite, ajo, la cebolla, pimiento y por último, el tomate.
2. Una vez que esté el sofrito hecho, lo pasamos por el molinillo de mano, lo volvemos a echar en la olla y le incorporamos las papas cortadas a pellizcos, tomillo y laurel.
3. Una vez que la papa esté tierna ya está listo para comer.



TRUCO

Importante pasar el sofrito por el molinillo.



Sopa hervida

🕒 30'

👥 4 personas

MAGDALENA LÓPEZ MÁRQUEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

½ cebolla

½ cabeza de ajos

2 tomates maduros

1 ramita de hierbabuena

pan del día anterior

4 vasos de agua

AOVE





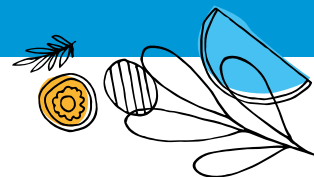
ELABORACIÓN

1. Se pica media cabeza de ajos se refrie todo con tomate y una ramita de hierbabuena y el aceite.
2. El pan se trocea en cuscurros y se deja un rato en remojo cubriéndose en agua.
3. En la sartén del refrito, se añade el pan escurrido y se machaca.
4. Listo para comer.



TRUCO

Es recomendable que el pan no esté tierno.



Sopa marismeña

🕒 45'

👥 4 personas

ANTONIA ALCÓN MORALES
(Pilas)



INGREDIENTES

1 ánsar o 1 pato, liebre
o cualquier tipo de carne de campo
1 vaso de AVOE y 1 vaso de vino blanco,
1 cabeza de ajos, 1 tomate,
1 pimiento verde, 1 pimiento rojo,
1 cebolla, 1 ramita de tomillo
y varias hojas de laurel,
pimienta negra en grano y un poco
de raspadura de nuez moscada





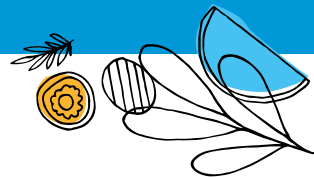
ELABORACIÓN

1. Ponemos a fuego una olla grande, (express o tradicional), poner dentro todos los ingredientes troceados grandes y cubrimos de agua.
2. Cuando empiece a hervir se le quita la espuma, se cierra la olla express y cocinamos media hora, en la olla tradicional 1 hora y en la express, 30 minutos.
3. Añadimos la sal.
4. Servimos en plato hondo con pan tostado y la carne troceada.



RECUERDO

Es un plato muy antiguo y se hacía mucho en época de cacería.



Caldereta de pescado

🕒 55'

👥 4 personas

DOLORES ORTEGA RODRÍGUEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

250 gr de choco cortado en tiras
250 gr de gambas peladas crudas
250 gr de merluza en rodajas
1 cebolla, 4 dientes de ajos
1 hoja de laurel, tomillo
1 vaso de vino blanco
1 pizca de comino, anchoas (al gusto)
½ vasito de AOVE y sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Se corta la cebolla bien picadita y el ajo
2. En una olla se añaden todos los ingredientes, el agua y lo tapamos.
3. Dejamos que todo hierva aproximadamente unos 45 minutos.
4. Destapamos y servimos.



TRUCO



La merluza se añade cuando empiece a hervir.

Las tiras de choco, deben sofreírse previamente.

Justo antes de servir se añaden las gambas peladas crudas.



Albóndigas en amarillo

🕒 30'

👥 4 personas

LUNA SALADO ORTEGA
(Pilas)



INGREDIENTES

½ kg de carne picada
(cerdo y ternera), 1 cebolla
1 ajo, 1 huevo, ½ limón
2 hojas de laurel, pizca de perejil
y sal, pimienta molida
azafrán, pan rallado
1 cucharada de mantequilla
AOVE





ELABORACIÓN

1. Se coloca la carne en un bol, se le añade el huevo, la cebolla muy picada y se bate en la batidora, se le coloca también el perejil, la mantequilla y la sal, luego se le añade pan rallado el que admita y se hacen las albóndigas.
2. Se deja reposar 2h (también se le añade una pizca de pimienta negra).
3. En la salsa se refrie la cebolla y ajo, se aparta (se puede incorporar un poco de agua)
4. Se fríen las albóndigas y se le añade a la salsa añadiendo un poco de agua, y por último se le añade el azafrán.
5. Se dejan cocer hasta que la carne se haga por dentro en la salsa hecha con anterioridad y listas para comer.



