



Saboreando RECUERDOS

POZOBLANCO



Ayuntamiento de
Pozoblanco

 Clece



Saboreando RECUERDOS

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



SANTIAGO CABELLO MUÑOZ ALCALDE DE POZOBLANCO

En el ayuntamiento de Pozoblanco tenemos como prioridad apoyar a las personas mayores. Es por ello que hemos querido impulsar este libro de recetas elaborado por los propios usuarios del Servicio de Ayuda a Domicilio de nuestra localidad. **Nuestro objetivo es conservar una recopilación de las tradiciones y gastronomía de Pozoblanco y ejercitar además la memoria y atención de las personas mayores.** Gracias a la concejalía de mayores por su gran labor diaria y seguir trabajando por el bienestar y la calidad de vida de todos.

JUAN ANTONIO CASTILLO ROBLES GERENTE DE CÓRDOBA

‘**Saboreando recuerdos**’ es mucho más que un libro de cocina. Son 80 páginas que reflejan la historia de nuestras personas mayores. A través de sus recetas queremos desencadenar emociones y sentimientos; que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido. Por eso les invito a leer, cocinar y degustar estos platos convertidos desde ahora en una sabrosa herencia.



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	26
POSTRE	38
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	50



Consejos

PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE*

CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

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

EVITA

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

MEJOR

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

CONSEJOS PARA COCINAR

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



*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

LA RECETA

del Chef

JUAN GUTIÉRREZ MORENO

RAZA. COMIDA ARTESANA PARA LLEVAR
VINOS Y VIANDAS
CÓRDOBA

TERRINA DE COCHINILLO


2 horas


2 personas

c/s
cucharada
sopera

SALMUERA
1 l de agua
100 gr de sal

COCHINILLO
4,5 - 6 kg
de cochinillo
3 gr de ajo

c/s tomillo
c/s cardamomo
3 gr de manteca
de cerdo

JUGO
DE COCHINILLO
c/s de restos de

despiece del
cochinillo
300 gr bresa
c/s de agua

GUARNICIÓN
30 gr de gajos
de naranja

30 gr de chalota
glaseada
60 gr de coulis
de ajo (receta en
producción)
5 gr de miel
de caña



Salmuera: Turbinar la sal junto al litro de agua hasta su disolución por completo, reservar.

Cochinillo: Racionar el cochinillo, sumergir en la salmuera por espacio de 2 horas. Después, sacar de la salmuera y secar bien por ambos lados. Envasar con aromáticos y la nuez de manteca de cerdo, realizar vacío al 100%. A continuación cocinamos a 68 °C al vapor durante 14 horas. Abatir rápidamente a una temperatura de 0-3 °C.

Jugo de cochinillo: Dorar los huesos y restos del cochinillo a 185 °C hasta que queden bien rustidos. Desglasar con ayuda de agua las bandejas del horneado y echar todo a una olla y cubrir con agua. Ir desgrasando a medida que vaya espumeando, cocer por espacio de 24 horas. Colar y abatir. Por último, desgrasar y reducir.

Guarnición: Pelar la naranja en vivo y cocer las chalotas con piel en agua hirviendo con sal durante 7 minutos, escurrir el agua y enfriar. Pelar y sacar pétalos de la chalota, glasearlos con ayuda del jugo y la miel.

Emplatado: Disponer en plato trincherero en el centro el coulis, sobre este la pieza de terrina y junto al mismo un bouquet de ensalada de chalota y naranja.



TRUCO



Cada ración tendrá 200 gr de cochinillo, 30 gr de chalotas glaseadas y 30 gr de naranjas, 60 gr de coulis de ajo y 40 gr de jugo de cochinillo.



Ajito de cuajar

🕒 60' 👥 5-10 personas

MARÍA AGUADO CALERO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 1 cuajar de cerdo
- 1 cabeza de ajos, 1 pimiento verde
- AOVE, patata, 1 tomate
- sal y pimienta
- 1 huevo por cada comensal
- pan en rebanadas





ELABORACIÓN

1. Se corta el cuajar en tiras finas y se lava con vinagre, sal y enjuagamos con agua.
2. En una sartén rehogamos los ajos, el cuajar se le añade junto con el agua para que quede blando.
3. A continuación preparamos las patatas redondas, cortadas con un ancho de $\frac{1}{2}$ cm.
4. Se añade el pimiento, el tomate y las patatas junto con el agua para que empiecen a cocer. Añadimos el cuajar para que termine de hacerse, rectificamos de sal.
5. Para terminar ponemos un huevo que romperemos en el caldo. Servimos en un plato donde habremos puesto unas rebanadas de pan. Encima verteremos el cuajar.

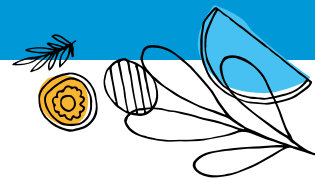


TRUCO



Si queremos que el cuajar absorba todos los sabores y aromas del resto de ingredientes, aromatizamos con hojas de laurel y orégano.

