



Saboreando RECUERDOS

ÚBEDA

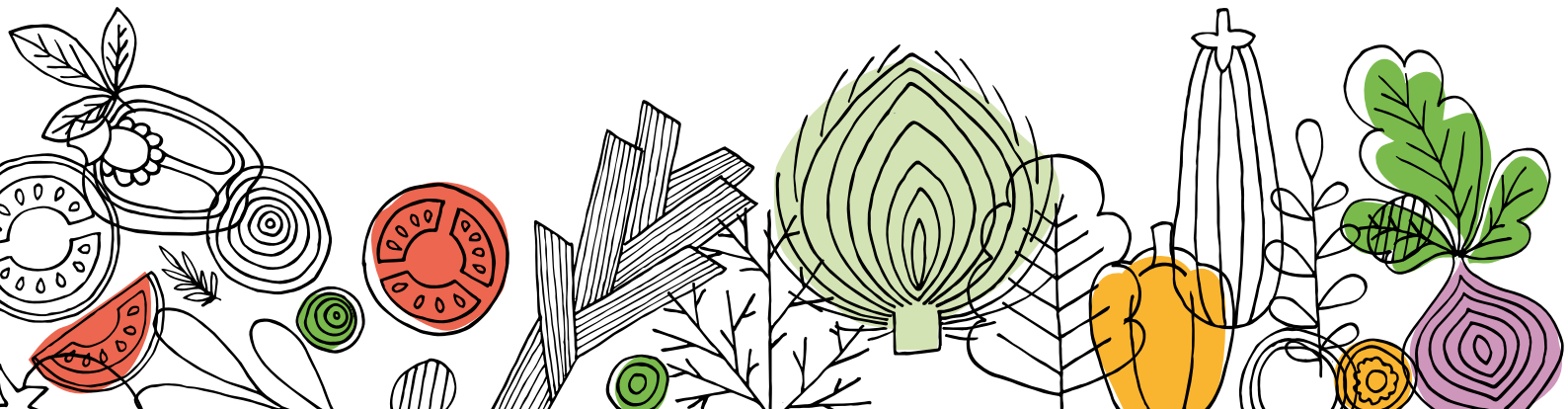
Úbeda
Ayuntamiento

Clece



Saboreando RECUERDOS

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



ANTONIA OLIVARES MARTÍNEZ
ALCALDESA DE ÚBEDA

Dicen que no hay técnica más nostálgica que la gastronomía, ya que es la única que con el primer bocado o la primera cucharada es capaz de transportarnos a momentos que se han grabado, para siempre, en nuestro inconsciente.

Gracias a todas esas cocineras y cocineros por llenarnos de amor el corazón y dejarnos recuerdos imborrables en nuestra memoria, desde nuestra más tierna infancia.

FEDERICO DÍAZ LENDÍNEZ
GERENTE DE JAÉN

‘**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	36
---------------	----

POSTRE	56
--------	----

SABOREANDO MÁS RECUERDOS	66
---------------------------------	-----------



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

MONTSERRAT DE LA TORRE NIETO

RESTAURANTE CANTINA LA ESTACIÓN
ÚBEDA (JAÉN)

POTAJE CARMELITANO 2022

🕒
120 minutos

👤
4 personas

Garbanzos

Pan rallado

Acelgas

Leche

1 cebolla

2 huevos

1 tomate

Migas de pan

Pimiento

1 puerro

Impulsor

Levadura

Perejil

Bacalao

Ajo picado

Hueso de jamón

Aove "Picual"

Pimienta

Azafrán

Pimentón

Sal



Preparamos los garbanzos la noche anterior. Los escurrimos y a cocer en agua hirviendo junto a 1/2 cebolla y 1 trozo de hueso de jamón, añadimos sal y cocer 1 hora o un poco más. Reservar un poco de agua de la cocción.

Hacemos «la bola». En un bol ponemos pan rallado con un poco de leche, un poco de ajo picado y perejil junto a un par de huevos. Batimos todo. Sobre una sartén con aceite muy caliente vamos añadiendo cucharadas (una por ración), se formarán las bolas.

Picamos las acelgas y escaldamos durante unos segundos para quitarles el amargor.

Hacemos el sofrito. Para ello picamos el tomate, cebolla, pimiento y el puerro en trocitos finos. Ponemos sal y pochamos bien a fuego lento para que la cebolla quede caramelizada.

Ahora hacemos un majado con un poco de pan rallado, ajo frito, azafrán tostado, pimienta, pimentón, sal y un poco de caldo de la cocción. Lo añadimos a las verduras ya pochadas. Volvemos a coger un poco de caldo lo añadimos al mortero y también ponemos con las verduras. Todo esto lo añadimos a los garbanzos junto con la acelga. Movemos todo para que se distribuya el sofrito por los garbanzos.

Aparte coceremos el bacalao. Ahora añadimos el bacalao a los garbanzos junto con «las bolas» preparadas y a disfrutar.



TRUCO



Se elabora todo igual que la receta tradicional. Donde sacamos las acelgas, junto a un poco del caldo. Y trituramos emulsionando con un poco AOVE Hojiblanca.



Ajo harina



120'



5 personas

RAMONA MARTÍNEZ LÓPEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

2 patatas, 1 tomate
3 ajos,
1 cebolla pequeña
15 gr de perejil,
1 pastilla de avecrem,
10 gr de pimienta molida,
10 gr de pimienta,
15 gr de sal,
30 gr de harina
agua





ELABORACIÓN

1. Pelamos las patatas y las hacemos en trozos pequeños.
2. A continuación, ponemos en una sartén el tomate pelado, los ajos, la cebolla y el perejil. Lo mareamos todo unos cuantos minutos y lo pasamos por la batidora.
3. Mareamos las patatas (trozos pequeños) y le añadimos una pastilla de avecrem, pimienta molida y una poca de pimienta y sal. Todo lo anterior bien mareado se le añade un poco de agua y aceite y se poner a hervir.
4. Cuando esté todo bien hervido, incorporamos lo que hemos triturado antes y se va añadiendo poco a poco la harina.



RECUERDO



Una vez vinieron unos familiares de Santander y los invité a comer. Yo quería hacerles otra comida porque tenía "Ajo Harina" y me dijeron que ni se me ocurriera, que llevaban mucho tiempo sin probarlo. Mis hijos me dijeron "solo haces comidas ricas cuando vienen tus familiares" y me tocó cocinarlo otra vez para ellos.



