



# Saboreando RECUERDOS

VALLADOLID



**DIPUTACIÓN  
DE VALLADOLID**

**Clece**



# Saboreando RECUERDOS

**Vivimos en una provincia muy rica. Rica en recuerdos, rica en gastronomía, rica en personas, rica en sabiduría.** Por todo ello decidimos plasmar en un libro de recetas los recuerdos de las personas mayores que reciben el Servicio de Ayuda a Domicilio. **30 historias de vida entre fogones y emociones.**

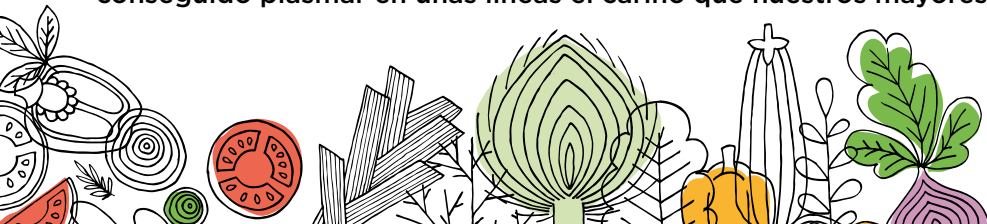
Recetas que no se deben perder, conocimientos que no sólo se deben transmitir de padres y madres a hijos, recuerdos y tradiciones que hacen especiales todos y cada uno de los platos.

Leemos con ternura, saboreamos también las historias de cada una de las personas mayores a las que atendemos, vivimos sus recuerdos y nos alimentamos, no sólo de los ricos manjares de la zona, sino también de todos y cada uno de los momentos que son evocados y que nos alimentan el alma.

Sin duda, para las personas mayores, la elaboración y el consumo de platos tradicionales llevan implícito una expresión de cariño, de valía propia, pero también los sumerge en recuerdos y les permite regular sus estados anímicos.

Esta actividad tan aparentemente sencilla resulta mucho más significativa y enriquecedora de lo que pueda parecer a simple vista, pues, además de todas las ventajas que encierra en cuanto a relaciones intergeneracionales y sociales se refiere, supone un acto de transmisión del legado cultural. Un rol social primordial que cumplen los mayores en la sociedad y que tanta satisfacción les brinda.

**Agradecemos a todas las personas mayores que han querido colaborar con esta iniciativa, cediéndonos su legado, y a todas las auxiliares de ayuda a domicilio que con paciencia y dedicación han conseguido plasmar en unas líneas el cariño que nuestros mayores nos procesan.**



# Saluda



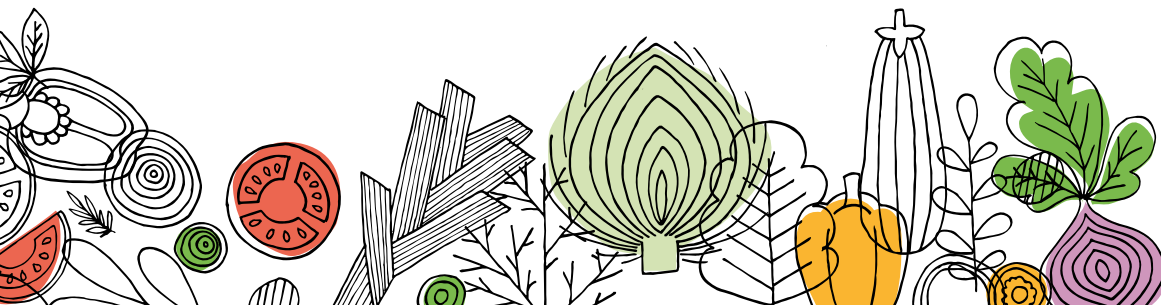
## CONRADO ÍSCAR ORDÓÑEZ PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

‘**Saboreando recuerdos**’ es mucho más que un libro de cocina, es un proyecto que rinde homenaje a la cocina cotidiana y a las recetas que a lo largo de la historia se han transmitido de generación en generación, con el objetivo de traer el patrimonio gastronómico al presente de la mano de personas directamente ligadas a él. **Lo que aprendemos de las personas mayores es infinito.**

El auge de la gastronomía española en los últimos años nos ha hecho reconsiderar nuestro patrimonio culinario, formado por todos esos deliciosos platos que estamos acostumbrados a comer y a los que quizá no les otorgamos la importancia que merecen. **Las comidas que elaboramos son hechos claves de nuestra vida personal, dan sentido a nuestro vivir diario y tienen una poderosa conexión con nuestro mundo emocional.** Les invito a leer, cocinar y degustar estos platos convertidos en un sabroso legado de incalculable valor también en emociones y sentimientos.

# 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>28</b>
<b>POSTRE</b>	<b>58</b>
<b>SABOREANDO MÁS RECUERDOS</b>	<b>68</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

**MIGUEL ÁNGEL DE LA CRUZ GARCÍA**

**RESTAURANTE LA BOTICA  
MATAPOZUELOS (VALLADOLID)**

## **LOMO DE DORADA AL AJO ARRIERO CON CARDO Y ALCACHOFA**



90 minutos



4 personas

500 gr de lomo  
de dorada limpios  
de espinas y escamas

100 gr de cardo rojo  
4 alcachofas

20 gr de pimentón dulce

10 gr de ajo picado

5 gr de semillas  
de comino

½ l de vinagre  
de vino blanco

1 l de caldo  
de verduras



### **Elaboración:**

1. Pelar y cortar el cardo, cocer en agua hirviendo hasta que esté tierno, sazonar y reservar.
2. Pelar las alcachofas y cocer en agua hirviendo hasta que estén tiernas. Sazonar y reservar.
3. Para el ajo arriero, añadir en un cazo apropiado unas gotas de aceite de oliva donde confitar ligeramente el ajo picado, añadir el vinagre y reducir hasta  $\frac{1}{3}$  parte de su volumen inicial.
4. Añadir el pimentón, el comino, y finalmente el caldo de verduras, cocer hasta obtener una salsa ajo arriero sabrosa. Sazonar.

