



# Saboreando RECUERDOS

TORRECAMPO



Ayuntamiento de  
TORRECAMPO



# Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Torrecampo recopiladas por las coordinadoras y auxiliares de la empresa Clece.

Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



# Saludas



**PAQUI ALAMILLO HARO**  
ALCALDESA DE TORRECAMPO

¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida? A lo largo de nuestra vida atesoramos momentos importantes y muchos de ellos están asociados a la cocina. **A través de las recetas de siempre, de sus sabores y olores, repasamos nuestra vida a la vez que sembramos una herencia para las generaciones más jóvenes.** Se trata de platos que transmiten todo el amor que sentimos por nuestros seres queridos. Un recuerdo para saborear.

**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

<b>CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>5</b>
<b>LA RECETA DEL CHEF</b>	<b>6</b>
<b>LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES</b>	<b>8</b>
<b>PRIMER PLATO</b>	<b>8</b>
<b>SEGUNDO PLATO</b>	<b>26</b>
<b>POSTRE</b>	<b>34</b>
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>38</b>



# 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  
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 éste, 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.



# Cachorreñas

🕒 30' 👥 4 personas

SANTIAGO ROMERO ALAMILLO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

---

½ kilo de pan

1 pimiento asado

3 ajos asados

AOVE

vinagre, sal

1 litro de agua templada

zum de naranja







## ELABORACIÓN

---

1. Se asa el pimiento y los ajos.
2. Se majan en una cazuela de barro o en el dornillo de madera y le añadimos cuatro cucharadas de aceite, dos de vinagre y una pizca de sal.
3. Se remueve todo y se agrega el agua templada junto al zumo.
4. Añadimos unos trozos de pan tostado y listo para comer.



## TRUCO

---



Si queréis que vuestras naranjas den más zumo, antes de exprimirlas podéis rodarlas aplastándolas sobre una superficie lisa.



# Corona de arroz

🕒 35'

👥 4 personas

VEREDAS RODRÍGUEZ ESTRELLA  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

300 gr de arroz

1 l de agua

mayonesa

1 cebolla mediana

2 latas de atún

300 gr de tomate frito

2 huevos

3 pimientos de piquillo

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos a hervir en una cacerola 1 litro de agua. Cuando empiece a hervir, añadimos la sal y el arroz para que cueza durante 20 minutos.
2. En otro recipiente cocemos los dos huevos y reservamos.
3. Por otro lado, sofreímos la cebolla y cuando esté lista la mezclamos con el atún y el tomate.
4. Una vez cocido el arroz y ya frío, empezamos a poner un lecho de arroz en forma de corona sobre una bandeja. A continuación, ponemos otro lecho de la mezcla que hicimos anteriormente (cebolla, atún y tomate) seguimos poniendo otro lecho de arroz por encima.
5. Una vez hecha la corona le añadimos a todo la mayonesa y terminamos adornando con rodajitas de huevo cocido y tiras de pimiento de piquillo.



## RECUERDO

---

Cada vez que hago este plato me transporta a mi adolescencia y me trae recuerdos muy especiales de mi madre.



# Ensalada de patata a lo pobre

🕒 60' 👥 4 personas

JOSÉ ROMERO ANDÚJAR  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

1 kg de patatas  
huevos duros  
1 cebolla mediana  
2 tomates  
AOVE  
vinagre  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una olla ponemos las patatas a cocer y después los huevos.
2. Una vez cocidas, cortamos las patatas en trozos medianos y pelamos los huevos. Añadimos el tomate natural y la cebolla muy picada.
3. Rectificamos de sal y añadimos el aceite y el vinagre al gusto, moviendo todo junto.
4. Añadimos el huevo picado y dejamos enfriar.
5. Servimos en cuencos de barro.



## TRUCO

---



Además de entrante o primer plato, la ensalada a lo pobre resulta una excelente guarnición para pescados a la plancha.