Ajillo de bacalao

🕒 45'

👥 4 personas

LUCÍA MUÑOZ ALCAIDE
(Úbeda)



INGREDIENTES

400 gr de bacalao salado

200 gr de pan rallado

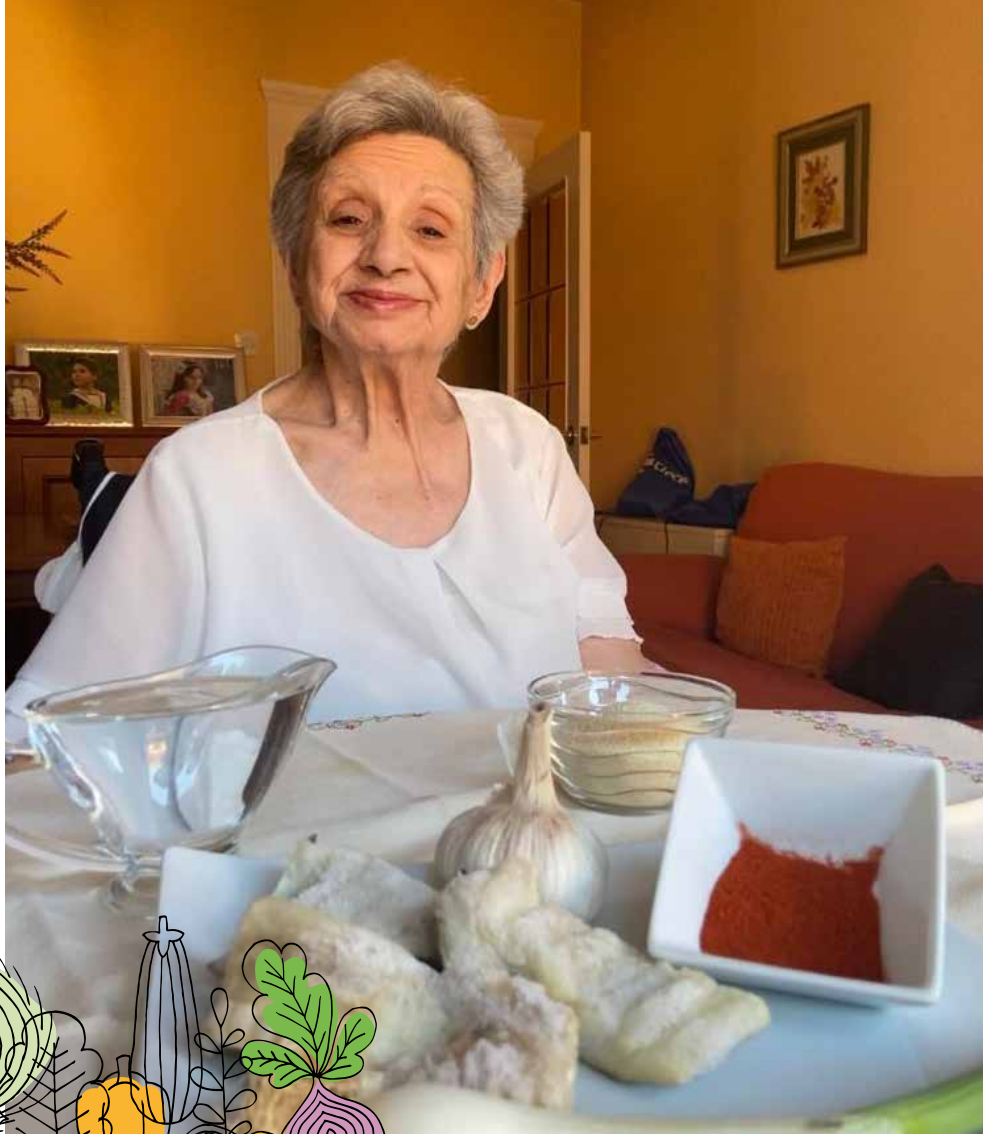
1 cebolleta

75 ml de AOVE

15 gr de pimentón dulce

1 ajo

agua





ELABORACIÓN

1. Asamos el trozo de bacalao en una plancha. Asamos también todo el ajo.
2. Desmigamos el bacalao y echamos el agua hasta soltar la sal, pero sin llegar a perderla toda.
3. Escurrimos el bacalao.
4. En una fuente añadimos el pan rallado. Picamos el ajo que previamente hemos asado. Echamos la cucharada de pimentón, el aceite crudo y picamos la cebolleta.
5. Mezclamos todo y añadimos agua caliente hasta alcanzar una textura semejante a una crema.
6. Finalmente, añadimos el bacalao. Se puede comer con una cuchara o servir con pan para mojar. Si quieres un toque picante le puedes poner una guindilla desde el principio.



RECUERDO



Es un plato sencillo, económico y rápido de hacer que disfruto con mi familia.



Andrajos

🕒 30'

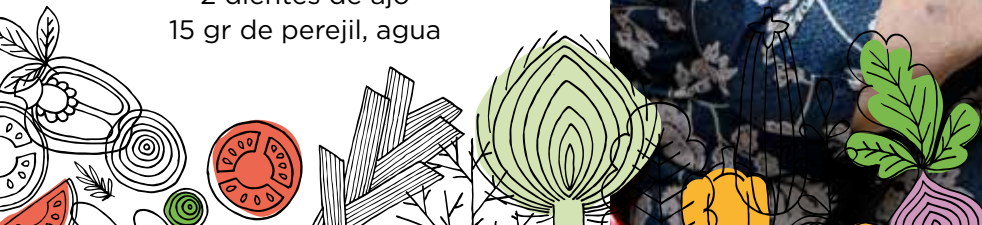
👥 4 personas

MILAGROS MARTÍNEZ VIVAR
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 cebolla, 1 tomate, 1 pimiento verde
1 pimiento rojo, 1 coliflor, 100 ml AOVE
sal al gusto, 15 gr pimentón dulce
15 gr de pimienta, 15 gr de colorante
5 gr de comino, 1 hoja de hierbabuena
1 hoja de laurel, 250 ml de vino blanco
800 gr de harina de trigo
2 dientes de ajo
15 gr de perejil, agua





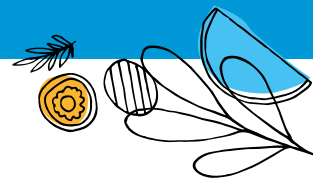
ELABORACIÓN

1. En una sartén ponemos el aceite, la cebolla picada, los pimientos, la coliflor, el tomate, los ajos y rehogamos todo. Luego se le echan las especias y ponemos un poco de vino blanco.
2. A continuación le echamos el agua para el caldo.
3. En un bol mezclamos el agua, la pizca de sal y la harina. Se remueve hasta amasarlo con un rodillo y se estira la masa para hacer las tortillas.
4. Cuando esté el caldo hirviendo vamos echando las tortillas y removemos para que no se peguen hasta que estén cocidos y ya están listos para comer.



TRUCO

Que la tortitas fritas se pueden servir como postre añadiendo azúcar.