### **Final y presentación:**

1. En una sartén bien caliente, añadir unas gotas de aceite de oliva y asar el lomo de dorada, hasta obtener la cocción deseada. Sazonar.
2. En un plato hondo disponer el cardo bien caliente, sobre este acomodar la pieza de dorada asada, colocar las alcachofas cortadas en pequeños trozos y finalmente añadir el caldo de ajo arriero sobre el conjunto.
3. Disponer sobre el lomo algunos brotes tiernos de hinojo.



### **TRUCO**



Octubre es el mejor mes para la preparación de estas receta cuando se puede conseguir la mejor dorada y la alcachofa comienza su temporada.



# Caldo depurativo y energético

🕒 60'

👥 4 personas

RAQUEL HERNÁNDEZ CAÑIBANO  
(La Unión de Campos)



## INGREDIENTES

---

1 hueso de caña

½ pollo o gallina

1 trozo de jamón

1 hoja de apio, 1 hoja de berza

2 puerros, 2 zanahorias

si hay: judía verde, las barbas  
de la zanahoria







## ELABORACIÓN

---

1. En una olla grande cocemos el hueso y la carne 25 minutos, sacamos esta carne y la reservamos en una fuente. En el caldo ponemos las verduras lavadas, tapamos la olla. Dejamos cocer las verduras a fuego suave y cuando estén listas las sacamos a la fuente donde hemos reservado la carne. Colamos el caldo.
2. Podemos servir la carne y verdura a parte, o utilizarlo para otros platos y elaboraciones.

**TRUCO:** se toma un tazón de vez en cuando destemplado. Da energía si estas cansado. Este mismo caldo si los niños están cansados o enfermos se les puede poner con pasta cocida.

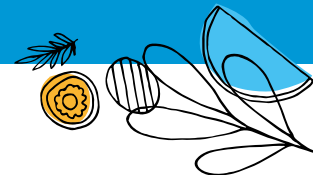


## RECUERDO

---



Nuestras queridas abuelas cuando sus hijas parían salían a su corral, mataban una gallina, en sus pucheros cocían un trozo y les ofrecían un tazón de caldo y seguido la carne durante varios días. Con este alimento se recuperaban del parto.



# Cebollas rellenas

🕒 90' 👥 2 personas

M<sup>a</sup> MERCEDES ROMÁN MARTÍNEZ  
(Pesquera de Duero)



## INGREDIENTES

---

6 cebollas dulces redondas de 130gr aproximadamente, 1 cebolla dulce grande 250gr, 1 lata de atún en escabeche de 300gr, 1 pimiento entre rojo y verde 150 gr, 1 cabeza de ajos, 400 ml de AOVE, 125 ml de vino blanco, 450 ml de tomate frito, 25 gr de perejil, 3 hojas de laurel, 1 cucharada de harina, 1 huevo, sal





## ELABORACIÓN

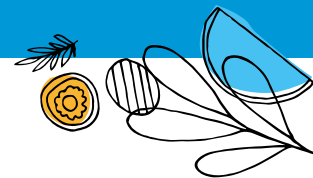
1. Pelamos las cebollas y con cucharilla las vaciamos por la parte de arriba, haciendo un corte y reservando la tapa para más adelante. Colocamos las cebollas vaciadas en una fuente.
3. En una sartén ponemos el aceite, una cebolla grande y lo que hemos vaciado de las anteriores, pimiento, ajo, perejil y las hojas de laurel. Cuando estén pochados añadimos el tomate y el atún desmigado, aunque no todo, pues debemos dejar algo para adornar.
4. Con la mezcla rellenamos las cebollas. Lo que nos sobra lo guardamos. Tapamos las cebollas con la parte de arriba que habíamos reservado.
5. Batimos el huevo y la harina, lo echamos con cuidado en la cebolla rellena. Colocamos en una cazuela baja con la parte del sellado para abajo, añadimos el vino blanco y el sobrito que anteriormente reservamos. Cocemos a fuego muy lento, y cuando esté listo se les da la vuelta. El tiempo aproximado es de media hora por cada lado. Al final se desmigamos el resto de atún por encima.

**TRUCO:** hay que tener cuidado no se peguen, moviéndolas con una cuchara, despacito para que no se rompan.



## RECUERDO

Me recuerda mis años de cocinera en Asturias cuando las hacía. Mis comensales siempre se chupaban los dedos.



# Chipirones rellenos en su tinta

🕒 60'

👤 4 personas

EDUVIGIS SANTOS TESORERO  
(Villanueva de Duero)



## INGREDIENTES

---

1 kg de chipirones  
2 cebollas  
hoja de laurel  
tintas de calamar  
AOVE  
sal





## ELABORACIÓN

---

1. Limpiamos bien los chipirones; retirando las patas, "aletas" y las tintas y las reservamos para después.
2. En una cazuela troceamos una cebolla y la pochamos a fuego lento; en ella añadimos las "aletas" y las patas que después usaremos para el relleno.
3. Rellenamos los chipirones con la mezcla anterior (patas y aletas) y lo sellamos con palillo para que no se salga del chipirón.
4. Ponemos el resto de cebolla a pochar y añadimos encima de esa base los chipirones. Comprobamos si están cocidos pinchándolos con un tenedor. Cuando estén blanditos será el momento de añadir las tintas del calamar, pasándolas por un colador y ayudando a filtrarlas con una cuchara. Añadimos agua si fuera preciso.
5. Cocemos lentamente los últimos diez minutos con todos los ingredientes para que se integren perfectamente en la receta, y cojan el color negro tan característico del plato.