TRUCO

Muy importante la pizca de pimienta negra para darle un toque picante.



Carne de cerdo en salsa

🕒 40'

👥 4 personas

ROSARIO OSTO ESPINAR
(Pilas)



INGREDIENTES

Carne de cerdo

1 cebolla grande

2 dientes de ajos

1 tomate

laurel

AOVE

1 vaso de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Freímos la carne en una cazuela con aceite (puede ser lomo o cualquier otra mientras que sea de cerdo).
2. Le añadimos una cebolla, los ajos, 1 tomate, laurel y un vaso de vino blanco.
3. Dejamos hervir hasta que la carne este tierna.
4. Sacamos el sofrito y lo pasamos por un `pasapuré`.
5. Lo volvemos a juntar todo.



TRUCO

La carne puede ser a filetes o a taquitos.



Chicharos con tagarninas

🕒 25'

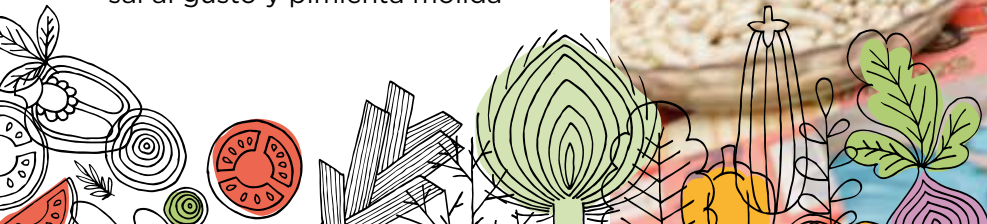
👥 4-6 personas

LEONOR DOMÍNGUEZ RODRÍGUEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

500 gr de chicharos o alubias blancas
250 gr de tagarninas
(limpias y troceadas)
1 zanahoria, 1 patata, 1 pimiento verde,
1 tomate pequeño, 1 cebolla mediana,
1 cabeza de ajo con piel,
AOVE, agua,
sal al gusto y pimienta molida





ELABORACIÓN

1. Poner en remojo los chicharros durante 12 horas antes de su preparación (en agua fría).
2. Se pone en la olla express el aceite de oliva con 2 vasos de agua fría y se incorporan todos los ingredientes, la verdura cortada en dos trozos, patata y zanahoria a trocitos. (Añadir mas agua si fuese necesario para que cubra todos los ingredientes bien).
3. Cerrar la olla y dejar cocinar de 20 a 25 minutos.



RECUERDO

Recuerdo los guisos de mi infancia cuando elaboro esta comida.



Conejo encebollado

🕒 40'

👥 4-5 personas

VICTORIA LÓPEZ ALARCÓN
(Pilas)



INGREDIENTES

1 conejo
3 o 4 patatas
2 cebollas
2 dientes de ajos
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel, sal (al gusto)
AOVE, pimienta molida
pimentón dulce en polvo





ELABORACIÓN

1. Troceamos el conejo y lo introducimos en una cazuela cubierto de agua.
2. Echamos en la cazuela cebolla cortada a tiras, ajos en láminas, pimentón dulce molido, aceite de oliva, pimienta molida, 1 vaso de vino blanco, 1 hoja de laurel y la sal.
3. Lo dejamos cocer todo a fuego lento hasta que se consuma el agua y solo quede el aceite, en este punto el conejo ya debe estar tierno.
4. Listo para servir.



TRUCO

Echar las especias al gusto, probar el plato para poder corregir los sabores, más sal, pimienta, etc

Y servirlo con patatas fritas.