Calamares reellenos

🕒 60'

👥 4 personas

MANUELA CANO REYES
(Úbeda)



INGREDIENTES

400 gr de calamares,
150 gr de gambas peladas,
50 gr de harina de maíz,
75 gr de pan rallado,
50 ml de tomate frito, 1 cebolla,
3 dientes de ajo, 15 gr perejil,
1 huevo,
AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Limpiamos los calamares, enharinamos y freímos. Las aletas del calamar se rellenan con gambas, pan rallado y se pasa por huevo. Se cruza con un palillo para que no se desmenucen y se frían.
2. Sacamos y apartamos. Freímos el tomate y la cebolla muy frita, añadimos agua y seguidamente los calamares. Picamos la cebolla, ajo y perejil y se añaden a la salsa.
3. Por último, añadimos los calamares para que cojan gusto y después ponemos en un plato. Se puede acompañar con patatas fritas.



TRUCO

Añadirle un poco de jamón serrano en trocitos pequeños.



Gazpacho

🕒 15'

👥 6 personas

FRANCISCA SALIDO ROMAS
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de tomates

2 pimientos

2 pepinos, 2 dientes de ajo

300 gr pan (mejor del día anterior)

5 gr de comino, 10 ml de vinagre

15 ml de AOVE

agua (entre ½ l y 1 l según guste
más espeso o más líquido)





ELABORACIÓN

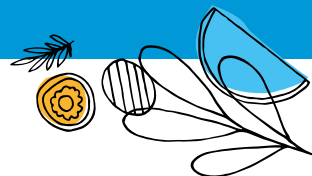
1. Tomamos el vaso de la batidora y echamos ya cortados los tomates, los pimientos, los pepinos, el ajo, el comino, el pan, el vinagre, el aceite y un poco de sal y ponemos en marcha la batidora.
2. Cuando esté todo batido lo pasamos por un 'chino' para que quede más fina la mezcla y probamos de sal y lo ponemos a nuestro gusto.
3. Le añadimos el agua que queremos según nos guste y lo metemos en la nevera. Se sirve muy frío.
4. Si quieres un sabor diferente, añade en el paso 1 una manzana.



RECUERDO



Esta receta me
recuerda al fresquito
y a la familia.



Lomo de orza

🕒 30'

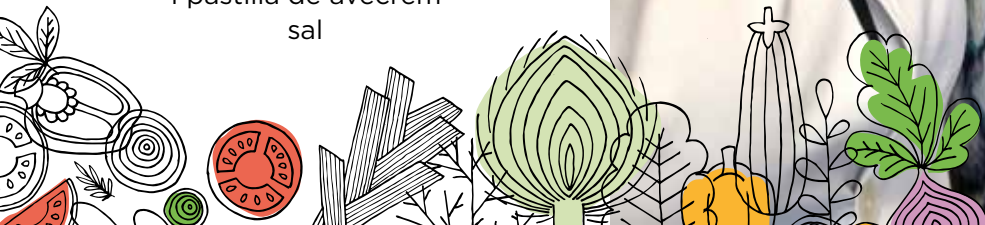
👥 4 personas

MANUELA RODRÍGUEZ MORA
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de lomo de cerdo
300 ml de AOVE
15 gr pimentón
15 gr de pimienta en grano
200 ml de vino blanco
1 hoja de laurel
3 ajos
1 pastilla de avecrem
sal





ELABORACIÓN

1. En una sartén doramos el lomo en aceite de oliva a fuego medio.
2. Una vez dorado el lomo, lo ponemos en un recipiente para preparar el adobo.
3. Añadimos el vino blanco, aceite, pimentón, pimienta, sal, pastilla de caldo concentrado, laurel y ajos machados.
4. Lo tapamos con papel film y lo mantenemos en el frigorífico entre 24 y 36 horas.
5. Pasado ese tiempo, ¡listo para comer!



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi madre cuando era pequeña y llevo haciéndola años.



El pisto del hortelano

🕒 60'

👥 4 personas

JUAN VILLAR MORENO
(Úbeda)



INGREDIENTES

2 cebollas, 1 calabacín,
2 berenjenas, 1 pimiento verde,
1 frasco de tomate frito casero,
2 huevos,
200 gr de bacalao desalado,
15 gr de tomillo,
15 gr de romero,
AOVE,
sal





ELABORACIÓN

1. Freímos mucho la cebolla en aceite de oliva y a continuación añadimos el calabacín, las berenjenas y el pimiento verde todo troceado previamente.
2. Añadimos un poco de sal, romero y tomillo y cuando esté todo bien frito añadimos el tomate frito (si es casero mejor).
3. Para finalizar, si queremos un plato redondo, añadimos huevo y bacalao.

"Esta receta me la enseñaron mis hijas que son dos soles, pero me recuerda a mi niñez por las huertas de la loma llenas de hortalizas."



TRUCO

Para quitar la acidez del tomate lo mejor es añadirle azúcar y por otro lado, añadir las verduras en el orden correcto.



Espinacas esparragadas

🕒 45'

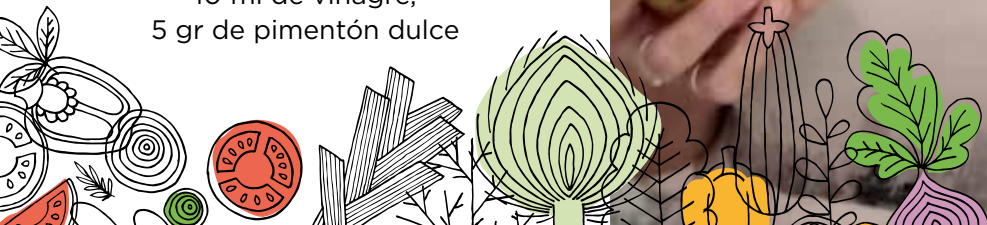
👥 4 personas

JUANA CAMPOS CORTÉS
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de espinacas,
4 huevos,
100 ml de AOVE,
3 dientes de ajo,
5 gr de sal, 5gr de comino,
6 rebanadas de pan del día anterior,
4 picatostes,
10 ml de vinagre,
5 gr de pimentón dulce





ELABORACIÓN

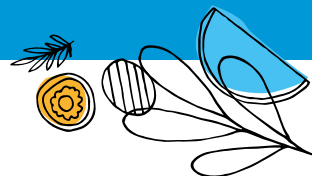
1. Cocemos las espinacas durante 10 minutos con una cucharadita de sal, después se ponen a escurrir.
2. En una sartén de porcelana o una cazuela de barro, ponemos el aceite y freímos seis rebanadas de pan del día anterior y reservamos. En el aceite sobrante freímos unos ajos y una vez dorados los echamos al mortero.
3. A continuación, en la sartén o cazuela, ponemos las espinacas a rehogar unos 5 minutos, mientras tanto en el mortero se desmenuzan 2 picatostes. Añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de vinagre y mezclamos bien.
4. Echamos una cucharada de pimentón dulce a las espinacas. Las tostamos bien. Echamos el majado removiendo bien. Añadimos agua para que se haga una salsa ligera, ponemos cuatro huevos y dejamos hervir hasta que cuaje.