**TRUCO:** no echar sal hasta el final (si fuera necesario). Los calamares suelen ser salados.



## RECUERDO

---

Yo servía en una casa de San Sebastián. Aprendí muchas cosas, entre ellas esta receta que me traje a casa cuando volví al pueblo.



# Ensaladilla rusa

🕒 30'

👥 4 personas

LUCÍA VELASCO GUERRA  
(Viloria del Henar)



## INGREDIENTES

---

4 patatas, 4 huevos

1 bote de aceitunas rellenas de anchoas

1 bote de pimientos de piquillo asados  
palitos de cangrejos

3 latas pequeñas de atún en AOVE  
mayonesa

1 bote de puntas espárragos





## ELABORACIÓN

1. Cocemos los huevos y las patatas. Las patatas con piel y enteras, las dejamos enfriar.
2. Picamos bien menudo: los palitos de cangrejo, 3 huevos, las aceitunas (las dejaremos 4 o 6 enteras) el pimiento (del cual dejaremos 4 cachos) y por último las patatas.
3. En una fuente vamos echando los ingredientes ya picados, añadimos en último lugar las patatas.
4. Añadimos mayonesa a la mezcla hasta que quede bien jugosa.
5. **Decoración:** en la superficie de la mezcla pondremos una capa de mayonesa. Cortaremos el huevo que nos queda casi hasta la mitad, cogeremos la parte más pequeña y la colocaremos en el centro (con la yema hacia arriba). El resto del huevo lo partiremos en 4 trozos y los pondremos alrededor con la clara hacia arriba.
6. Los 4 cachos de pimiento entre medias del huevo y las aceitunas y los espárragos también.



## RECUERDO



He hecho muchas veces esta ensaladilla, para que mi hijo Alfonso la llevara a las meriendas con sus amigos. Tanto a él como a sus amigos les parecía un manjar.



# Garbanzos con bacalao y espinacas

🕒 90'

👥 6 personas

MAURA ARGÜESO TRIGUEROS  
(Sahelices de Mayorga)



## INGREDIENTES

300 gr de garbanzos

½ kg de espinacas

2 patatas pequeñas

1 cebolla pequeña

2 huevos cocidos

2 rebanadas de pan tostado (frito)

AOVE, sal

½ kg de bacalao (desalado)







## ELABORACIÓN

---

1. Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior. En una cazuela metemos los garbanzos, la patata en cuadraditos, las espinacas cocidas y escurridas.
2. Se pone en una sartén 3 cucharadas de aceite y se sofríe la cebolla. Seguidamente, en un mortero, se machaca el pan tostado y las yemas del huevo.
3. Ponemos todos los ingredientes en la misma cazuela y lo dejamos hacerse durante hora y media a fuego muy lento.
4. Casi al finalizar, metemos en la cazuela también el bacalao, y se prueba de sal, para poder rectificarla en ese momento. Y dejamos que se haga durante diez minutos más. El último toque es añadir las claras de huevo cocidas en trocitos.

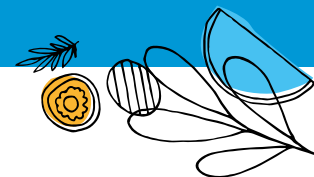
**TRUCO:** los garbanzos tienen que estar toda la noche a remojo con agua templada y sal.



## RECUERDO

---

Es una receta que aprendí sirviendo en una casa de Madrid hace 50 años.



# Terrina de pescado

🕒 80'

👥 4 personas

MARÍA BALLESTEROS NORABUENA  
(Íscar)



## INGREDIENTES

---

200 gr de merluza, 200 gr de salmón fresco, 250 gr de colas de gambas, 1 vaso de nata líquida, 30 gr de mantequilla, 2 huevos, el zumo de 2 limones, 1 ramillete de perejil, 2 cucharadas de queso rayado en polvo, pimienta negra molida, AOVE, sal





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos el zumo de limón con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta al gusto y lo vertemos sobre las colas de gambas y dejándolo marinar 15 minutos.
2. Quitamos la piel y las espinas de la merluza y la trituramos.
3. Cortamos el salmón en dados pequeños y picamos el perejil.
4. En un bol, batimos los huevos con la nata y el perejil, añadimos la merluza, el salmón y las gambas escurridas y lo mezclamos bien.
5. Engrasamos una terrina con mantequilla, vertemos la mezcla anterior. Debemos hornearlo 50 minutos a 150° C.
6. Lo dejamos refrigerar 12 horas en la nevera, desmoldamos y servimos con un poco de queso rayado espolvoreado por encima.

**TRUCO:** la terrina es un recipiente de barro, hondo y de forma rectangular. Se puede acompañar de ensalada verde.



## RECUERDO

---

Mi recuerdo es cuando lo hacía en Navidades y a todos les encantaba. Una buena manera de comer pescado como entrante.