# Ensaladilla de albóndigas con patatas

🕒 60'

👥 4 personas

ANTONIA CABALLERO ROMERO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

1 patata

1 huevo

migas de pan

1 trozo de tocino de jamón

1 tomate

½ lechuga

1 diente de ajo

pimienta

sal





## ELABORACIÓN

1. Cocemos la patata con piel. Una vez cocida, pelamos y machamos con el tenedor.
2. Le añadimos a la patata el tocino picadito, se condimenta con sal, pimienta y el ajo picadito.
3. Le agregamos a la mezcla 1 huevo y las migas de pan.
4. Se hacen las albóndigas y se fríen.
5. Aparte se pica lechuga, se pone en una fuente y echamos por encima un poco de aceite y sal.
6. Por último, ponemos las albóndigas encima de la lechuga adornando la fuente con el tomate alrededor.
7. Se sirve cada persona en su plato y se le puede poner mayonesa al gusto.



## RECUERDO



Esta receta tiene más de 80 años, la hacía mi madre.



# Lentejas

🕒 30' 👤 2 personas

EZEQUIEL ANDÚJAR ROMERO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

250 gr de lentejas  
1 cebolla mediana  
2 ajos, 1 pimiento verde  
1 tomate  
2 chorizos  
unos trozos de conejo  
azafrán  
pimienta, sal







## ELABORACIÓN

---

1. Con las verduras hacemos un sofrito y lo añadimos a una olla donde ya hemos puesto el conejo y los chorizos, añadimos agua para que cueza la carne.
2. Echamos la lentejas y dejamos cocer hasta que estén tiernas. Sazonamos y añadimos el azafrán.
3. Listas para servir.



## RECUERDO

---

He escogido esta comida porque nos gusta mucho pero en especial porque tiene mucho hierro y es muy bueno para la salud.



# Migas

🕒 50'

👥 4 personas

ASUNCIÓN ROMERO JURADO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

---

1 kilo de pan duro

8 pimientos verdes

200 gr de torreznos

½ kg de sardinas o

unos trozos de bacalao

1 cabeza de ajos

AOVE

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Esta es una receta que se empieza a preparar el día anterior.
2. El pan lo hacemos rebanadas pequeñas y lo ponemos en una cacerola humedecido con agua y añadimos un poco de sal. Tapamos las rebanadas con un paño dejándolas reposar durante toda la noche.
3. En una sartén grande de hierro se fríen los pimientos y los vamos reservando en un plato. Después freímos los torreznos y por último las sardinas o bacalao. Lo dejamos reservado.
4. En ese mismo aceite se añaden los ajos sin pelar y a continuación el pan que iremos removiendo durante 25 minutos hasta que se dore.
5. Una vez hechas se ponen en un plato y lo acompañamos con todo lo frito anteriormente. También se pueden acompañar de melón, uvas o incluso se les puede añadir leche.



## RECUERDO

---

Tengo un recuerdo muy bonito de este plato porque cuando lo preparaba mi abuela, salía corriendo del colegio con mi cartera para poder comerme las migas. Siempre me gustaban con leche.



# Migas abajás

🕒 45' 👥 4 personas

AGUSTINA PRIETO JURADO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

ajos, cebolla  
tomate, pimiento  
patata, laurel  
pimienta  
AOVE, sal  
1 huevo  
agua  
pan





## ELABORACIÓN

---

1. Echamos el aceite en una sartén y refreímos el ajo junto a la cebolla.
2. A continuación echamos también el pimiento, la patata, el tomate y lo sofreímos todo. Añadimos una poca de sal, la hoja de laurel y un poco de pimiento.
3. Cuando esté refrito, añadimos el agua y que cueza.
4. Por último le ponemos el huevo y después de 45 minutos lo apartamos y le rebanamos unas migas de pan y está listo para comer.

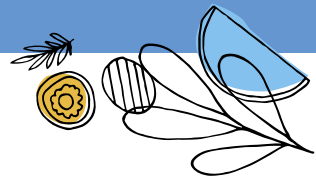


## TRUCO

---



Podemos acompañarlas con un racimo de uvas y una abundante guarnición a base de fritura de bacalao, morcilla, jamón y torreznos.