"Es un plato muy rico y tradicional de Úbeda."



TRUCO

Servirlo en cazuelas individuales de barro y acompañadas de un picatoste individual.



Ensalada de mango y melva

🕒 15'

👥 2 personas

JUANA ROJAS MARTÍNEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 mango

1 cebolleta

1 lata de melva

5 gr de sal

100 ml de vinagre balsámico de módena

15 ml de AOVE





ELABORACIÓN

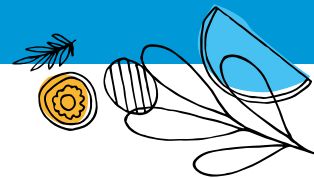
1. Troceamos el mango y se le pica la cebolleta.
2. Ponemos un poquito de sal, un chorreón de vinagre balsámico y un poquito de AOVE.
3. Movemos la mezcla y ponemos por encima la melva y lista.
4. Está deliciosa y fresquita. ¡A disfrutar!



RECUERDO



Es una ensalada que siempre se la hacía a mis nietos y como ya son mayores cuando la hago me acuerdo de ellos que ahora viven fuera.



Guiso de habas verdes granás

🕒 60'

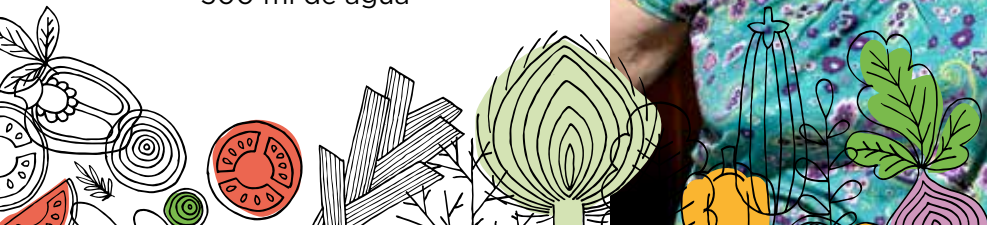
👤 4 personas

JUANA MARTÍNEZ CORTES
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de habas, 1 cebolla,
1 pimiento rojo pequeño,
1 tomate maduro,
1 hoja de laurel,
1 hoja de hierbabuena,
15 gr de pimentón, 15 gr de sal,
20 ml AOVE,
500 ml de agua





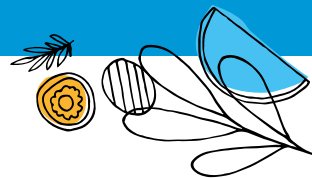
ELABORACIÓN

1. En una cazuela sofreímos las habas con un buen chorreón de aceite. Añadimos: cebolla, tomate, pimiento y el laurel (la dejamos sobre 10 minutos dándoles vuelta de vez en cuando).
2. Añadimos pimentón y un poquito de sal. Cubrimos de agua y dejamos cocer 45 minutos en una cazuela convencional y en olla express, durante 20 minutos.
3. Probamos de sal, incorporamos la hierbabuena y dejamos 10 minutos más y a comer.
4. Si quieres un toque diferente añade una cabeza de alcachofas o alcalsiles que le dan un sabor riquísimo.



RECUERDO

Esta receta me recuerda a mi madre que la hacía con mucho cariño.



Migas en la Lumbre

🕒 60'

👥 6 personas

MAGDALENA GÓMEZ BARELLA
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 pimiento verde,
3 cabezas de ajo,
1 torrezno de tocino,
3 chorizos,
500 ml de agua,
500 gramos de harina de sémola
de trigo duro,
250 ml de AOVE
sal





ELABORACIÓN

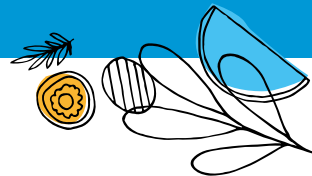
1. Ponemos la sartén en la lumbre, añadimos aceite y freímos los pimientos y los ajos, también los torreznos y el chorizo.
2. Casamos y se apartan. En la sartén echamos el agua y harina y sal y vamos moviendo y añadiendo otra vez los ingredientes que hemos retirado anteriormente.
3. Movemos continuamente durante 45 minutos.
4. Sacamos y listo para comer.



RECUERDO



Esta receta me recuerda a los domingos cuando nos juntamos toda la familia para reír y disfrutar comiendo.



Pechugas al olivo

🕒 30'

👥 4 personas

MILAGROS UNGO FERNÁNDEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

2 tomates, 1 berenjena, 3 pechugas
partidas por la mitad, 1 pimiento verde,
1 pimiento rojo, 2 calabacines, 1 hoja
de perejil, 1 hoja de laurel, 2 cebollas,
5 gr de comino, 2 dientes de ajo,
100 gr de jamón, 1 lata de aceitunas
rellenas de anchoa,
3 huevos, pan rallado, AOVE,
sal, harina, huevo batido,
patatas





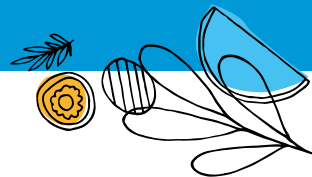
ELABORACIÓN

1. Preparamos un buen pisto con los tomates, los pimientos, los calabacines, las cebollas y la berenjena, le echamos un poco de azúcar, comino machado y ajo fileteado.
2. Se abren las tres pechugas partidas por la mitad. Echamos 3 huevos cocidos, el jamón cortado en tiras y las aceitunas sobre el pisto.
3. Extendemos las pechugas abiertas como un libro lo mas fino posible y ahora en el centro de la pechuga se echa el relleno que previamente hemos preparado.
4. Enrollamos dándole la forma de una pechuga (se pasa por harina, huevo batido y pan rallado) y se fríe a fuego lento cubierta de aceite para que se haga bien por dentro y doradito por fuera, se acompaña de una guarnición de papas a la pobre.



RECUERDO

Me encanta hacer esta receta porque me recuerda al restaurante que tuve con mi marido en Úbeda, llamado 'El Olivo'. Era uno de nuestros platos estrella, además es típico manchego como yo, fue como traerme un trozo de mi tierra al plato.



Patatas guisadas con mejillones

🕒 60' 👥 4-6 personas

RAFAELA TRILLO SOLER
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de patatas,
1 cebolla grande,
1,5 kg de mejillones,
15 gr perejil picado,
AVOE para cubrir un poco el recipiente,
cayena según guste el picante,
sal





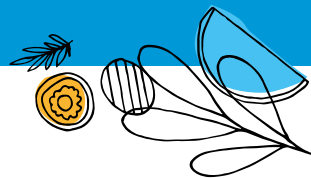
ELABORACIÓN

1. Limpiamos y cocemos los mejillones al vapor, reservamos sin cáscaras y guardamos el caldo.
2. Sofreímos la cebolla picada con la cayena, añadimos las patatas cortadas a trocitos y el caldo de los mejillones. Cocemos durante 15 o 20 minutos en una olla o en cualquier recipiente hasta que están cocidas.
3. Añadimos los mejillones sin cáscara y el perejil picado, probar de sal.
4. El caldo debe quedar trabado. Es una receta tan sencilla como buena.