# Patatas a la importancia

🕒 30'

👥 4 personas

M. LUZ LEÓN FERNÁNDEZ  
(Campaspero)



## INGREDIENTES

Patatas: una por persona  
(aproximadamente 800 gr)

2 huevos, harina

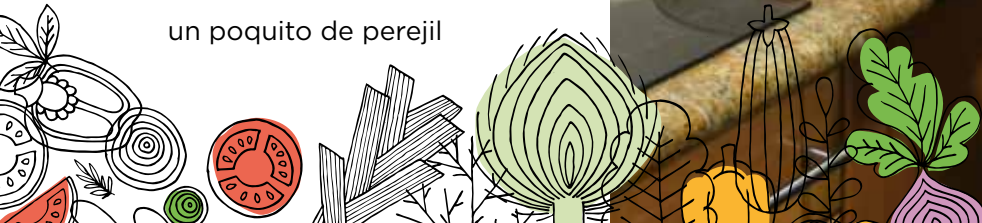
1 cebolla

2 dientes de ajo

sal

AOVE

un poquito de perejil





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas no muy gruesas; las rebozamos en la harina y el huevo.
2. Una vez rebozadas, las freímos en AOVE hasta que estén bien doradas por ambos lados.
3. Freímos lentamente para que se hagan por dentro.
4. En la olla exprés añadimos aceite y freímos la cebolla troceada con el ajo y el perejil cuando esté frito añadimos la patata y la cubrimos con agua.
5. Cerramos la olla y la cocemos unos 15 minutos.

**TRUCO:** es un primer plato ideal para acompañar con congrio o pollo de corral. Este plato sencillo, sabroso y económico tiene mucha aceptación entre los jóvenes. Si queremos enriquecerlo, podemos acompañarlo con unas almejas a la marinera o bien unas colas de cigalas salteadas con ajitos, que cocinaremos a parte y echarnos por encima de las patatas.

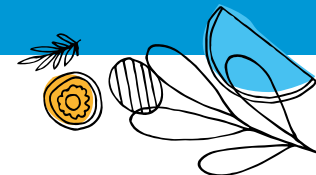


## RECUERDO

---



Mis hijas siempre llegaban del colegio esperando que hubiera preparado este plato, y yo por complacerlas se lo hacía. Hoy en día se lo sigo haciendo, porque es su plato favorito.



# Puré de verduras

🕒 30'

👥 4 personas

OTILIO GALINDO FRADUA  
(Íscar)



## INGREDIENTES

- 3 o 4 patatas
- 2 puñados de fréjoles
- 3 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- 1 puerro
- ½ cebolla
- 1 trozo de codillo de jamón
- 2 quesitos
- sal y AOVE





## ELABORACIÓN

---

1. Pelamos las patatas, zanahorias, calabaza, puerro y la cebolla.
2. Una vez pelado todo, en la olla echamos todos los ingredientes y añadimos agua sin cubrir totalmente las verduras.
3. Ponemos a cocer durante 30 minutos.
4. Una vez cocido se pasa por el pasapurés, echamos un buen chorro de AOVE y añadimos los 2 quesitos.

**TRUCO:** pasar por la batidora el máximo posible, cuanto más triturado mejor.

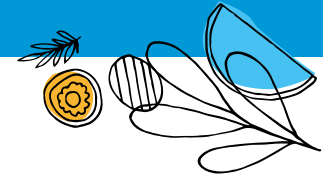


## RECUERDO

---



Tengo un nieto que siempre decía que no le gustaban los purés hasta que probó el mío y ahora le encantan, incluso viene a mi casa a por tarros para alimentarse entre semana.



# Sopas en sartén

🕒 120' 👥 4 personas

M<sup>a</sup> FE CARPINTERO  
(La Cisterniga)



## INGREDIENTES

Ajos (enteros con piel unos y otros picaditos), ¼ de pimiento rojo, ¼ de pimiento verde, pan, agua, AOVE (un chorrito), 1 poco de tomate natural picadito, 1 trozo de cebolla picadita, 1 pastilla de carne, sal, cayena al gusto, pimienta molida, pimentón







## ELABORACIÓN

---

1. Troceamos pan duro y lo ponemos a remojo para que reblandezca un poco.
2. En la sartén con aceite, añadimos todos los ingredientes en crudo y cortados en trocitos pequeños, también el pan que ya está humedecido.
3. Cocinamos toda la mezcla a fuego muy bajito para conseguir hacer una tosta. Para ello no debemos remover.



## RECUERDO

---

Estas sopas las hacía mi padre y siempre decía: "sopas en sartén son de marrana y saben bien".



# Sopas Morenas de matanza

🕒 60'

👥 6 personas

AMPARO CALVO  
(Encinas de Esgueva)



## INGREDIENTES

Pan de hogaza del día anterior  
sangre líquida de cerdo  
(se puede adquirir en la carnicería),  
comino molido  
pimienta blanca  
mollejas del cuello del cerdo  
(se puede sustituir por panceta)  
pimentón, agua, sal





## ELABORACIÓN

---

1. En una sartén con aceite freímos en trozos pequeños las mollejas hasta que queden doraditas y las retiramos del fuego.
2. Añadimos el pimentón cuidando no se queme y luego se añade el agua, la sal y las especias. Cuando empiece a hervir metemos en la sartén el pan cortado en laminas finas y se lo removemos poco a poco con una cuchara de madera.
3. Cuando hayan hervido en unos minutos se añadimos poco a poco la sangre sin dejar de remover para que quede uniforme y se deja.
4. Una vez estén, retiramos y se dejamos reposar un poco. Se pueden servir añadiendo unos picatostes al alrededor. Tienen que quedar espesitas, sin caldo.