# Potaje de patata

🕒 90' 👥 4 personas

TEÓFILA FCA. FERNÁNDEZ MOLINA  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

½ kilo de patatas

½ kilo de carne de pollo o cerdo

3 ajos

1 cebolla mediana

1 pimiento

laurel, pimienta, azafrán, sal

AOVE

vino blanco





## ELABORACIÓN

---

1. En una cacerola echamos aceite y lo calentamos para preparar el sofrito de ajo, cebolla, pimiento y tomate.
2. Añadimos la carne que hemos partido en trozos y se refría todo junto.
3. Añadimos vino, sal, azafrán, laurel y pimienta. Se echan las patatas cortadas en gajos medianos.
4. Removemos todo y dejamos hacer durante una hora, hasta que la patata y la carne estén tiernas.
5. Ya podemos comer el potaje.



## RECUERDO

---

Este potaje se comía, antiguamente, por la noche tras llegar de las faenas del campo. Se puede hacer de patatas o de arroz.



# Potaje de patatas con acelgas

🕒 60' 👥 4 personas

VEREDAS HERRERO RAMÓN  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla, 4 tomates maduros
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 pimiento, 1 vaso de vino blanco
- pimienta, sal (al gusto)
- azafrán en hebras
- chorizo
- agua







## ELABORACIÓN

---

1. Con todos los ingredientes (cebolla, tomates y pimiento) hacemos primero el sofrito. Cuando esté pochado es el momento de echarle las patatas. Añadimos un poco de vino y agua.
2. Cuando empiece a cocer incorporamos las acelgas y el chorizo (al gusto). Rectificamos de sal e incorporamos el azafrán. Dejamos cocer unos 30 minutos.
3. Listo para emplatar y comer.



## RECUERDO

---

A mi marido e hijos les encantaba esta receta, por eso la hacía mucho.



# Potaje de patatas con bacalao

🕒 60' 👥 4 personas

SEBASTIÁN TOLEDO TOLEDO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- 4 trozos de bacalao desalado
- ½ kilo de patatas
- 3 ajos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 hebras de azafrán
- AOVE
- sal





## ELABORACIÓN

---

1. Se trocean los ajos, la cebolla y el tomate.
2. Hacemos un sofrito.
3. Troceamos las patatas y las añadimos junto con el bacalao al sofrito, echamos un poco de agua, el azafrán y la sal.
4. Dejamos cocer durante 20 minutos.



## TRUCO

---

Mejor que el bacalao sea fresco a tener que desalar.



# Potaje de Pascua

🕒 45' 👥 3 personas

FRANCISCA ANDÚJAR MÁRQUEZ  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

3 ajos

2 tomates, 1 cebolla

1 pimiento verde italiano

300 gramos de bacalao

2 huevos, sal

300 gramos de garbanzos

1 manojo de espinacas frescas  
o espárragos





## ELABORACIÓN

---

1. Si usáis garbanzos secos, tendréis que dejarlos en remojo una noche y cocerlos dos horas a fuego lento o 18 minutos en olla rápida.
2. Para esta receta yo prefiero cortar tiras alargadas y finas del lomo del bacalao para repartirlas mejor, que freiremos en abundante aceite.
3. Hacer un sofrito con cebolla, ajos y pimiento verde y dejar pochar durante diez minutos. Incorporar los tomates rallados.
4. Triturar el sofrito con la batidora y dejarlo fino, retornándolo a la cacerola.
5. Cuando vuelva a hervir, agregamos las espinacas o los espárragos y el bacalao, dejando que todo hierva durante unos cinco minutos. Incorporamos los garbanzos cocidos y dejamos que cuezan durante un minuto. Podemos añadir unos huevos y dejar cocer.
6. Este plato clásico de vigilia se puede acompañar de una ensalada de escarola.



## RECUERDO

---

Este potaje se comía antiguamente mucho por la noche, bien de patatas o bien de arroz.



# Potaje vaquero

🕒 30'

👥 4 personas

VICTORIA MÁRQUEZ ROMERO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

1 puñado de arroz  
400 gr de bacalao  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
1 hoja de laurel  
pimienta  
azafrán  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Esta receta es fácil porque requiere pocos pasos. Primero, ponemos todos los ingredientes en crudo en la olla. Echamos agua y un poco de aceite y dejamos que cueza. Salpimentamos.
2. Cuando empiece a hervir incorporamos el bacalao, el arroz y la patata cortada en cuadritos pequeños. Dejamos cocer hasta que esté echo el arroz.
3. Una vez esté cocido tenemos el potaje listo para servir.