Cordero extremeño

🕒 60'

👥 4 personas

SALUSTIANO CAMPOS IGLESIAS
(Pilas)



INGREDIENTES

- ½ cordero
- 1 cabeza de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 rebanadas de pan
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimiento dulce
- 1 hoja de laurel
- agua, AOVE





ELABORACIÓN

1. Freír el pimiento laminado.
2. Se aparta y en el mismo aceite se añade la carne de cordero y se rehoga.
3. Se retira la carne y se fríe el pan y los ajos.
4. Se retira y se majan (machacan) los ajos y el pan.
5. Luego se unen todos los ingredientes, se le añade sal, pimiento molido, el laurel, y un poco de agua, a fuego medio.
6. Se deja hasta que la carne este tierna.



TRUCO

Las especias son opcionales, aunque le dan más sabor al cordero (por ejemplo echarle tomillo, pimienta o comino).



Fideuà

🕒 45'

👥 4 personas

ANTONIA GALÁN MARTÍNEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

- ¼ de cerdo troceado
- fideos de fideuà
- marisco especial fideuà (bolsa con almejas, mejillones, gambas y pescado)
- 5 dientes de ajos
- ½ cebolla
- 2 pimientos, 1 tomate
- 2 muslos de pollo
- 1 pastilla de AVECrem





ELABORACIÓN

1. Cogemos una olla, echar aceite a calentar y a continuación se le echan los siguientes ingredientes: el tomate troceado, la cebolla picada en trozos pequeños, los ajos partidos por la mitad, el pimiento troceado y se pocha (que quede frito).
2. Echamos la carne de cerdo y el pollo partidos en trozos. Además echar un paquete de marisco de paella que contiene almejas, mejillones, gambas, pescado... se enjuaga y se hecha en la olla hasta que se haga todo con el calor a fuego lento.
3. Echar un chorreón de vino blanco, 1 pastilla de avecrem, una pizca de sal.
4. Cuando hierva se le echan fideos gruesos, unos 300 gramos, 1/2 litro de agua y 10 langostinos enteros sin pelar.
5. Esperar unos minutos, hasta que el fideo esté tierno y listo.



TRUCO

El toque de los langostinos sin pelar en el final de la preparación, enriquece mucho el plato.



Higaditos de pollo

🕒 40'

👥 4 personas

NIEVES CAÑERO MURIEL
(Pilas)



INGREDIENTES

½ kg de higaditos de pollo

5 dientes de ajo

½ vaso de agua

½ vaso de vino blanco

½ pastilla de caldo concentrado

laurel

AOVE

sal y pimienta negra





ELABORACIÓN

1. Sofreímos los dientes de ajo, cortados en láminas.
2. Cuando estén dorados se echan los higaditos cortados y el laurel.
3. Salpimentamos y ponemos la media pastilla de caldo concentrado y el vino blanco.
4. Rehogamos hasta que se evapore el vino.
5. Añadimos agua y dejamos cocer a fuego lento hasta que este tierno y reduzca la sal.



TRUCO

Cocer todo a fuego lento y con mucho cariño.



Lomo en blanco

🕒 25'

👥 4-5 personas

ISABEL MORALES QUINTERO
(Pilas)



INGREDIENTES

6 u 8 filetes de lomo de cerdo

½ limón en zumo

1 cabeza de ajo

1 vaso de AOVE





ELABORACIÓN

1. Lo primero es macerar los filetes de lomo en el zumo de limón, durante 10 minutos.
2. En una sartén grande echamos el aceite y lo ponemos a fuego medio.
3. Cuando se caliente, marcamos los filetes al fuego y los sacamos a una fuente.
4. Mientras marcamos, picamos los ajos en láminas no muy finas.
5. En la sartén echamos todos los filetes y a continuación los ajos.
6. Ponemos a fuego lento y removemos.
7. Cuando el ajo ya este hecho apartamos del fuego y listo para comer.