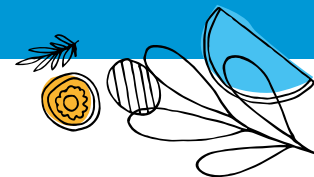
**TRUCO:** Si sobran se pueden aprovechar al día siguiente gratinándolas un ratito que queden crujientes y ricas. Se pueden cocinar en perola metálica o de barro si es poca cantidad en una sartén honda.



## RECUERDO

---

Nos juntábamos toda la familia, la matanza era una fiesta de reunión. Este era el plato principal de ese día. Recuerdo como sólo necesitábamos una cuchara, porque todos lo comíamos del mismo cuenco.



# Asadurilla de cordero

🕒 90' 👥 4 personas

JUANA ASENJO  
(Melgar de Abajo)



## INGREDIENTES

---

- 2 asadurillas de lechazo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde mediano
- 1 cebolla grande
- ajo, perejil
- hoja de laurel
- pimentón, sal, AOVE
- vino blanco
- cayena





## ELABORACIÓN

---

1. En cazuela de pereguela se echamos un buen chorro de AOVE lo ponemos a calentar a fuego lento. Mientras tanto troceamos los pimientos, cebolla y la asadurilla todo en trozos pequeños.
2. Una vez esté todo se vierte en la cazuela para revolver bien a fuego fuerte. También debemos añadir la hoja de laurel cuando esté bien rerogado. Ponemos la sal y un majado de ajo y perejil.
3. Removemos y añadimos el pimentón, ligándolo de nuevo y vertemos un vaso de vino blanco y lo dejamos reposar a fuego lento tapado hasta que veamos que esté terminado.
4. Al que le guste también puede añadir cayena.



## RECUERDO

---



Juana Asenjo fue una usuaria de Sad. Vivía en Melgar de Abajo y facilitó la receta de la asadurilla de cordero a la auxiliar.

Me siento muy orgullosa de haber recibido su confianza para preservar esta receta.

Un beso al cielo.



# Bacalao encebollado

🕒 45'

👥 4 personas

MANUELA ÉXPOSITO GALÁN  
(Tordesillas)



## INGREDIENTES

---

½ kg de bacalao

8 cebollas

1 bolsa de pasas

AOVE

harina

2 huevos





## ELABORACIÓN

1. Troceamos el bacalao. Colocamos en una bandeja llena de agua durante 48 horas y cambiamos el agua 2 veces al día. Una vez escurrido lo rebozamos en harina y huevo.
2. Añadimos 2 dedos de aceite en una sartén grande para freír los trozos de bacalao. Lo reservamos a parte cuando esté hecho.
3. Picamos la cebolla y la freímos en la misma sartén donde hemos hecho el bacalao, hasta que quede blanda y sin tostarse. Añadimos las pasas hasta que se hinchen y una vez hecho lo apartamos.
4. Cubrimos el fondo de una cazuela de barro con una cama de la cebolla y las pasas, y colocamos encima el bacalao. Cubrimos el pescado con la cebolla y las pasas, una capa más de bacalao, y la última del sofrito.
5. Precalentamos el horno arriba y abajo. Introducimos la cazuela de barro y cuando veamos que suben los jugos de la cebolla hacia arriba, apagamos el horno y ponemos a gratinar hasta que se dore.

**TRUCO:** el bacalao tiene que tener mucha cebolla, eso es lo que le da el sabor.



## RECUERDO



Esta receta era de mi suegra María, no quisiera que se perdiese para que otros puedan disfrutarla.



# Bacalao con pasas y piñones al estilo Basi

🕒 45'

👥 4 personas

LUIS CUESTA  
(Villabañez)



## INGREDIENTES

---

1 kg de bacalao

8 dientes de ajo

AOVE

harina

pimiento asado

perejil, pasas

piñones

pimentón dulce







## ELABORACIÓN

1. Desalamos el bacalao 48 horas antes y cambiamos el agua 2 o 3 veces.
2. Escurrimos el bacalao. Pelamos 8 dientes de ajo y los cortamos en trozos bastante grandes. En una sartén con abundante aceite caliente freímos los ajos. Antes de que doren del todo los sacamos y colocamos en el mortero. En el mismo aceite de los ajos freímos el bacalao previamente rebozado en harina.
3. Una vez dorado lo colocamos en una cazuela, poniendo tiras de pimiento asado, la salsa del pimiento y el perejil. Majamos el ajo que habíamos frito anteriormente y lo colocamos encima. Añadimos agua al gusto, para que el bacalao se cueza.
4. En una nueva sartén, en aceite caliente, freímos unas pasas, y cuando estén hinchadas añadimos los piñones. Rehogamos con un poco de pimentón dulce. Cuando este el bacalao ya cocido añadimos los piñones y las pasas y se emplata.



## RECUERDO



Este plato se lo inventó mi mujer Basilia, por eso lleva su nombre. El toque especial le daba con las pasas, los piñones y por supuesto, el pimiento asado.