## RECUERDO

---

Esta comida se hacía mucho porque es rápida para cuando llegábamos de trabajar y además, venía bien para los niños cuando eran pequeños.



# Tortilla guisada

🕒 60' 👥 4 personas

FAUSTINO QUINTANA ROMERO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- ½ kg de patatas
- 3 huevos, 2 ajos
- 1 cebolla mediana
- pimienta, laurel
- ½ vaso de vino
- 1 pastilla de caldo concentrado  
AOVE, sal y colorante







## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén con abundante aceite caliente freímos las patatas, las reservamos y quitamos el exceso de aceite.
2. Batimos los huevos y se los añadimos a las patatas y cuajamos la tortilla.
3. En una cacerola añadimos un poco de aceite y sofreímos los ajos junto a la cebolla con una pizca de sal, pimienta y echamos el vino.
4. Dejamos que el caldo hierva junto a la pastilla de caldo durante 15 minutos.
5. Le ponemos un huevo al caldo y cuando cuaje le troceamos la tortilla, dejando que termine de hacerse a fuego medio durante 10 minutos.
6. Ya estaría listo para servir.

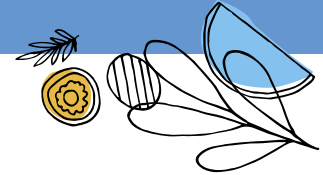


## TRUCO

---



Espolvoreamos por encima con perejil picado, y a disfrutar.



# Gazpachuelo de perdiz

🕒 60'

👥 4 personas

EULALIA ANDÚJAR ROMERO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- 2 pechugas de perdiz
- 2 huevos cocidos
- pimienta en grano
- 4 dientes de ajo, 1 tomate
- 5 cucharadas de AOVE
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 hojas de laurel, sal al gusto





## ELABORACIÓN

---

1. En una cacerola con agua agregamos las pechugas, unos granos de pimienta, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel junto a la sal y lo ponemos a cocer durante unos 20 minutos.
2. Mientras se hace, en una cazuela ponemos un diente de ajo asado y las yemas de los huevos cocidos con poca sal, lo vamos mezclando añadiendo, poco a poco, el aceite hasta que espese.
3. Añadimos el tomate troceado y pelado junto a las claras de huevo picadas.
4. Cuando estén cocidas las pechugas, las troceamos y las ponemos en la cazuela. Dejamos enfriar el caldo de cocer las pechugas y lo colamos para agregar un poco a la cazuela, poniendo el vinagre y rectificando de sal.
5. Servimos en cuencos y le añadimos migas de pan y unas gotas de zumo.



## RECUERDO

---



Es una receta que la aprendí de mi madre Catalina Romero y la sigo haciendo a día de hoy.



# Pisto

🕒 60' 👥 4 personas

TERESA JURADO LOPERA  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- 1 pimiento verde
- 2 patatas
- 4 tomates maduros
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla grande
- 1 huevo por persona
- sal





## ELABORACIÓN

---

1. Troceamos todos los ingredientes intentando que nos queden del mismo tamaño. Freímos cada uno por separado, dejándolos escurrir. Reservamos.
2. El tomate, una vez frito, lo pasamos por la batidora.
3. Después, mezclamos todos los ingredientes y terminamos de freír todo junto. Agregamos sal al gusto.
4. Freímos más patatas en otra sartén si queremos acompañar con ellas al pisto.
5. Por último, freímos 1 huevo por persona y lo ponemos encima del pisto. Listo para servir.



## TRUCO

---



Mezclando el huevo frito con el pisto está más sabroso.



# Pollo al vino

🕒 25'

👥 4 personas

EUSEBIA ROMERO ALAMILLO  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

1 pollo grande troceado  
1 cebolla mediana, 5 dientes de ajo  
1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil  
300 cl de vino blanco (Montilla)  
50 cl de aceite de oliva virgen extra  
un poca de pimienta molida  
2-3 hebras de azafrán  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos en una cazuela el pollo que previamente hemos troceado, y le añadimos la cebolla cortada en juliana, los ajos ligeramente machacados junto al laurel, el perejil, el aceite, la pimienta y la sal, sin olvidarnos del vino.
2. Se pone a cocer todo en crudo durante 10 minutos.
3. Después añadimos la misma cantidad de agua que de vino y seguimos cociendo durante otros 10 minutos más.
4. Una vez que reduzca la salsa añadimos las hebras de azafrán y rectificamos de sal.
5. Podemos añadirle unas patatas fritas encima del pollo.
6. Servimos caliente.