La rebanadas de pan las podemos freír.



Ajo Carriero

🕒 30'

👥 8 personas

M^a ÁNGELES FERNÁNDEZ MORENO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

250 gr de bacalao, 1 kg de pan rebanado
3 tomates maduros, ½ cebolla mediana
5 dientes de ajos, 4 pimientos
1 cucharadita de sal
1 l y ½ de agua
5 cucharadas de AOVE
comino





ELABORACIÓN

1. Comenzamos friendo las verduras: ajos, cebolla, pimientos y tomates.
2. Después añadimos el bacalao (previamente desalado y cortado en dados). También incorporamos el comino y la hoja de laurel, la sal y el agua, dejando cocer 20 minutos.
3. Pasado este tiempo esperamos a que el guiso se enfríe un poco y entonces se le agrega el pan hasta empaparse bien y ya estaría listo para comérselo.

"Recuerdo que como antes no había tanta comida, mi padre nos decía si tardaba en hacer el plato: 'Niña, ¿estás haciendo un guiso o un ajo...?'"



TRUCO



El truco bueno es echar siempre el comino.



Ajo pisto

🕒 30'

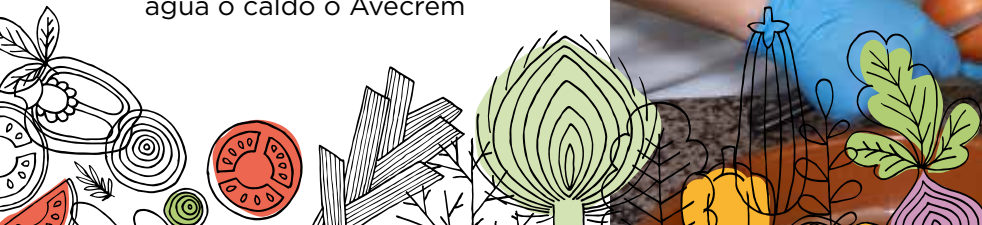
👥 4 personas

ANTONIA CANTADOR VALVERDE
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo, azafrán
- pan en rebanadas finas
- 1 cucharadita de comino
- ¼ de AOVE
- 2 patatas medianas
- agua o caldo o Avecrem





ELABORACIÓN

1. Ponemos el aceite en la sartén y picamos los pimientos en trozos pequeños y sofreímos un poco, sin acabar de hacer.
2. Pelamos y picamos las patatas panaderas y freímos. Reservamos.
3. Pelamos dos dientes de ajo y también freímos. Sacamos y se apartan en el mortero, donde echamos también la cucharadita pequeña de comino y se marean juntos.
4. En una olla echamos los pimientos refritos, las patatas, el majado, sal, azafrán y el agua con la pastilla de Avecrem (si tenemos caldo no hace falta la pastilla de Avecrem). Dejamos cocer durante 10 minutos y luego echamos las rebanadas de pan finitas.
5. Tapamos la olla durante otros 10 minutos y ya estaría listo para servir.



TRUCO



Se sirve en otro plato de uvas, higos y peras, con lo cual se va comiendo varias cosas a la vez que el ajo pisto.



Caracoles con caldo

🕒 120' 👥 10 personas

ADORACIÓN FERNÁNDEZ RUBIO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

2 kg de caracoles

1 guindilla

En una moñequita ponemos
la cayena en rama

agua

hiervabuena

sal





ELABORACIÓN

1. Una receta sencilla y muy sabrosa. Primero, cocemos los caracoles en una olla con agua fría, la ponemos a fuego lento.
2. Cuando esté cociendo veremos que sale espuma de los caracoles y la vamos retirando.
3. Dejamos cocer un poco todos los ingredientes con la hiervabuena e incorporamos los caracoles y dejamos que se mezclen los sabores.



TRUCO



Lavar muchas veces los caracoles para que suelten bien la baba. El último lavado se hace con agua y sal.



Caldillo de pollo o perdiz

🕒 120' 👥 6 personas

ISABEL RUIZ GALAN
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

1 pollo (o dos perdices)
3 higatidos de pollo
3 tiras de pimiento morrón
5 huevos, harina (la que admita)
3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel
una pizca de pimienta, sal
2-3 hebras de azafrán, perejil,
vinagre (al gusto),
un chorrito de AOVE
agua





ELABORACIÓN

1. Poner en una olla el pollo, el laurel, los ajos enteros, la pimienta, el perejil y el azafrán.
2. Cuando la carne esté cocida, escurrir y deshuesar. Reservar la carne deshuesada. Reservar el caldo en la olla.
3. Aparte, mezclar 2 huevos con una poquita de harina (debe quedar textura para rebozar la carne deshuesada). Rebozar la carne y freirla en un poquito de aceite. Reservar la carne. Reservar el aceite sobrante.
4. Cocer 3 huevos y reservar. Asar los higaditos de pollo en una sartén (enteros) y mezclar con las yemas de los huevos anteriores. Triturar todo con el aceite reservado anteriormente.
5. Echar en el caldo que teníamos reservado, la mezcla de carne, el triturado de los higaditos, y añadir vinagre y sal. Añadir el resto de huevo cocido (troceado) y las tiras de pimiento morrón.