# Bacalao en salsa verde

🕒 40' 👥 6 personas

MARCELINA SANTIAGO RODRÍGUEZ  
(Cuenca de Campos)



## INGREDIENTES

---

- 1 kg de bacalao
- 1 cebolla grande
- harina en un plato
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de vino blanco
- caldo de pescado
- perejil, ajo y AOVE





## ELABORACIÓN

1. Desalamos el bacalao, lo debemos poner en agua 3 o 4 días cambiando el agua. Enharinamos cada uno de los trozos y los freímos en AOVE bien caliente. Reservamos el pescado.
2. En una cazuela vertemos el aceite y cuando esté caliente echamos la cebolla a rehogar hasta que esté dorada. Machacamos el diente de ajo con un poco de sal y perejil, añadiéndole además un poco de caldo de pescado y una cucharada de harina. Movemos todo bien en la cazuela hasta que la harina se disuelva.
3. Una vez que esté integrada, añadimos el majao del mortero con un poco de vino blanco y el resto del caldo de pescado dejándolo cocer 10 min.
4. Pasado ese tiempo, colocamos el bacalao dentro de la cazuela y lo dejamos cocer otros 10 minutos más. Finalizamos el plato con perejil fresco picado por encima.

**TRUCO:** secar muy bien los trozos de bacalao cuando les saques del agua con un papel absorbente para que al freírlo no salte.



## RECUERDO



Recuerdo aquellos domingos cuando éramos pequeños y veía a mi madre hacer el bacalao porque iban a venir mis primos a comer.



# Carne guisada

🕒 180' 👥 6 personas

CARMEN REINOSO GONZÁLEZ  
(Cigales)



## INGREDIENTES

---

AOVE, cebolla  
pimiento verde  
pimiento rojo  
guindilla, aceituna blanca  
vino de serrada, AVECrem (opcional)  
rabillo de cadera de ternera  
hierbabuena u orégano





## ELABORACIÓN

---

1. Pochamos bien la cebolla, el pimiento rojo y el verde. Salamos el rabillo con una rama de hierbabuena u orégano al gusto.
2. Cuando esté pochada la verdura, metemos el rabillo y cocinamos lentamente.
3. Trascorrida una hora, damos la vuelta para que se cocine por el otro lado y saque su jugo.
4. Tras 2 horas, pinchamos con un tenedor para ver si la carne está tierna. Si es así sacamos el trozo con un tenedor y con un cuchillo afilado hacemos rodajas no muy finas.
5. A continuación, lo volvemos a meter en la cazuela, echamos aceitunas, vino y guindilla al gusto. Cocinamos media hora mas a fuego lento.

**TRUCO:** es mejor dejarlo reposar de un día para otro. Estará mucho más bueno.



## RECUERDO

---



Cuando yo me casé no sabía cocinar, y empecé con este plato. De repente, se convirtió en el plato favorito de mis hijos, y resulta que ahora es el de mis nietos.



# Croquetas de mi niñez

🕒 90' 👥 6 personas

SANTIAGO PÉREZ PÉREZ  
(Medina de Rioseco)



## INGREDIENTES

---

250 gr de harina

200 ml leche

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharada de AOVE

1 pizca de nuez moscada

3 huevos cocidos

100 gr de jamón serrano

1 cucharada de azúcar

sal





## ELABORACIÓN

1. Primeramente cocemos los huevos y los aplastamos con un tenedor dejándolo muy fino. El jamón lo picamos en trozos muy pequeños, cuanto más pequeños, mejor.
2. A continuación elaboramos la bechamel: en una sartén derretimos la mantequilla con el aceite, lo doramos todo muy bien y vamos añadiendo la harina y, sin dejar de remover, añadimos poco a poco la leche hasta que vaya espesando todo a fuego lento y despacito.
3. Cuando la masa esté espesita, incorporamos el huevo cocido junto con el jamón serrano y seguimos dando vueltas. Lo probamos; ya que el jamón es salado y, lo mismo, no hace falta sal. Añadimos la nuez moscada y, sin dejar de remover hasta que espese, cuando quede una masa durita lo retiramos del fuego.
4. Dejamos reposar y, cuando esté fría la masa, le damos forma.



## TRUCO

Cuando la masa estaba casi hecha, mi madre añadía una cucharadita de azúcar. Es un truco que sólo vi hacerlo a ella.



# Cochinillo al estilo donvidas

🕒 150' 👥 8 personas

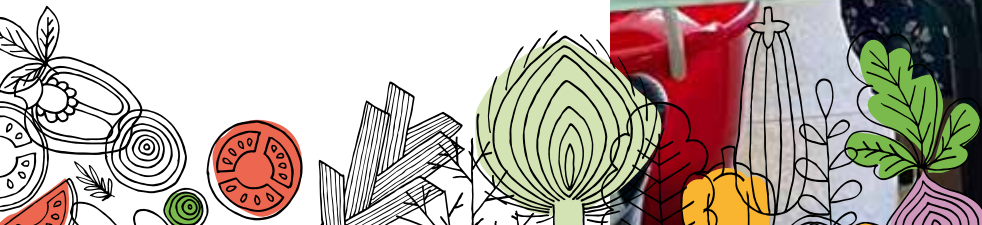
PAULA MARTÍNEZ IZQUIERDO  
(Arroyo de La Encomienda)



## INGREDIENTES

---

1 cochinillo de 4 kg  
asadera de barro  
sal gorda  
250 ml de agua  
6 dientes de ajo  
vinagre







## ELABORACIÓN

1. Ponemos el cochinitillo en la asadera patas arriba, con un poco de sal gorda por encima y el agua durante una hora a 250° C. Vigilaremos al lechón a través del cristal del cristal del horno sin abrir la puerta para evitar perder calor. Cuando llegue al tiempo, daremos la vuelta al cochinitillo y programaremos otra hora.
2. Machacaremos en lo que se hace el cochinitillo los 6 dientes de ajo en un mortero junto con el vinagre y también un poco del caldo que suelta el cerdo, y procederemos a regar con esta salsa al lechón un cuarto de hora antes de que termine su cocción.
3. ¡Listo para comer! Buen provecho.