TRUCO

Receta fácil, sana
y deliciosa.



Olla viuda

🕒 45'

👥 4 personas

ANTONIA ALCÓN MORALES
(Pilas)



INGREDIENTES

½ kg garbanzos

300 gr de calabaza

unas hojas de acelgas

2 patatas, 2 zanahorias

200 gr de judías verdes

1 cucharada de pimentón dulce

½ vaso de aceite de oliva
sal





ELABORACIÓN

1. Pon los garbanzos en remojo el día anterior.
2. Cortamos las zanahorias y las patatas.
3. En una olla se añaden los garbanzos, la calabaza, las patatas, las hojas de acelga, las judías verdes y la cucharada de pimentón dulce.
4. Incorporamos el aceite y la sal, tapamos y dejamos cocer a fuego lento.

"Plato muy antiguo y nutritivo, se hacía los viernes de vigilia."



TRUCO

Si tienes olla express:
Incorpora todo en la olla express y lo tenemos a fuego medio unos 45 minutos.



Patatas con rodajas de chocos

🕒 45'

👤 2 personas

ANTONIO BEJARANO GÓMEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

½ kg de chocos en rodajas
2 patatas grandes
1 vaso de vino blanco
1 cebolla, 1 pimiento, 1 tomate
2 dientes de ajo
aceite, agua, tomillo, laurel
azafrán, sal





ELABORACIÓN

1. En una olla, ponemos el aceite, se refrie ajo, cebolla y pimiento, todo a trocitos.
2. Cuando está todo refrito se le añaden los chocos, y se marea todo.
3. Cuando los chocos están salteados con el refrito, se le añade el vino, el tomillo, el laurel y la sal.
4. Cuando el vino se consume un poco, se le añade el tomate, y se deja unos 10 minutos.
5. Después se le añade las papas, agua y el azafrán.
6. Se deja unos 30 minutos que se vaya poniendo todo tierno y que se consuma casi toda el agua.
7. Cuando esté todo tierno se apaga el fuego, y a comer.



TRUCO

Comprar los chocos del día, muy frescos.



Pollo al ajillo



30'



3-4 personas

MARÍA SUÁREZ MATEOS
(Pilas)



INGREDIENTES

1 pollo entero troceado (2 kg)

1 hoja de laurel

8 dientes de ajos

perejil (al gusto)

1 vaso de vino blanco

1 vaso de agua

AOVE





ELABORACIÓN

1. Coger una olla y se le echa aceite de oliva, hoja de laurel, ajo y perejil cortado muy finito. Se deja pochar todo.
2. Se coge un pollo y se parte en trozos, salpimentamos.
3. Añadir un vaso de agua y otro de vino blanco, y se deja reducir.
4. Marear el pollo hasta que se quede dorado, apagar el fuego y a comer.



TRUCO

Cuanto más ajo y más dorado, mas jugoso queda el pollo.



Rodajas de merluza con salsa

🕒 30'

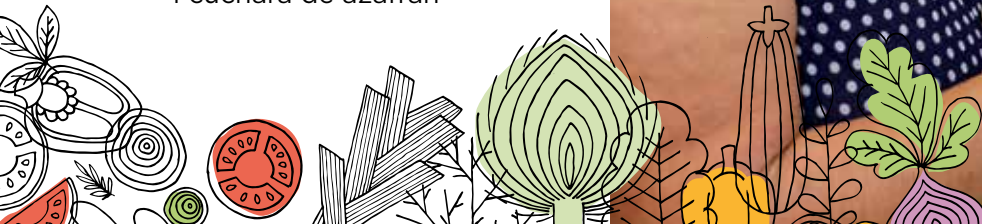
👥 4 personas

DOLORES REYES JIMÉNEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

6 rodajas de merluza
2 tomates
½ cebolla
2 dientes de ajo
½ pimienta verde
½ pimienta roja
AOVE, sal, laurel,
1 cucharada de azafrán





ELABORACIÓN

1. Se chafan los tomates enteros en agua caliente y se le quita la piel.
2. En una cacerola ponemos el aceite que cubra el fondo y se pocha toda la verdura.
3. Cuando esté sofrita la sacamos y se tritura bien y se vuelve a poner con aceite.
4. Lavada la merluza se introduce en esta salsa con el laurel, azafrán, sal al gusto y un poquito de agua.
5. Dejamos que se haga a fuego lento durante unos 10 minutos y ya estaría lista la receta.