TRUCO



Servir frío o caliente.



Paella

🕒 50'

👥 4 personas

OROSIA DUEÑAS CABELLO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

2 vasos y ½ de arroz

270 gr pollo, 270 gr calamares

280 gr langostinos, 300 gr almejas

1 cebolla, 2 pimientos, 2 dientes de ajo

1 lata de tomate natural (250 gr)

1 hoja de laurel, azafrán

1 vaso y ½ de vino blanco

sal, AOVE





ELABORACIÓN

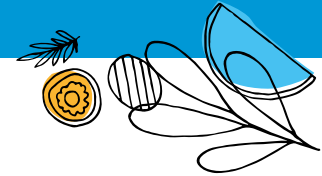
1. Picamos la cebolla y el ajo y troceamos los pimientos y los tomates. Sofreímos.
2. Después, freímos el pollo. Echamos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol.
3. Luego echamos el pescado (calamares, langostinos, almejas) y añadimos sal, azafrán, pimienta y laurel. Se deja cocer unos 15 minutos todo junto.
4. Es hora de añadir los 2 vasos y medio de arroz. Dejamos cocer. Apagamos el fuego y dejamos reposar con una tapadera o papel de aluminio durante 7-8 min.



TRUCO



Recuerda poner las almejas en agua antes de usarlas para que no tengan arena.



Pata de cerdo a la catalana

🕒 60'

👥 4 personas

ANA JURADO HERRUZO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 2 kg de patas de cerdo
- 1 cucharada colmada de harina
- 4 cucharadas de tomate frito
- 24 almendras
- 2-3 cucharadas de AOVE
- 1 diente de ajo
- perejil, sal





ELABORACIÓN

1. Trocear las patas de cerdo y cocer en una olla a presión cubiertas de agua y con sal al gusto hasta que estén tiernas. Reservamos.
2. Aparte, en una sartén, poner el aceite, la harina y el tomate. Sofreimos y añadimos un poco del caldo reservado, para que se diluya la mezcla anterior.
3. A continuación echamos la mezcla a la olla que contiene las patas y el caldo (reservado previamente), y lo cocemos 10 minutos a fuego lento.
4. En un mortero, ponemos las almendras, el perejil, ajo y se trituran. Se añade un poco de caldo de la cocción al mortero y se mezcla bien. Añadimos esta mezcla a la olla principal que contiene las patas de cerdo.
5. Dejamos cocer todo durante 5 minutos y listo para servir.



TRUCO



Se puede acompañar de patatas fritas o ensalada.



Potaje de bacalao

🕒 60' 👥 3 personas

JULIA ESTRELLA DÍAZ SICILIA
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 3 tajadas de bacalao
- 2 patatas medianas
- 3 puñados de arroz
- 1 pimiento rojo y otro verde
- 1 tomate, 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- sal
- aceite





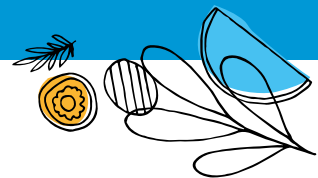
ELABORACIÓN

1. Ponemos a desalar el bacalao 24 horas antes de cocinarlo.
2. Troceamos los pimientos, la cebolla el ajo y el tomate y los ponemos en una olla con aceite para hacer el sofrito.
3. Pelamos y troceamos las patatas. En la olla vertemos el litro de agua junto a las patatas, el sofrito y la hoja de laurel. Dejamos cocer durante 10 minutos.
4. Después echamos las 3 tajadas de bacalao, se cuece durante otros 10 minutos y a continuación se le echan tres puñados de arroz y dejamos cocer durante 15 minutos. Rectificamos de sal y listo para servir.



TRUCO

Echar agua suficiente para que quede caldosito.



Sopa de ajo

🕒 60'

👥 4 personas

ANA PILAR GARCÍA CABELLO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

4 patatas

2 dientes de ajo.

1 pimiento verde

3 tomates

pan





ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear las patatas, el pimiento y los tomates junto a los dos dientes de ajo.
2. En una sartén ponemos aceite y sofreímos estos ingredientes que pondremos en una olla a la que añadimos agua y la llevaremos a ebullición junto con un poco de aceite.
3. Se van añadiendo los trozos de pan, rectificar la sal y ya estaría listo para servir, se toma muy caliente.
4. Se suele añadir un huevo por comensal pero depende de cada uno, a vuestro gusto.

"Es un plato típico de Pozoblanco. Nuestras abuelas y madres ya nos preparaban este plato tan natural, tradicional y reconfortante."



TRUCO

Se le puede echar un poco de pimentón molido.