**TRUCO:** cuando se machaquen los ajos en el mortero poner un poco de sal gorda para evitar que salten los ajos.



## RECUERDO



Lo hago mucho en el cumpleaños de mi hijo ya que es su plato favorito. Además, su cumpleaños es el día de la fiesta del pueblo. ¡Qué mejor manjar!



# Liebre con arroz

🕒 120' 👥 6 personas

FRANCISCO PÉREZ  
(Villalar de Los Comuneros)



## INGREDIENTES

---

- 1 liebre troceada
- 600 gr de arroz
- 1 cebolla, 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 2 litros de caldo de carne
- ½ vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- sal y pimienta





## ELABORACIÓN

---

1. Primero ponemos aceite en una sartén o paellera amplia, salpimentamos al gusto la carne y, cuando el aceite esté bien caliente, marcamos y reservamos los trozos.
2. Partimos a modo juliana la cebolla, el pimiento y el tomate. Lo pochamos durante unos minutos mientras vamos machacando los ajos en el mortero. Subimos el fuego y añadimos la cucharada de pimentón, los ajos, el vino, el laurel, los trozos de liebre y, finalmente, el caldo de carne. Lo llevamos a fuego medio y lo dejamos cocer al menos durante 1 hora.
3. Finalmente, ajustamos el agua y la sal y añadimos el arroz. Esperamos que cueza durante 20 minutos y listo para servir.

**TRUCO:** 10 minutos antes de finalizar la cocción de arroz, añadiremos una onza de chocolate y la sangre se queda en el plato.



## RECUERDO

---



Cuando era niño, en tiempos de caza, en alguna ocasión a mi abuelo le regalaban una liebre y mi abuela, con gusto, nos la cocinaba así.



# Merluza rellena

🕒 60' 👥 4 personas

SINFORIANA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ  
(Fresno El Viejo)



## INGREDIENTES

- 1 kg cola merluza
- 3 puerros, 1 cebolla
- 200 gr de gambas peladas
- 2 huevos duros
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 pepinillo partido en cachitos
- 2 cucharadas de berberechos
- mantequilla, aceitunas negras
- 4 cucharadas de mayonesa
- perejil, sal





## ELABORACIÓN

1. Abrimos la merluza y quitamos la espina. Sazonamos con sal y reservamos.
2. Para el relleno: partimos los puerros y la cebolla y sofreímos hasta que esté un poco pochado. Añadimos las gambas, alcaparras y berberechos. Mezclamos bien.
3. Colocamos la merluza en papel de plata previamente untado de mantequilla. Para empezar colocamos las rodajas de huevo cocido alternándolo con el relleno que hemos pochado. Cerramos el paquete de la merluza y el resto de los ingredientes presionándolo y sellándolo para que no pierda el jugo.
4. Lo metemos en el horno caliente y lo cocemos 10 minutos. Sacamos la merluza del horno, abrimos el paquete y lo regamos con vino blanco.
5. Volvemos a meterlo al horno, aproximadamente, 10 minutos más. Volvemos a sacar y lo reposamos 5 minutos más. A continuación lo sacamos del papel de plata y lo colocamos en la fuente. Decoramos con mayonesa, rodajas de huevo cocido, aceitunas negras y perejil.



## RECUERDO



Una vez lo aprendí en un curso de cocina de la Diputación de Valladolid. Es un plato que repito muchas veces por que realmente es llamativo y está muy rico.



# Oreja guisada

🕒 60' 👥 4 personas

AZUCENA ALONSO VALENCIA  
(Sieteiglesias de Trabancos)



## INGREDIENTES

2 orejas  
orégano, romero, tomillo  
cebolla, laurel  
sal, ajo  
pimentón  
AOVE  
vino blanco





## ELABORACIÓN

---

1. Lavamos y cortamos en trocitos las orejas.
2. Las cocemos en una olla durante 1 hora. En la sartén mientras rehogamos la cebolla, el ajo, el laurel, la harina, el pimentón y el vino blanco.
3. Cuando empiece a hervir se van incorporando el resto de hierbas.
4. Echamos la oreja escurrida y la dejamos cocer durante 10 minutos. Si se necesita se puede echar un poco del agua de la cocción de las orejas.



## RECUERDO

---



Es una receta de creación mía propia. Estuve trabajando en un restaurante, y entre mezcla y mezcla me salió este plato. Y resulta que está muy rico.



# Pollo al chilindrón

🕒 60' 👥 4 personas

SOFÍA RICO  
(Aldeamayor de San Martín)



## INGREDIENTES

Pollo de 1 kg y ½  
1 cebolla  
2 pimientos rojos  
2 dientes de ajo  
cucharadita de perejil  
½ kg de tomate triturado natural  
sal







## ELABORACIÓN

1. Partimos el pollo en trozos, también la cebolla en trozos pequeños y los pimientos.
2. Ponemos la sartén al fuego con AOVE, cuando está caliente, rehogamos el pollo sofríendolo por todos los lados hasta que esté doradito. Lo dejamos reservado en la olla.
3. Con el aceite que queda en la sartén (si se precisa se debe añadir un poco más) pochamos la cebolla y el pimiento y añadimos a continuación el tomate natural triturado. Realizamos un majao con dientes de ajo, perejil y sal, añadiendo agua y lo verteremos encima del pollo. Esto ayudará a que el tomate triturado no espese tanto.
4. Para terminar la preparación cocemos en la olla express durante media hora.