TRUCO

Se puede acompañar con ensalada o patatas fritas.



Ternera en salsa de coñac

🕒 120' 👥 4 personas

LUNA SALADO ORTEGA
(Pilas)



INGREDIENTES

1 kg de ternera, 3 o 4 ajos

½ cebolla, 1 o 2 tomates

1 pimienta, 2 zanahorias
romero, perejil, 1 hoja de laurel

AOVE

1 chorrito de coñac
sal (al gusto)





ELABORACIÓN

1. En una olla, ponemos el aceite hasta cubrir toda la superficie, añadimos los ajos y las cebollas. Una vez que esté pochado (casi hecho), agregamos el tomate y el pimiento.
2. Añadimos a continuación las zanahorias y la carne.
3. Una vez esté toda la verdura hecha y la carne sellada se le agrega: coñac, agua, sal, 1 rama de romero, laurel, perejil.
4. Dejamos cocinar a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
5. Servimos.



TRUCO

Antes de añadir la carne, la verdura se puede pasar por la batidora(opcional)



Brazo de gitano

🕒 30'



8-10 personas

MARÍA RODRÍGUEZ ANGUAS
(Pilas)



INGREDIENTES

75 gr de harina

5 cucharadas de azúcar

3 huevos

8 cucharadas de Maizena





ELABORACIÓN

1. Forrar una bandeja con papel aluminio y un poco de mantequilla.
2. Poner las yemas de los huevos en un tarro con el azúcar. Batir con la batidora. Montar las claras a punto de nieve e incorporar el azúcar.
3. Echarlo en la bandeja y se le mezcla la Maizena.
4. Meterlo en el horno de 10 a 15 minutos.



TRUCO

Calentar el horno a 200 °C. Se puede rellenar de flan o de lo que más te guste (nata, chocolate, cabello de ángel, etc.).



Gachas con Maicena



30'



6 personas

MARÍA SALADO ORTEGA
(Pilas)



INGREDIENTES

1 limón, 4 clavos

1 cuchara sopera de matalahúva

1 l de leche entera

8 o 10 cucharadas de azúcar (al gusto)

2 cucharadas de Maicena

(según la que admita)

pan para freír picatostes

(aceite para freírlo)

canela al gusto





ELABORACIÓN

1. Ponemos el aceite a calentar para freír el pan cortado a taquitos.
2. Una vez frito, colar 3 cucharadas soperas de ese aceite y hacer las poleas.
3. Cocemos la leche, menos un vaso, con la cascara del limón y se aparta.
4. En el aceite colado se pone, la matalahúva y un poquito de cascara de limón a trocitos pequeños con la canela y se fríe todo.
5. Se vierte el aceite colado a la leche anterior también colada.
6. La maicena se diluye en el vaso de la leche que anteriormente hemos apartado (la leche debe de estar fría), esta se mezcla, se vierte el aceite y leche anterior y sin dejar de mover hasta que se espese, la textura debe ser como la de las natillas.
7. El azúcar la introducimos un poco antes de que se espese la poleá.
8. Dejar enfriar (cuando se enfría se espesa aún más).



TRUCO

Los picatostes se ponen por encima antes de consumir. También se puede comer caliente, al gusto.