RECUERDO

Me la enseñó mi hija
y siempre que la
hago me acuerdo de
ella.



Potaje de vigilia

🕒 60'

👥 4 personas

JUANA EXPÓSITO EXPÓSITO
(Úbeda)



INGREDIENTES

300 gr de garbanzos en remojo
de la noche anterior,
1 manojo de espinacas frescas,
2 ajos, 1 tomate, 1 pimiento verde,
3 hebras de azafrán,
300 gr de bacalao desalado,
1 hoja de laurel, 3 comino,
1 rebanada de pan frito,
5 gr de pimentón





ELABORACIÓN

1. Ponemos los garbanzos a cocer e incorporamos las espinacas.
2. A continuación, preparamos un sofrito de ajos picados, tomates y pimientos. Por último añadimos el pimentón y el bacalao.
3. Todo el sofrito lo incorporamos a la olla de los garbanzos y dejamos cocer unos 15 minutos. Salamos al gusto.
4. Además hacemos un majado con un diente de ajo, comino y la rebanada de pan frito, lo incorporamos a la olla a la vez que el sofrito.
5. Para alegrar y calentar el cuerpo hay que añadirle un chorreón de vino en el majado. Tampoco pueden faltar verduras frescas si un buen guiso se quiere degustar.



RECUERDO

¡Cómo no acordarme de mi madre moviendo esa cuchara de madera sin cesar en el potaje en los tiempos de Cuaresma y Semana Santa!



Pimientos de piquillo rellenos

🕒 45'

👤 2 personas

ALONSO PÉREZ DELGADO
(Úbeda)



INGREDIENTES

500 gr de carne picada
1 lata de pimiento de piquillo
2 dientes de ajo
65 gr de mantequilla
15 ml de leche





ELABORACIÓN

1. Sofreímos la carne y rellenamos los pimientos.
2. Ponemos medio vaso de leche con los ajos cortados en láminas a hervir se deja que se reduzca.
3. Cuando se reduzca trituramos con la mantequilla.
4. Una vez esté bien triturado rellenamos los pimientos y ya están listos para servir.



TRUCO

Si la salsa sale un poco clara es ponerla unos minutos al microondas.



Arroz cortijero

🕒 60'

👥 4 personas

INÉS MORENO MOYANO
(Úbeda)



INGREDIENTES

300 gr de carne de pollo,
100 gr de almejas, 2 calamares,
2 ajos, 1 pimiento rojo,
1 pimiento verde, 2 zanahorias en tiras,
½ cebolla, 2 tomates rallados,
15 gr de pimentón,
2 hebras de azafrán,
200 gr de arroz
AOVE





ELABORACIÓN

1. Preparamos la sartén, echamos el AOVE y cuando esté caliente el aceite le añadimos la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo y verde para que se poche.
2. Le echamos los calamares, las almejas y el pollo hasta que se dore todo junto con las habichuelas.
3. Se rallan un par de tomates, 2 ajos machados en el mortero junto con 2 hebras de azafrán.
4. Procedemos a echar agua al gusto y esperamos 20 minutos para que se haga un caldo.
5. Una vez pasado 20 minutos se le añade el arroz para 4 persona y esperamos a que el arroz se haga.
6. Dejamos reposar una vez hecho el arroz tras 6 minutos los servimos y degustamos.



RECUERDO



Esta receta me transporta al cortijo donde mi abuela me enseñó a hacer este arroz en la lumbre.



Atún encebollado

🕒 50'

👥 5-6 personas

ROSA M^a GALVÁN NIETO
(Úbeda)



INGREDIENTES

3600 gr de atún

1 kg de cebollas

100 ml AOVE

15 gr de azúcar

15 ml de vinagre de Jerez

sal

agua





ELABORACIÓN

1. Limpiamos el atún y cortamos en trozos y lo reservamos.
2. Cortamos la cebolla y la doramos en una sartén con un poco de azúcar hasta que esté caramelizada.
3. Cuando la cebolla esté lista, incorporamos el atún con el vasito de vinagre, poco a poco se tiene que reducir a fuego lento, y cuando se reduzca el atún estará listo para servirlo.



TRUCO

Para que esté blanquito hay que marearlo con la cebolla y el vinagre.



Asado en toda su salsa

🕒 60'

👥 2 personas

ANTONIA MORENO GARRIDO
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 kg de lomo de cerdo, 1 cabeza de ajos, 4 cucharadas de AOVE, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 5 gr de pimiento molido, 1 hoja de laurel, 250 ml de vino blanco, 1 pastilla de caldo de carne, 500 ml de agua, 4 hebras de azafrán, sal y pimienta al gusto





ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite sofreímos todas las verduras y cuando estén listas le agregamos el pimentón molido, la hoja de laurel y la carne partida a trocitos.
2. Mareamos todos los ingredientes para que se mezclen bien los sabores.
3. Pasamos todo el sofrito a una olla a presión agregando el agua y el vino y la pastilla de caldo.
4. Cerramos la olla y la dejamos 50 minutos. Listo para comer.



RECUERDO



Esta receta la
hacía mi abuela
y ha pasado de
generación en
generación.



Cocido con habas secas y pan

🕒 60'

👥 4 personas

NATIVIDAD DE MIGUEL JIMÉNEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

300 gr de habas secas,
200 gr de patatas,
2 dientes de ajo,
1 zanahoria,
1 cebolla,
1 tomate,
600 ml de AOVE,
10 gr de sal,
10 gr de pimentón





ELABORACIÓN

1. Dejamos en remojo las habas secas (cambiar el agua varias veces).
2. Picamos las cebollas y los ajos, sofreírlos en aceite de oliva y añadimos las habas hidratadas escurridas. Sofreímos también añadiendo el tomate rallado y el pimentón. Terminar de sofreír .
3. Incorporamos agua y dejamos hervir durante media hora, añadimos las zanahorias y patatas troceadas. Hervimos media hora más hasta que esté todo tierno y servimos.



RECUERDO



Este plato me lo enseñó mi suegra, quien dejó una gran herencia culinaria en un gran libro donde están todos sus conocimientos y recetas de cocina.

El libro lo guardamos como oro en paño y nos lo vamos dejando entre familiares.