## RECUERDO

---



Siempre que elaboro esta receta me acuerdo de mi marido, ya que era su plato preferido.



# Pollo en salsa

🕒 90' 👥 4 personas

ANA CAMPOS LUQUE  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

- 1 pollo grande troceado
- 2 cebollas
- 5 o 6 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- pimienta molida
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 2 hebras de azafrán
- 2 huevos cocidos
- sal







## ELABORACIÓN

---

1. Troceamos las cebollas y cortamos en láminas los ajos.
2. Echamos aceite a una cacerola y lo sofreímos añadiendo laurel, la pastilla de caldo concentrado, el azafrán, la pimienta y sal.
3. Una vez que está el sofrito hecho se pone en el vaso de la batidora y se tritura.
4. Añadimos al triturado dos yemas de huevo machacadas de los huevos que previamente hemos cocido.
5. En el mismo aceite del sofrito ponemos el pollo y lo dejamos hasta que se dore, añadiendo lo que hemos batido y dejando que cueza cinco minutos. Ya estaría listo para servir.



## TRUCO

---



El pollo en salsa triunfa por varias cosas, por la jugosidad del pollo guisado, pero sobre todo por la salsa.

En esta receta no puede faltar una buena hogaza de pan para mojar hasta que no quede nada en el plato.



# Sobrehuesa

🕒 30'

👥 4 personas

ANDREA GERTRUDIS PÉREZ REY  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

5 trozos de bacalao

1 cebolla mediana

4 dientes de ajo

1 manojo de espárragos o champiñones

AOVE, 3 huevos

1 cucharadita de harina

1 pastilla de caldo concentrado

600 ml de agua

sal





## ELABORACIÓN

---

1. Lo primero de todo es poner el bacalao en agua durante 48 horas, cambiando el agua de vez en cuando para ir eliminando la sal.
2. Una vez desalado, lo pasamos por harina y lo freímos, reservando en una bandeja.
3. En otra sartén con aceite caliente sofreímos la cebolla, los ajos y una cucharada de harina. Después lo pasamos en un mortero y machacamos o, para más facilidad, lo pasamos por la batidora.
4. El majado lo ponemos en una sartén y le añadimos agua. Cuando empiece a hervir le ponemos el bacalao desmigado junto a los espárragos o champiñones laminados.
5. Dejamos cocer durante 15 minutos y justo antes de retirarlo del fuego se le añaden los huevos y rectificamos de sal. En este momento podemos añadir media pastilla de caldo concentrado.



## RECUERDO

---

Es la comida que mi madre preparaba cada Jueves Santo.

Actualmente, la sigo preparando en honor a ella.



# Rosquillas de la abuela

🕒 60'

👥 4 personas

SEBASTIANA ROMERO CORTÉS  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

1 kg de harina

3 huevos

3 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de aceite

3 cucharadas de zumo de naranja

3 cucharadas de anís

9 sobres de gaseosa  
levadura





## ELABORACIÓN

---

1. Se baten los huevos y se van añadiendo los ingredientes poco a poco.
2. Lo último que debemos mezclar son los sobres de gaseosa.
3. Se vuelve a batir y añadimos la harina hasta que hagamos la masa.
4. En una sartén con aceite de girasol muy caliente y con el molde vamos haciendo las rosquillas y friéndolas.
5. Dejamos escurrir el aceite y las pasamos las rosquillas por azúcar.



## TRUCO

---

También podéis hacer una mezcla, mitad y mitad, de azúcar blanco y canela para rebozarlos. Esto según gustos.