Miel de granada

🕒 30'

👥 4 personas

FRANCISCA DE LA VEGA DOMÍNGUEZ
(Pilas)



INGREDIENTES

4 granadas

250 gramos de azúcar

agua

(la que vayamos necesitando
para la cocción)





ELABORACIÓN

1. Primero, desgranamos las granadas.
2. Ponemos los granos a hervir hasta que el agua adquiera el color rojo de la fruta.
3. Enfriamos los granos hervidos y se muelen en una batidora, separando los huesos del molido.
4. Se cuele con un trozo de tela hasta que el caldo salga limpio.
5. Este caldo se pone a hervir de nuevo y se le agrega el azúcar.
6. Se deja enfriar y se sirve.



TRUCO

Se sirve untándose en pan o en una galleta.



Rosquitos de mamá

🕒 40'

👥 6-8 personas

CONCEPCIÓN CURIEL LARA
(Pilas)



INGREDIENTES

4 huevos (por cada huevo:
7 cucharadas de aceite, 7 de leche
y 7 de azúcar), 2 cucharaditas de
esencia de vainilla, 1 cucharada de
levadura (para los 4 huevos), 2 limones
rallados, 1 copita de anís, 2 paquetes
de harina 'Yolanda' y aproximadamente
1 kg de harina normal





ELABORACIÓN

1. En el aceite freímos la cáscara de limón.
2. Ponemos la clara de huevo a punto de nieve y después echamos la yema y batimos bien todo.
3. Incorporamos todos los demás ingredientes hasta hacer la masa y se deja reposar.
4. Hacemos la forma de los rosquitos con la masa.
5. A continuación freímos los rosquitos.
6. Por último, pasamos los rosquitos por azúcar y listos para comer.



TRUCO

Al azúcar también se le puede añadir un poco de canela para darle un toque especial.



Tarta de manzana

🕒 60'

👥 6 personas

LUNA SALADO ORTEGA
(Pilas)



INGREDIENTES

1 paquete de galletas María
Dorada o similar, 6 manzanas
1 vaso de azúcar, 1 vaso de leche
1 vaso de harina de repostería, 1 sobre
de levadura, 1 pizca de sal, canela
molida, vainilla en polvo, 1 cucharadita
de crema pastelera, limón rallado
mermelada (opcional)





ELABORACIÓN

1. Trituramos 10 galletas, se colocan en el fondo de un molde y las otras encima hasta rellenarlo.
2. En la batidora mezclamos la harina, la leche, el azúcar, crema pastelera, vainilla, levadura y sal y tres partes de manzanas peladas.
3. Se coloca encima del molde, se ponen las otras manzanas peladas y cortadas en láminas alrededor cubriendo todo.
4. Se pincha con un palillo para que no se quede crudo.
5. Cuando esté hecha, se deja enfriar y se desmolda.
6. Por último, decoramos con mermelada al gusto.



TRUCO

Guindas en almíbar para decorar.



Tortitas con nata



30'



4-6 personas

MARÍA RODRÍGUEZ ANGUAS
(Pilas)



INGREDIENTES

200 gramos de harina

½ cucharadita de sal

3 cucharadas de levadura

1 cucharada grande de azúcar

1 cucharada grande de aceite de girasol

2 huevos

1 vaso de leche fría

1 cucharada de mantequilla





ELABORACIÓN

1. Mezclamos en un plato la harina, la sal y la levadura.
2. En una ensaladera batimos los dos huevos y le añadimos el aceite y la leche fría. También agregamos la harina y batimos para que no queden grumos.
3. Cogemos una sartén (no muy grande), donde refregamos un poco de mantequilla hasta que se extienda.
4. A continuación echamos la masa (que cubra el fondo de la sartén) y lo dejamos unos minutos hasta que salgan pompitas, que significa que ya está hirviendo.
5. Damos la vuelta para que se haga por el otro lado y las tortitas están listas para servir.