Boronia

🕒 60'

👥 4 personas

M^a CARMEN RODRÍGUEZ JIMÉNEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

8 berenjenas arropadas (1 kg)
1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
2 tomates maduros, 4 ajos, 1 cebolla,
4 patatas, 1 hueso de jamón,
1 hoja de laurel, AOVE
sal, azafrán, caldo concentrado
1 l de agua





ELABORACIÓN

1. Picamos el ajo y la cebolla, y lo sofreimos en el aceite en una cacerola.
2. Troceamos los pimientos y los tomates y se añaden al sofrito anterior hasta que estén dorados.
3. Añadimos las berenjenas troceadas en taquitos y las patatas cortadas de igual manera.
4. Se añade el hueso de jamón, la hoja de laurel, azafrán y se sazona al gusto con la sal y caldo concentrado.
5. Se añade el agua y se deja hervir hasta que las berenjenas estén tiernas.



TRUCO



Sustituir el hueso de jamón por taquitos de jamón.



Carrilladas en salsa

🕒 45' 👥 7-8 personas

AZAHARA LLERGO FERNÁNDEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

4 carrilladas de cerdo
6 dientes de ajo, 200 gr de cebolla
100 gr de zanahoria
400 ml de vino tinto
400 ml de agua, laurel
1 pastilla de caldo concentrado
2 cucharadas de harina
AOVE y sal





ELABORACIÓN

1. Se corta toda la verdura en trozos pequeños y se sofríe.
2. Salpimentamos las carrilladas por los dos lados y las pasamos por harina.
3. En una sartén se añade aceite para sellar las carrilladas añadiéndole el vino tinto para que se vaya evaporando, verter el agua para dejar que la carne se quede blanda.
4. Triturar toda la verdura que hemos pochado, y mezclar con las carrilladas, dejar cocer junto a la salsa a fuego muy lento.
5. Servir la receta de carrillada en salsa acompañada de unas patatas panaderas, arroz blanco o la guarnición que más te guste.



RECUERDO



Recuerdo hacer esta receta como único plato principal que se preparaba a fuego lento y con mucho mimo.



Higadillas en salsa

🕒 45'

👥 5-6 personas

JOAQUINA MARTÍN LÓPEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

1 cebolla

1 kg de higadillas

1 pimiento rojo

1 tomate

1 pastilla de caldo concentrado

1 vaso de vino

1 hoja de laurel, perejil

azafrán en hebra





ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla, cuando esté pochada, añadir el pimiento, ajo y tomate y dejar que se vaya haciendo lentamente hasta quedar un poco doradas las verduras.
2. Se le añade la carne y se mezcla todo hasta terminar de sofreír.
3. Añadir el vino y dejar cocer unos minutos más para que coja sabor y, a continuación añadir el agua, la sal, junto a la hoja de laurel. Lo dejamos hervir unos minutos y antes de retirar del fuego poner azafrán en hebra y rectificar de sal.



TRUCO



No necesitan mucho tiempo y por eso, cuando ha reducido el líquido, apartamos y rectificamos de sal, si hace falta. Lo podemos poner solos o acompañados con unas patatas fritas.



Lomo relleno

🕒 120' 👥 4 personas

CONCEPCION ROMERO MUÑOZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 1 kg de lomo ibérico
- 1 paquete de lonchas de jamón
- 3 huevos cocidos
- 1 hueso de jamón
- 1 l de agua
- azafrán en hebras
- pimienta
- brandy
- sal





ELABORACIÓN

1. Primero, en una bandeja del horno dejamos macerar toda la noche la carne en el brandy y salpimentamos.
2. A la mañana siguiente, rellenamos la carne con las lonchas de jamón y los huevos cocidos enteros.
3. Atamos el lomo relleno con hilos enteros de algodón y ponemos en la olla exprés junto con el hueso de jamón. Vertemos 1 litro de agua y el azafrán en hebras, cerramos y dejamos cocer durante 1 hora aproximadamente.
4. Una vez pasado este tiempo abrimos la olla y dejamos cocer otros 5 minutos destapada para que reduzca el caldo y se quede una salsa espesita.
5. Dejamos que se enfríe y cortamos la carne en rodajas gorditas que se sirven con un poco de salsa, en frío o en caliente.



TRUCO



Está mas sabroso de un día para otro.



Pollo asado

🕒 1 h 👥 4 personas

ANA GONZÁLEZ PÉREZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

1 pollo
2 o 3 dientes de ajos
1 vaso de vino blanco
AOVE
perejil





ELABORACIÓN

1. En la cazuela echamos aceite y metemos el pollo cortado en pedazos junto con el vino, el perejil y los ajos (dependiendo del tamaño del pollo añadimos más o menos ajos), a ser posible machacados.
2. Movemos constantemente para que no se pegue y dejamos cocer bastante para que coja bien el sabor del aliño.
3. Podemos hacer el pollo también en una cazuela de barro y meterlo en el horno, en vez de en el fuego. Igual de rico.



TRUCO

Utilizar aceite bueno y remover constantemente para que coja mejor el aliño.