# Bizcocho de yogur al horno

🕒 60' 👥 4 personas

LUCIANA PASTOR PÉREZ  
(Torrecampo)



## INGREDIENTES

4 huevos, 1 yogur

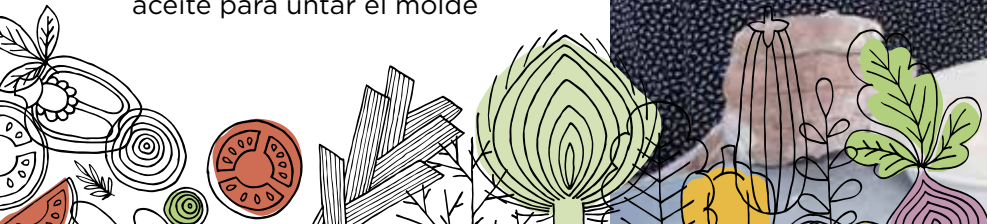
AOVE (1 medida del envase del yogur)

1 sobre de levadura, 1 limón  
azúcar (2 medidas de yogur)

harina (3 medidas de yogur)

harina

aceite para untar el molde





## ELABORACIÓN

---

1. Cascar los huevos y colocarlos en un bol con el azúcar. Batir todo bien con una varilla manual o utilizar una cuchara de madera.
2. A continuación, añadir el yogur y el aceite al bol. Batir todo de nuevo.
3. Lavar bien el limón y con un rallador, rallar la cáscara encima.
4. Tamizar la harina sobre la masa y añadir también la levadura. Mezclar todo bien hasta tener una masa homogénea y sin grumos.
5. Preparamos el molde untado con el aceite y la harina para que no se pegue la masa. Lo metemos al horno precalentado a 190 °C durante unos 20 minutos.
6. Dejamos que se temple y listo para comer.



## TRUCO

---



Lo podemos rellenar con crema pastelera o chocolate.

Y mientras el bizcocho se esté haciendo, no abras la puerta del horno, porque esto podría hacer que se pierda mucho calor de golpe y el bizcocho no suba correctamente o que, una vez sacado del horno, se baje.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