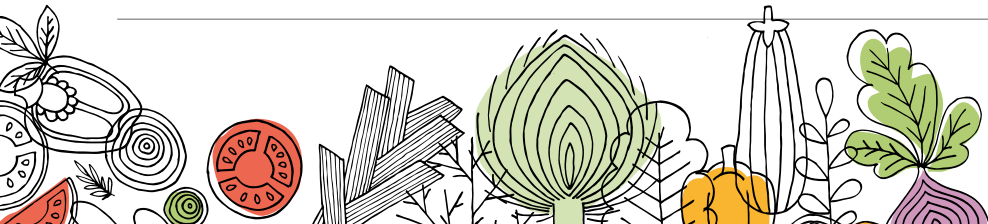


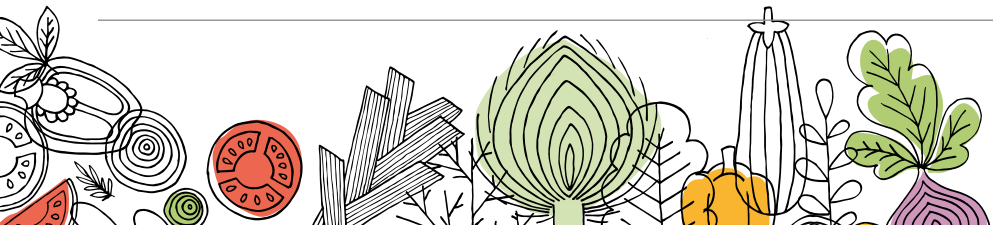
TRUCO

Para mantener calientes las tortitas calentamos agua en un recipiente y se ponen encima para que con el vapor se mantengan calientes.