Tiznao manchego

🕒 60'

👥 4 personas

M^a DEL ROSARIO ANDÚJAR FNDEZ.
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

½ kg de bacalao desalado

3 cebollas grandes, 2 patatas con piel

2 tomates

1 cabeza de ajos con piel

pimentón dulce

½ kg de pimientos rojos secos

o pimientos choriceros

1 guindilla seca





ELABORACIÓN

1. Si tenemos el bacalao antes de hacer este plato habrá que desalarlo, mejor 2 días antes. Prueba a desalarlo en leche en vez de en agua.
2. Cortamos las cebollas, los tomates y patatas en trozos (con piel). Colocamos todos los ingredientes en una bandeja de horno con papel de horno, menos el bacalao y los pimientos, y horneamos a 180 °C durante 20 minutos. Sacamos la fuente del horno y dejamos que se enfríe.
3. Desmigamos el bacalao, pelamos las patatas y los ajos. Reservamos la guindilla.
4. En una cazuela añadimos un poco de aceite de oliva y sofreímos la cebolla y los ajos un par de minutos. A continuación incorporamos las patatas, el bacalao desmigao y los pimientos rojos. Cocinamos a fuego medio durante 3 minutos, removiendo constantemente.
5. Después, añadimos algo más de medio vaso de agua y el pimentón y dejamos que todo hierva. Por último, añadimos la guindilla.



RECUERDO



Mi madre lo preparaba en la candela a la brasa y los ingredientes tomaban otro sabor diferente al del horno que antes casi no se utilizaba.



Bizcocho de huevo saludable

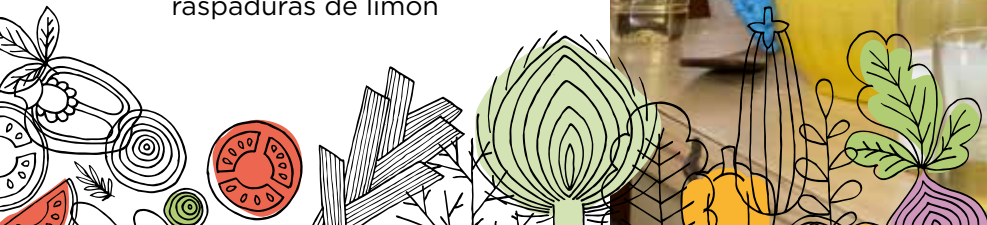
🕒 30' 👥 5 personas

JOSEFA OLMO RUIZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 1 vaso de leche
- 1 vaso de caña de azúcar
- 3 sobres de gaseosa
harina
- 1 vaso de aceite
- 3 huevos
- raspaduras de limón





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos y le añadimos las raspaduras de limón, un vaso de azúcar, un vaso de aceite, un vaso de leche, 3 sobres de gaseosa y harina.
2. Batimos todos los ingredientes hasta que veamos que está espesa la mezcla.
3. En un molde untado con aceite vertemos la masa que hemos hecho anteriormente y metemos al horno a 180 °C, durante 20 minutos. Listo para comer.



TRUCO

Que estén siempre las dos resistencias de horno puestas y los últimos 7 minutos solo pondremos la de abajo.



Gachas

🕒 35' 👥 10-12 personas

ÁNGELA LOPERA RUIZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

800 ml de leche

1 rama de canela, cáscara de limón

1 taza de trozos de pan, agua

1 pizca de sal

200 gr de harina de trigo común

180 gr de azúcar

1 cucharada de canela en polvo
anís





ELABORACIÓN

1. En un cazo calentar la leche, la cáscara de limón y la rama de canela. Mantener la preparación a fuego medio hasta que comience a hervir, vigilando que no se desborde la leche al hervir. Retirar el cazo y sacar la cáscara de limón y la canela.
2. Calentar el aceite en una sartén y freír los trozos de pan.
3. En ese mismo aceite dorar la harina durante medio minuto y remover con unas varillas manuales. Añade poco a poco la leche para evitar que la harina llegue a quemarse y sin dejar de mezclar. Debe quedar como unas natillas.
5. Poner los trozos de pan frito y espolvorear la canela. Déjalas enfriar unas horas y estarán listas para comer.



TRUCO



En algunos lugares preparan esta receta con frutos secos (almendras y/o nueces). En este caso se deberán añadir los frutos secos al final, cuando la crema esté casi lista.



"Las solemos hacer por el día de los difuntos, ideal para las meriendas. Si quieres hacer la otra variante de gachas dulces con agua, simplemente debes modificar la cantidad de leche, y usar 500 ml de leche y 300 ml de agua, lo demás todo igual."