El bacalao que no es encebollado

🕒 60'

👥 4 personas

JUANA SÁNCHEZ CRIADO
(Úbeda)



INGREDIENTES

400 gr de bacalao

2 huevos

100 gr de alcachofas

150 gr de champiñones

5 hebras de azafrán

250 ml de vino blanco

150 ml de agua, sal

50 ml de AOVE

1 rama de perejil

1 ajo





ELABORACIÓN

1. Sofreímos juntos las alcachofas y los champiñones. Este primer aceite lo usaremos para hacer la salsa.
2. Cocemos los huevos. Cuando esté todo frito echamos una tanda de bacalao, las alcachofas, los champiñones y el par de huevos en rodajas.
3. Machacamos el ajo, el perejil y el azafrán en un mortero y echamos un chorreón de vino blanco y un vaso de agua. Incorporamos el majado al resto de ingredientes.
4. Dejamos que hierva todo junto durante cinco minutos.



RECUERDO



Esta receta es invención propia. No me gustaba el bacalao con cebolla y elaboré uno a mi estilo y gusto. Cual fue mi sorpresa cuando triunfó entre lo vecinos y familiares, cada vez que lo hago me dejan el plato más limpio que el Fairy.



Fideuà

🕒 35'

👥 4 personas

MARIANA EXPÓSITO VILLAR
(Úbeda)



INGREDIENTES

400 gr de marisco (gambas peladas,
calamares, gambón, almejas),
250 gr de merluza o rape,
250 gr de pasta de fideuà,
5 hebras de azafrán,
500 gr tomate triturado,
1 pastilla de AVECrem de pescado,
1 hoja de laurel,
75 ml de AOVE





ELABORACIÓN

1. En una paellera colocamos 3 cucharadas de aceite y sofreímos el marisco. Una vez sofrito el marisco reservamos en una olla aparte. Cocemos el pescado con Avecrem.
2. En la sartén donde hemos sofrito el marisco, sofreímos los ajos laminados y desmenuzamos el pescado que hemos cocido y sofreímos. Añadimos azafrán, pimentón dulce y 1 hoja de laurel. Dejamos cocer durante 10 minutos.
3. Una vez el sofrito está en su punto. Añadimos el caldo del pescado (si hemos reservado el caldo donde cocimos el pescado, lo agregamos).
4. Añadimos el marisco sofrito y dejamos hervir 5 minutos.
5. Luego añadimos almejas y el tomate triturado revolvemos un poco y añadimos las pastas de fideuá, dejamos cocinar removiendo de vez en cuando unos 8 minutos y listo.



RECUERDO



Este plato me recuerda a mis hijos, les encanta y cuando nos reunimos en familia siempre lo hago.



Medallones de solomillo de cerdo

⌚ 60'

👥 4 personas

JUANA GARCÍA VALENZUELA
(Úbeda)



INGREDIENTES

2 solomillos

500 gr de gambas peladas

500 gr de almejas

4 dientes de ajo

1 lata de 1 kg de tomate triturado

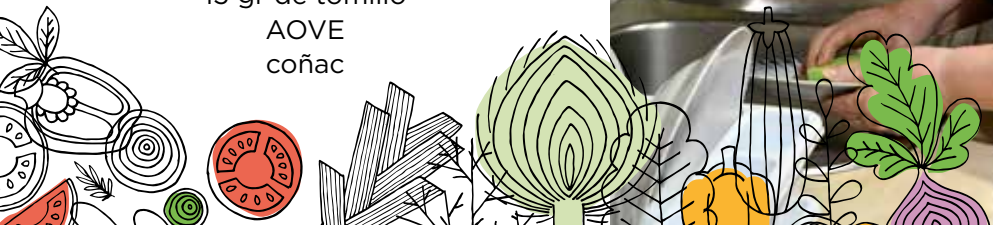
15 gr de sal

15 gr de pimienta

15 gr de tomillo

AOVE

coñac





ELABORACIÓN

1. Partimos el solomillo en medallones y añadimos la sal, pimienta y tomillo. Dejamos reposar.
2. En el aceite freímos los ajos y retiramos.
3. En el aceite de freír los ajos freímos el solomillo.
4. Cuando el solomillo esté a medio hacer añadimos el vaso de coñac. Dejamos cocer durante unos minutos.
5. Añadimos las gambas y cuando estén cocinadas, agregamos las almejas.
6. Una vez que las almejas estén abiertas, incorporamos el tomate y cocinamos durante 15 minutos.
7. Puedes añadir más verduras a la receta. Cuantas mas echas mas rica estará, siempre sabiendo mezclar bien los ingredientes. Cuando esté todo cocinado dejamos reposar y servimos.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi hermana que era un gran cocinera profesional, de ella aprendí muchas recetas. Hoy en día continúo haciéndole esta comida a mis nueras e hijos.



Pollo al ajillo

🕒 40'

👥 2 personas

J. ANTONIO MOLINA VILLACAÑAS
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 pollo

1 hoja de laurel

1 hoja de perejil

200 ml de vino blanco

3 ajos

agua





ELABORACIÓN

1. Primero freímos los ajos y los sacamos cuando estén dorados. Reservamos.
2. Troceamos el pollo y lo echamos en la misma sartén donde hemos frito los ajos con un poquito de sal.
3. Cuando el pollo esté frito echamos los ajos y el vino blanco, el laurel y el perejil.
4. Tapamos durante 8 minutos hasta reducir el líquido.



RECUERDO



Esta receta sencilla y rica me la enseñó mi madre. Siempre que la hago me acuerdo de ella.



Pollo en su jugo

🕒 90'

👥 4-6 personas

JOSÉ MARÍA LÓPEZ MARTÍNEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 pollo

15 gr de pimienta en grano

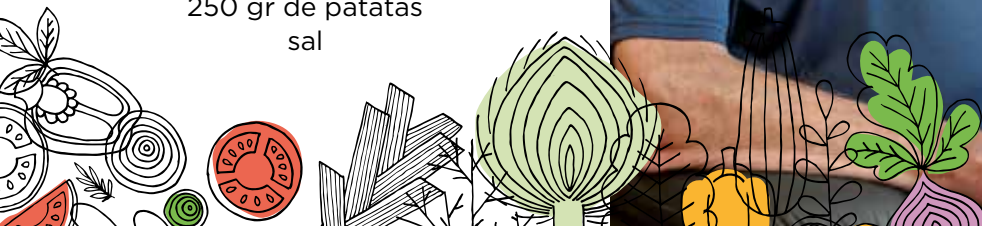
AOVE, 1 ajo

1 cebolla, 1 tomate

150 ml de coñac

½ vaso de vino blanco

250 gr de patatas
sal





ELABORACIÓN

1. Cortamos el pollo en trozos grandes y ponemos en una cuajadora por tandas.
2. Machacamos sal y pimienta en grano y se lo espolvoreamos al pollo.
3. En un poco de aceite freímos los ajos y la cebolla picadita, cuando esté mareado se le añade a la olla medio vaso de coñac y medio vaso de vino blanco.
4. Después le echamos un tomate rallado. Cuando ya esté todo en la olla añadimos el agua (dos dedos por encima del pollo), hasta que hierva. Dejar hervir 30 minutos.
5. Para la guarnición freímos patatas y ya está todo listo.