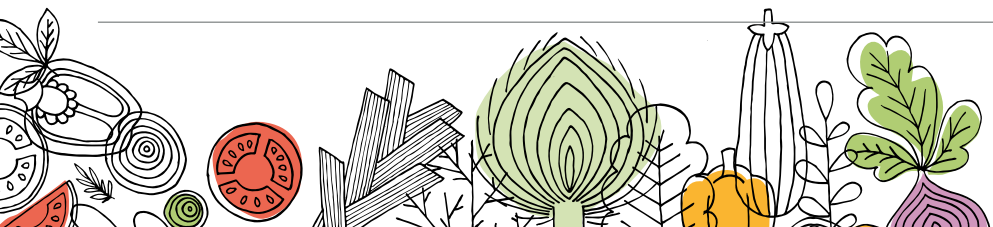


Saboreando + RECUERDOS

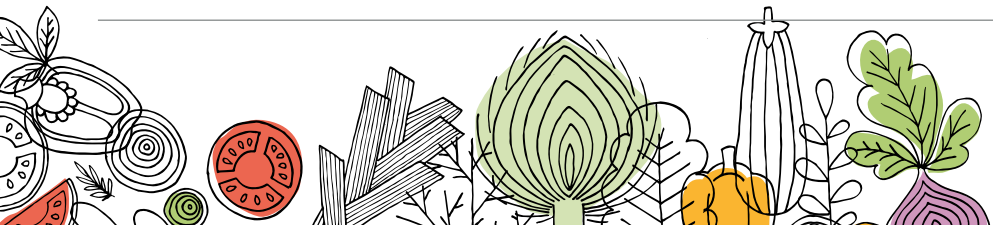


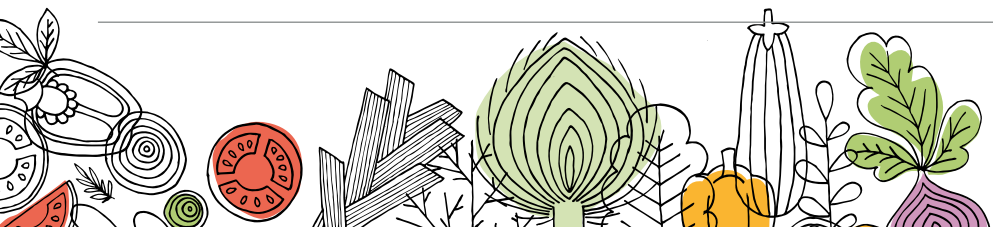




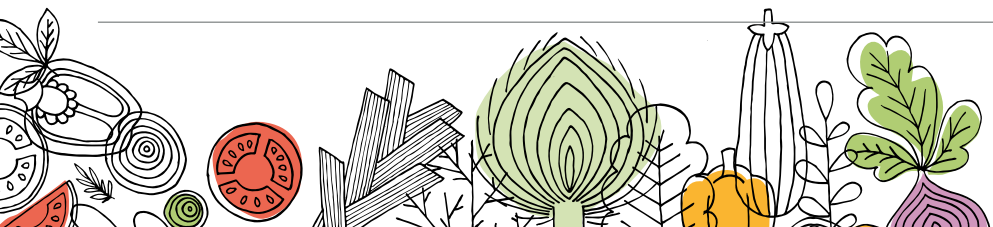




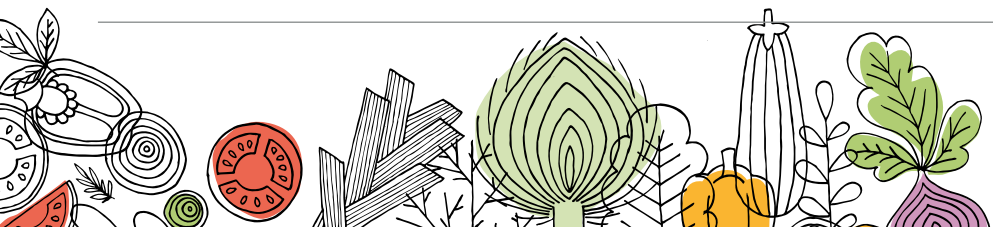


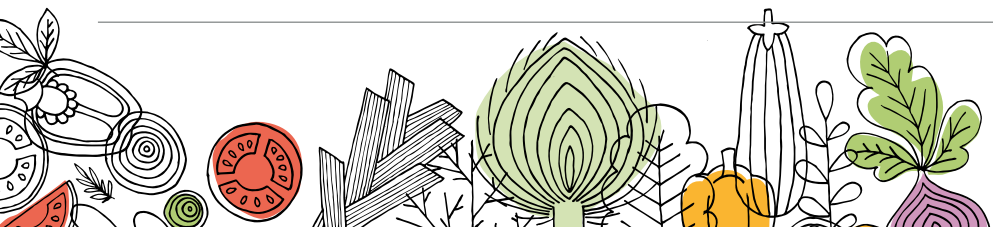




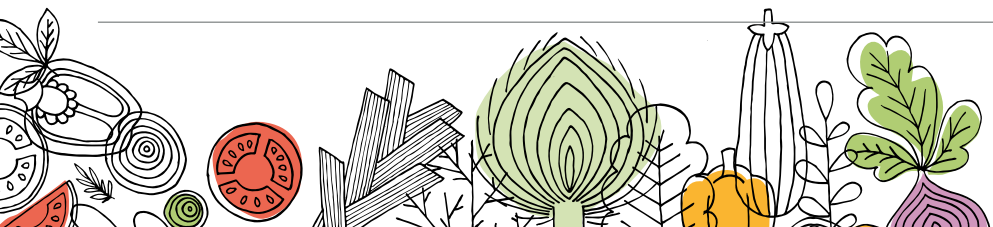




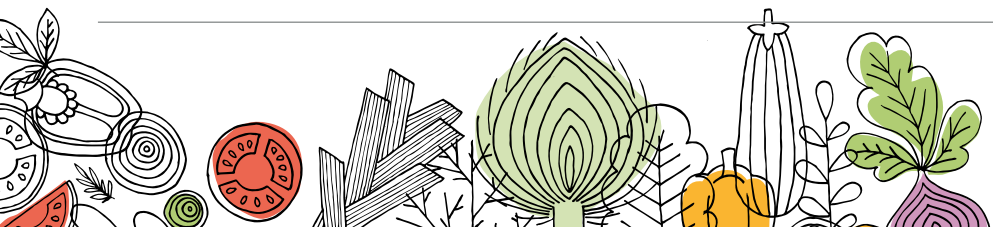












Saboreando RECUERDOS