Hornazo manchego

🕒 120' 👥 5 personas

M^a CARMEN RODRÍGUEZ JIMÉNEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

500 gr de harina

20 gr de levadura fresca

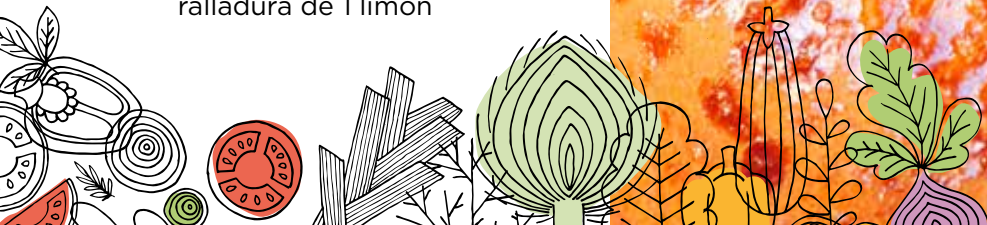
30 ml de zumo de naranja

30 ml de aceite de oliva refrito

8 huevos

125 gr azúcar

ralladura de 1 limón





ELABORACIÓN

1. Cocemos 5 huevos en un cazo y reservamos. Mientras, en un recipiente, mezclamos 2 huevos y el azúcar, y batimos conjuntamente.
2. Añadimos el zumo de naranja, la ralladura de limón y el aceite, y batimos de nuevo. Añadimos la levadura y la harina poco a poco hasta conseguir una masa que cueste moverla, momento en el cual comenzamos a amasar con las manos en una superficie fuera del bol.
3. Dividimos la masa y damos forma de torta, repartiendo la cantidad total. Ponemos en el centro de la misma un huevo duro y una cruz realizada con la misma masa sobre ellos. Dejamos reposar la torta hasta que doble su tamaño.
4. Pre calentamos el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. Batimos el huevo restante colocamos las tortas en papel de horno y pintamos las tortas con una brocha.
5. Espolvoreamos azúcar ahora o después del horneado. Bajamos la temperatura del horno a 170 °C y hornear las tortas durante 15 minutos.



TRUCO

Adornar con bolitas de anís o trocitos de chocolate (lacasitos).



Mousse de Limón

🕒 15'

👥 4 personas

M^a CARMEN RODRIGUEZ JIMENEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

1 lata de leche condensada (300 ml)

3 yogures naturales

1 vasito de zumo de limón

ralladura de 1 limón





ELABORACIÓN

1. Se ponen todos los ingredientes en una jarra y se batan, hasta que la mezcla este homogénea.
2. Se reparten en recipientes.
3. Luego los refrigeramos media hora en el congelador.



TRUCO

Servirlo muy frío.



Rosquillos fritos

🕒 2 h 👥 20 personas

ENRIQUETA HEREDIA CASTRO
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

6 huevos de la misma medida

1 vaso grande de aceite frito y frío

1 vaso de azúcar

1 vaso de zumo de naranja

por cada huevo un papelillo de 'El Tigre'

ralladura de un limón

harina según admita





ELABORACIÓN

1. Cogemos un bol y batimos los 6 huevos, añadimos el vaso de aceite, el azúcar, el zumo de naranja, la ralladura del limón y 6 papelillos de 'El Tigre'. Lo batimos todo bien y agregamos harina poco a poco, segun admita. Formar una masa no muy dura y algo pegajosa. Dejamos reposar la masa.
2. Ponemos una sartén con abundante aceite, una vez que esté caliente freímos los rosquillos.
3. Una vez fritos los rosquillos los dejamos en un plato con papel absorbente y por último, los pasamos a un plato con azúcar.



TRUCO

Es mejor dejar una masa un poco difícil de trabajar y dejarla reposar durante 2 horas.



Tortas de chicharrones

🕒 30'

👥 6-10 personas

DOLORES GUERRERO RODRÍGUEZ
(Pozoblanco)



INGREDIENTES

- 500 gr de masa de pan
- 250 gr de manteca de cerdo
- 250 gr de chicharrones
- 250 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharadas de matalahúva
- 300 gr de harina de repostería





ELABORACIÓN

1. En un cazo no muy grande ponemos la manteca de cerdo y la derretimos a fuego medio-bajo, con cuidado para que no se queme. Mientras tanto picamos en trocitos muy pequeños los chicharrones.
2. Una vez derretida la manteca, la ponemos en un bol amplio, incorporamos el agua, la masa del pan, los chicharrones bien picados, el azúcar, la canela, y matalahúva y lo mezclamos todo.
3. Añadimos la harina poco a poco mientras seguimos mezclando, hasta que la hayamos incorporado toda. Entonces mezclamos de nuevo muy bien hasta conseguir una masa homogénea.
4. Dejamos reposar entre 3 y 4 horas tapado con un paño de cocina. Pasado ese tiempo, añadimos una pizca de sal, y comenzamos a amasar, haciendo las porciones no muy grandes.
5. Cada trozo se espolvorea con el azúcar y se colocan en una bandeja de horno a la que previamente hemos untado un poco de aceite para que no se peguen.
6. Horneamos por 35-40 minutos a 140 °C y pinchamos la masa para asegurarnos que está cocida.