RECUERDO



Esta receta lleva mucha regata, me la enseñó mi mujer a quien se le enseñó su prima, y está riquísima y tierna.



Ternera con almendras

🕒 60'

👤 2 personas

SEBASTIÁN ADÁN SÁNCHEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

500 gr de ternera

100 gr de almendras

1 diente de ajo, 2 hojas de laurel

1 rama de perejil, 1 hebra de azafrán

250 ml de vino blanco

250 ml de AOVE

10 ml de coñac, 15 gr de pimienta

15 gr de sal





ELABORACIÓN

1. Picamos o machacamos el ajo, perejil, azafrán, almendras (o molidas).
2. Ponemos el aceite en la sartén y ponemos todos sus ingredientes. Añadimos el vino blanco y el agua, echamos la ternera y a media cocción añadimos el coñac.
3. Las almendras hacen que tenga muy buen sabor y espesa la salsa.



TRUCO

Mi truco es elegir ternera para guisar, no hace que sea ternera buena. Con la de guisar sale muy tierna y rica.

Para completar la receta freímos una patata larga para el acompañamiento y está para chuparse los dedos.



Bizcocho de yogur

🕒 60'

👥 4 personas

MARÍA CRUZ PÉREZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

- 1 yogur de limón
(el vaso lo tomaremos de medida)
- 1 vaso de AOVE, 1,5 vasos de azúcar
- 2 vasos de harina
- 2 huevos, 1 raspadura de limón
- 1 sobre de levadura
- 15 gr de mantequilla





ELABORACIÓN

1. En un bol echamos los huevos y el azúcar y lo batimos con la batidora.
2. Añadimos la harina tamizada poco a poco y le incorporamos la levadura previamente revuelta con la harina, seguidamente la raspadura del limón y por último, el aceite. Lo batimos todo muy bien y lo echamos en un molde previamente engrasado con la mantequilla para que no se pegue.
3. Lo metemos en el horno a 180 °C y sin ventilador durante unos 30 minutos.
4. Pasado este tiempo con un palillo vemos si está nuestro bizcocho. Si sale húmedo lo dejamos un poquito más y ya está listo para poder degustarlo.



RECUERDO

Esta receta me la enseñaron mis hijas, siempre que la hago me acuerdo de ellas. Me sale muy rico y esponjoso.



Brazo gitano

🕒 30' 👥 4 personas

ENCARNACIÓN BARBERO MARTÍNEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

- 1 paquete de galletas
- 250 gr de mantequilla
- 250 ml de leche
- 3 huevos
- 3 guindas dulces caramelizadas
- 100 gr de azúcar
- 1 limón





ELABORACIÓN

1. Ponemos un tazón de leche y mojamos las galletas. Sacamos y metemos rápidamente. Untamos de mantequilla las galletas y se van uniendo las galletas unas con otras.
2. Cuando todas las galletas estén unidas añadimos las cáscaras de un limón raspado muy fino.
3. Separamos las yemas de huevo y ponemos a parte. Batimos las claras de huevo con fuerza hasta que se haga merengue. Mientras batimos añadimos 4 cucharadas de azúcar y seguimos batiendo.
4. A continuación, untamos las galletas de merengue (que sobre merengue) y al terminar se pone las guindas en el brazo, a modo de decoración.
5. Al cortar el brazo de gitano lo hacemos en tajada y listo para comer.



RECUERDO

Recuerdo que era el postre favorito de mi hijos y siempre me pedían que se lo hiciera.



Borrachuelos

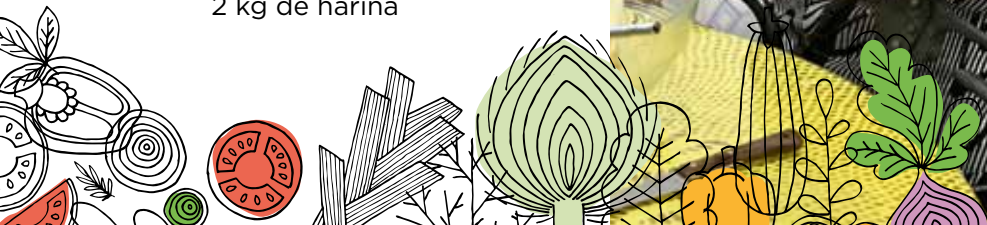
🕒 120' 👥 5 personas

ROSARIO MILLÁN MARÍN
(Úbeda)



INGREDIENTES

500 ml de aceite desahumado
500 ml de vino blanco seco
250 ml de anís
15 gr de azúcar
1 raspadura de limón
5 gr de sal
2 kg de harina





ELABORACIÓN

1. En un recipiente ponemos la harina, echamos el aceite caliente y añadimos todos los demás ingredientes y amasamos muy bien.
2. A continuación, con un rodillo de madera extendemos la masa. Se forma una capa fina y vamos cortando en cuadraditos y se le mata los picos una a la derecha y otro a la izquierda montándolos.
3. Después, ponemos una sartén grande con una buena cantidad de aceite y vamos friendo, ponemos a escurrir. Después pasamos por azúcar y ya están listos para comerlos.
4. Para evitar que se endurezcan, añade un poco de manteca en la preparación.



RECUERDO

Recuerdo hacerlo siempre para mi familia en Navidad y Semana Santa.



Desayuno alegre



4 personas

ANTONIO CORRAL CAMPOS
(Úbeda)



INGREDIENTES

1 barra de pan del día anterior
(troceados en rebanadas finas)

250 ml de leche

1 huevo

500 ml de AOVE

azúcar

1 l de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Cortamos el pan (si es pan rústico de pueblo, mejor) en rebanadas, mojamos en leche azucarada y pasamos por huevo.
2. En una sartén con el aceite muy caliente incorporamos las rebanadas de pan y freímos teniendo mucho cuidado de que no se quemen.
3. Cuando estén fritas se ponen en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. Se puede espolvorear azúcar y canela, si te gusta, por encima.
5. Acompañar con el vino blanco en el centro de la mesa y se sirve cada comensal al gusto.



RECUERDO

Esta receta me recuerda aquellas mañanas frías cuando en mi familia nos sentábamos alrededor de la mesa hasta calentarnos.



Flan de huevo



30'



4 personas

ANA MARÍA DEOGRACIAS GÓMEZ
(Úbeda)



INGREDIENTES

4 yemas de huevo

500 ml de leche

80 gr de azúcar

caramelo al gusto





ELABORACIÓN

1. Batimos las yemas y reservamos.
2. Calentamos la leche y una vez templada, vertemos las yemas y el azúcar. Removemos a medio gas hasta que hierva.
3. Ponemos caramelo en un molde y una vez que hierva, verter.
4. Dejamos enfriar al menos dos horas en la nevera y listo para servir.