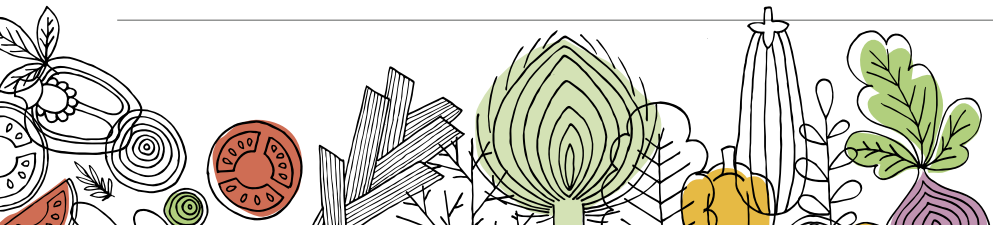
---

---

---

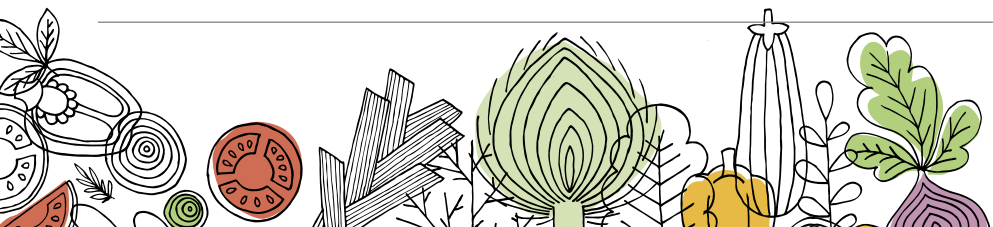
---

---





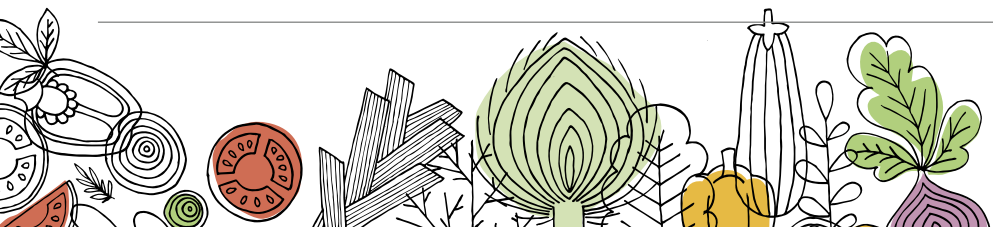




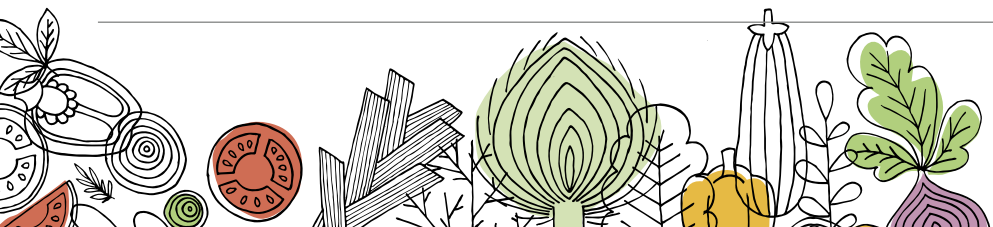














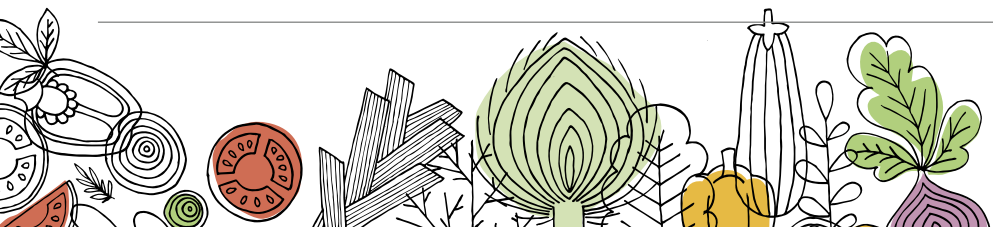














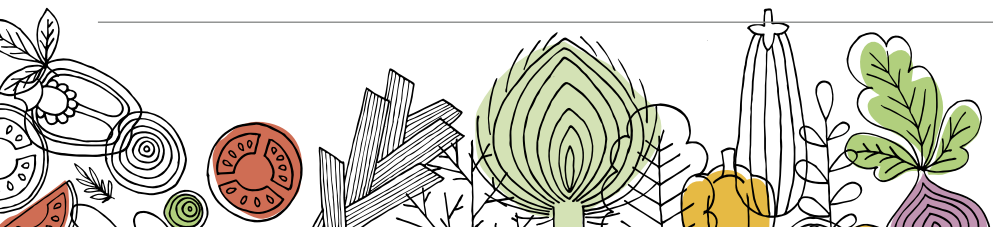














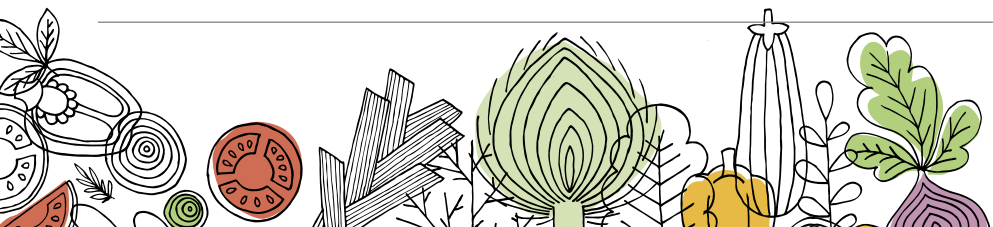




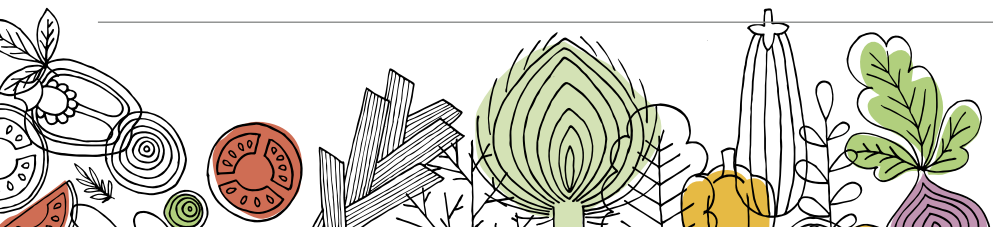
























---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de  
**TORRECAMPO**

 Clece