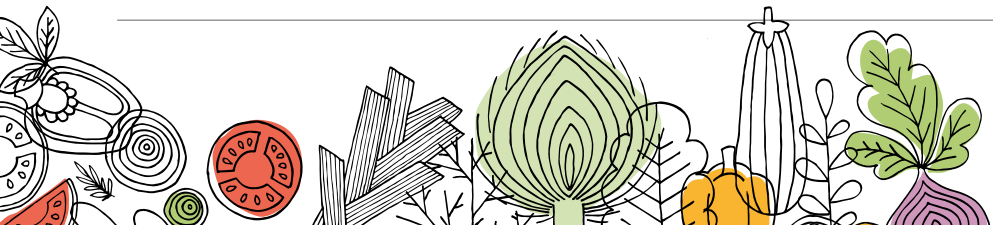


RECUERDO

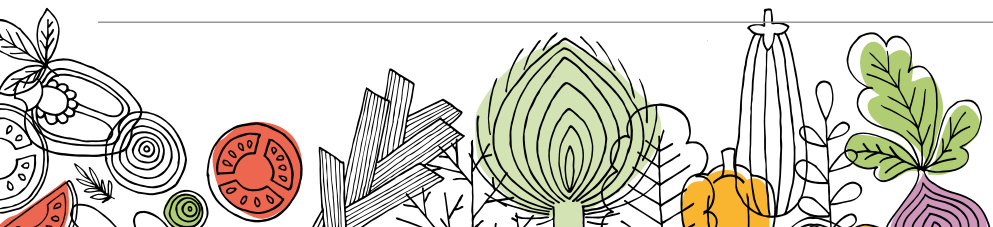
Tomábamos este dulce en época de matanza, en invierno. Me trae muy buenos recuerdos de la infancia.