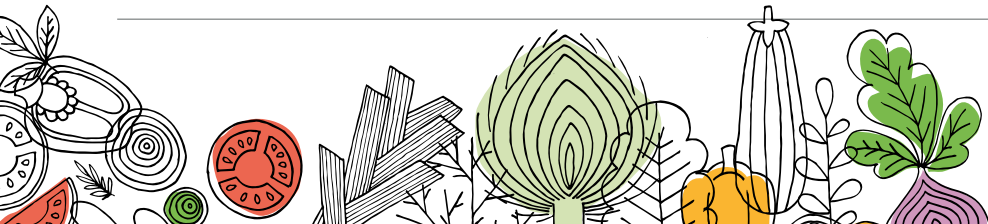


TRUCO

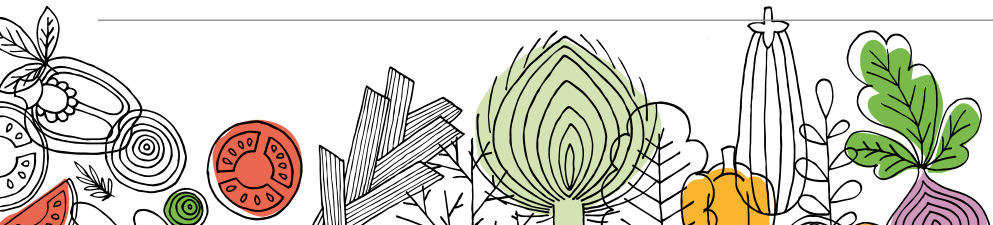
Para que el punto de cocción sea perfecto debe ser caramelo rubio.



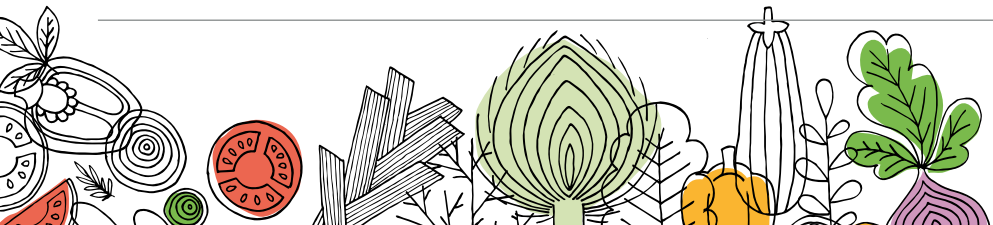
Saboreando + RECUERDOS



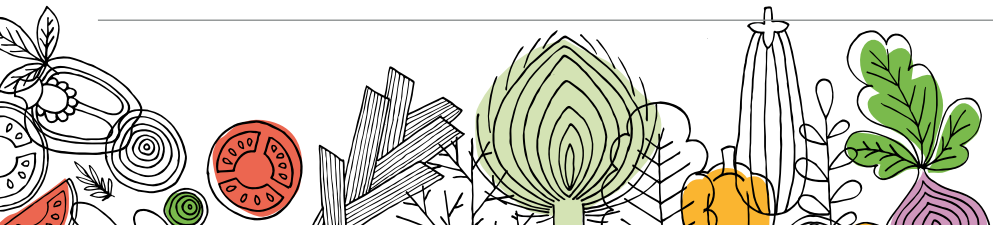




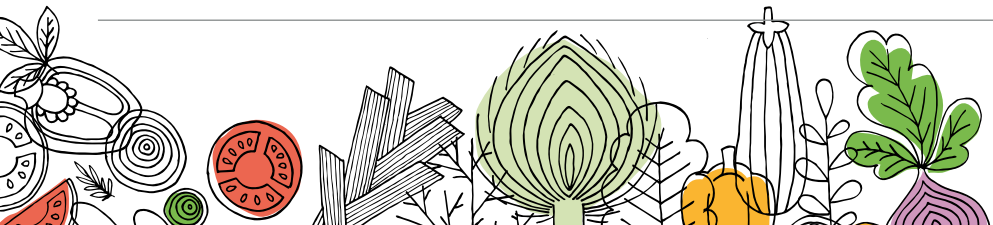




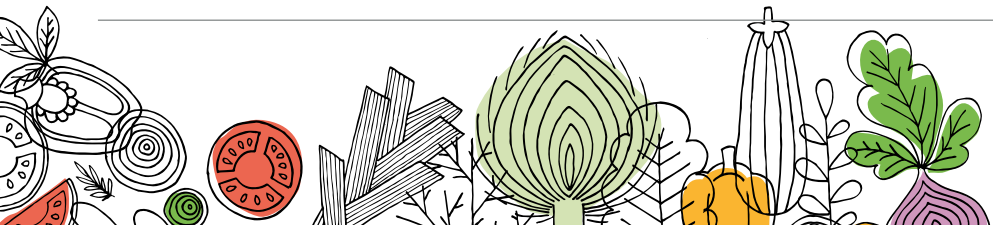




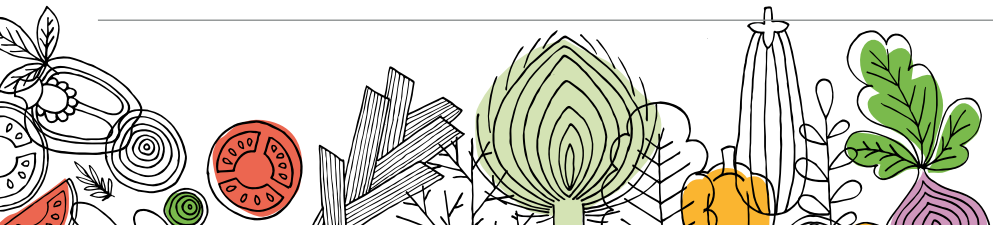




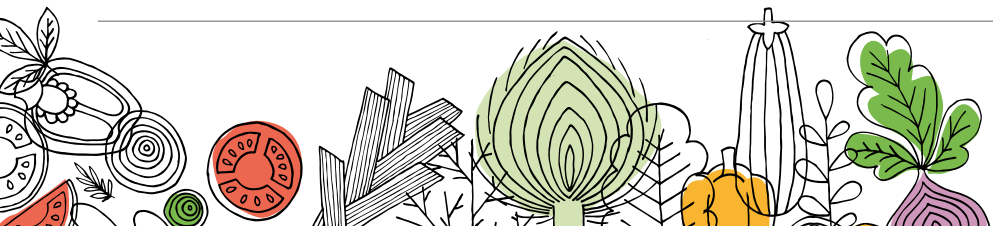












Saboreando RECUERDOS