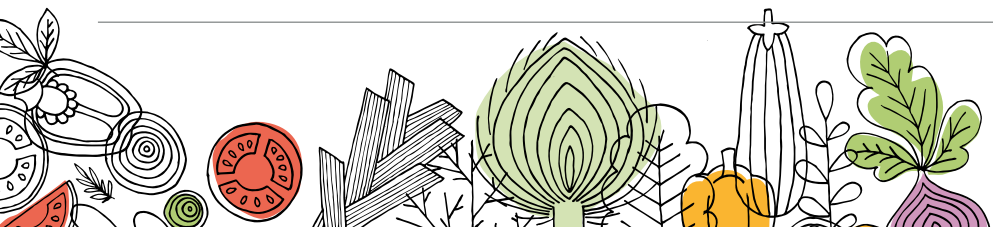
Saboreando + RECUERDOS





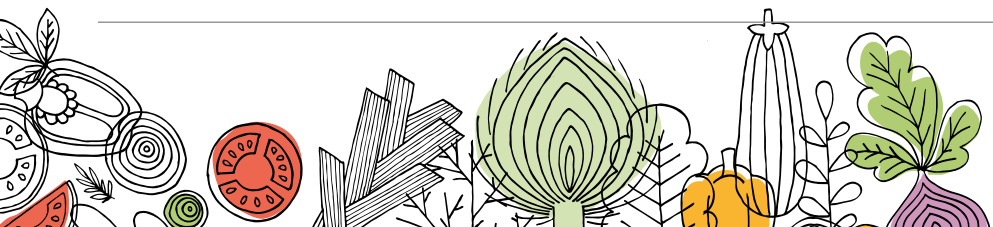




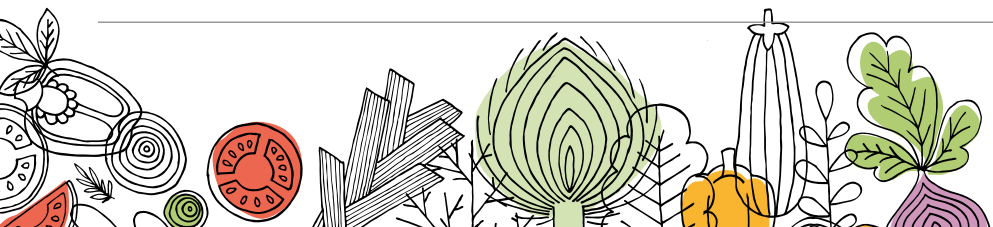




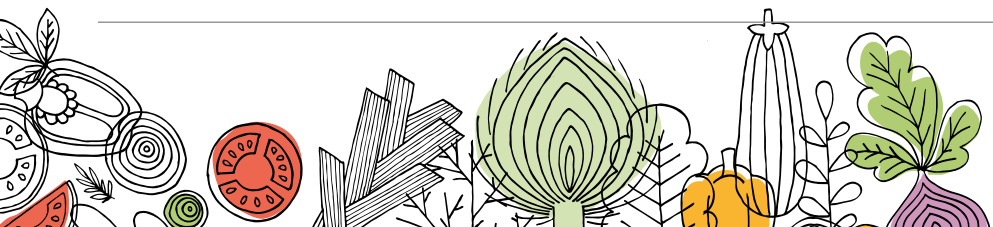


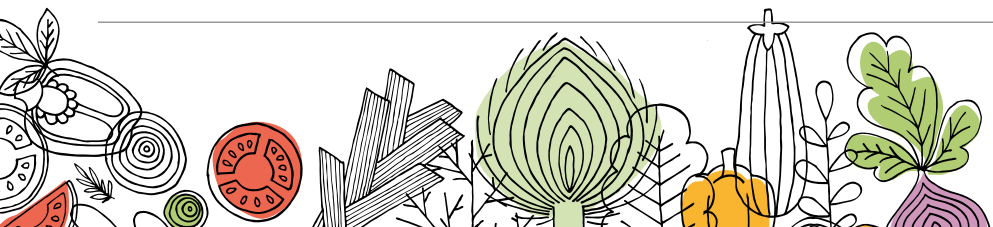










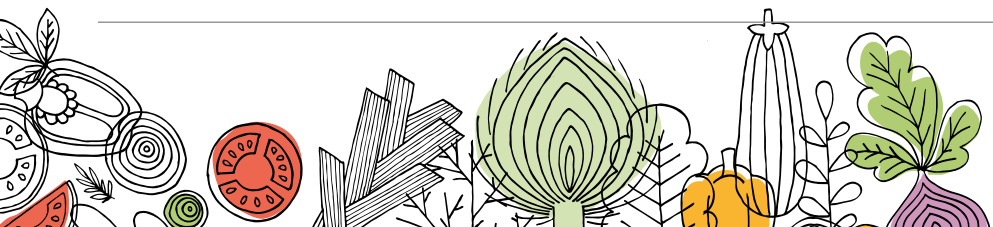




Multiple horizontal lines for writing.

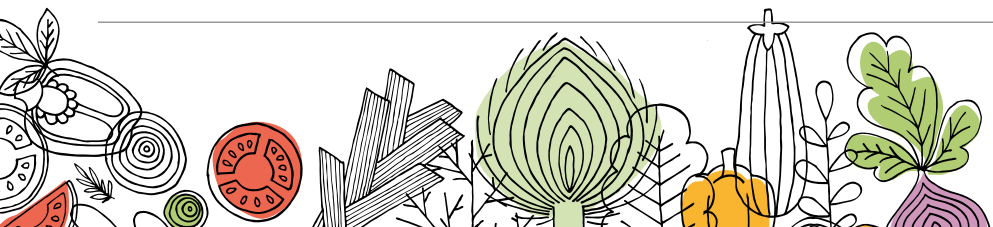




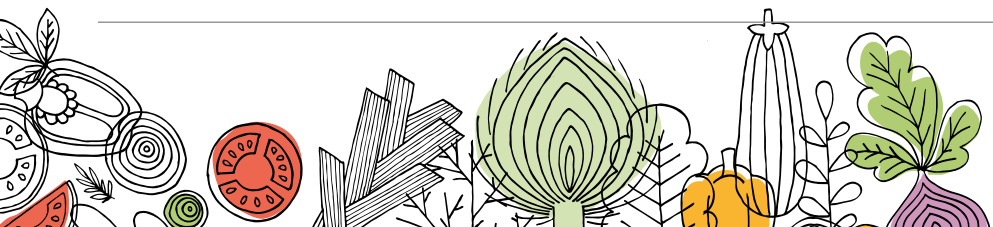


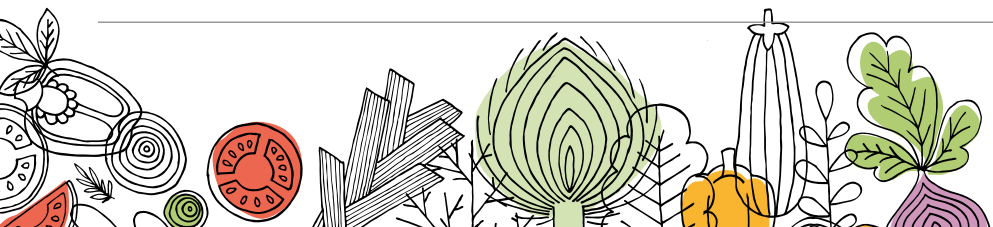


10 horizontal lines for writing.

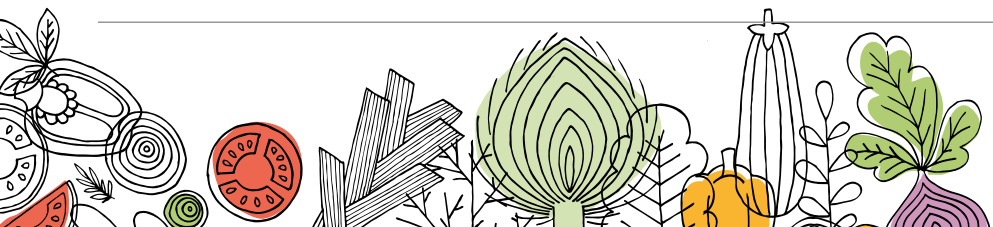












Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de
Pozoblanco