**TRUCO:** después de cocido, se puede servir con patatas fritas y está divino.



## RECUERDO



Es una receta que hacía mi madre, la aprendí de ella. Sin embargo, no tenía nombre y, a raíz de ver el programa de Arguñano (y una receta parecida) decidí llamarle "Pollo al Chilindrón".



# Pichones

🕒 150' 👥 4 personas

BERTA MARTÍNEZ MARTÍNEZ  
(Cuenca de Campos)



## INGREDIENTES

---

Pichones  
AOVE  
vinagre  
sal  
hoja de laurel





## ELABORACIÓN

---

1. Limpiamos con mucho esmero y cuidado los pichones. Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos los pichones hasta que queden doraditos.
2. Sacamos los pajaritos de la sartén y los metemos en una cazuela grande con aceite y vinagre, mucho mejor si además lo mezclamos con vino de la tierra.
3. Tapamos y hacemos a fuego muy lento durante 2 o 3 horas. Debemos conseguir que queden muy tiernos.

**TRUCO:** se le debe poner hoja de laurel, y a gusto del consumidor pimienta.



## RECUERDO

---



Es una receta que ha pasado de generación en generación dentro de mi familia.

Todas las mujeres la hemos cocinado y es algo que no debe quedar en el olvido. Además es un producto de la tierra.



# Picantones guisados

🕒 60' 👤 2 personas

FE DE ROZAS GARCÍA  
(Peñafile)



## INGREDIENTES

---

2 picantones

½ cebolla

3 dientes de ajo

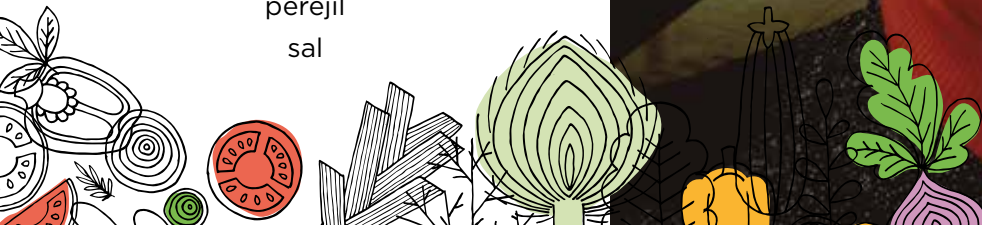
2 hojas de laurel

100ml de vaso de vino dulce

4 cucharadas de AOVE

perejil

sal





## ELABORACIÓN

1. Cortamos los picantones en dos mitades.
2. Troceamos la cebolla la cebolla en juliana.
3. Echamos el aceite en una cazuela o sartén amplia donde quepan bien los picantones. Cuando el aceite este caliente echamos la cebolla y la dejamos dorar un poco lentamente.
4. Añadimos los picantones con cuidado de que no se pegue la piel. Siempre a fuego lento. Cuando estén pasados por ambas partes añadimos el vino, la sal, el laurel, el ajo cortado en rodajas y el pe-rejil cortado y picado.
5. Añadimos agua y controlamos, pues tendremos que ir añadiendo a demanda siempre con fuego lento. Dejamos que se pasen bien y lo dejamos en reposo una vez cocido 10 minutos.

**TRUCO:** se pueden acompañar con patatas fritas y unas tiras de pimiento morrón. Podemos añadir un chorro de vinagre en la cocción en ver de vino dulce.



## RECUERDO



Recuerdo haber hecho este guiso en el restaurante de su sobrina, así que me trae buenísimos recuerdos.



# Pimientos de piquillo reellenos

🕒 45'

👥 6 personas

M<sup>a</sup> ÁNGELES FUENTES MONEDERO  
(Tudela de Duero)



## INGREDIENTES

12 unidades de pimientos de piquillo,  
500 gr de carne picada (cerdo,  
jamón de cerdo, ternera), 1 cebolleta,  
harina, huevo, AOVE, sal  
y pimienta negra molida

### Bechamel:

500 gr de leche, 40 gr de mantequilla,  
40 gr de harina, sal, nuez moscada  
molida y pimienta negra molida





## ELABORACIÓN

1. Para la bechamel calentamos la leche hasta que rompa a hervir y la reservamos. Tostamos bien la harina en mantequilla hasta que quede dorada. Añadimos la leche caliente hasta conseguir una pasta fina y sin grumos. Removemos enérgicamente durante 5 minutos y salpimentamos al gusto. También la nuez moscada.
2. Pelamos y picamos las cebolletas, las pochamos, y cuando esté lista añadimos la carne picada y la salpimentamos al gusto.
3. Mezclamos la bechamel con la carne. Esperamos a que se atempere para poder empezar a rellenar los pimientos. Después los pasamos por harina y huevo y freímos hasta que se doren. Quitamos el exceso con papel de cocina.
4. En el caldo de los pimientos, dentro de la sartén, colocamos los pimientos rellenos y rebozados, dejando que se rehoguen durante los 3 últimos minutos.

**TRUCO:** en el sofrito añadido una pastilla de avecrem y rehogo.



## RECUERDO



Tengo una amiga en Valladolid que es como una hermana para mí. Ella me enseñó esta receta. No puedo evitar acordarme de ella y sonreír cada vez que hago los pimientos rellenos.



# Rabo estofado

🕒 90' 👥 4 personas

JOSEFA CISNEROS MARTÍNEZ  
(Boecillo)



## INGREDIENTES

1 rabo de toro

1 l de vino tinto

2 puerros

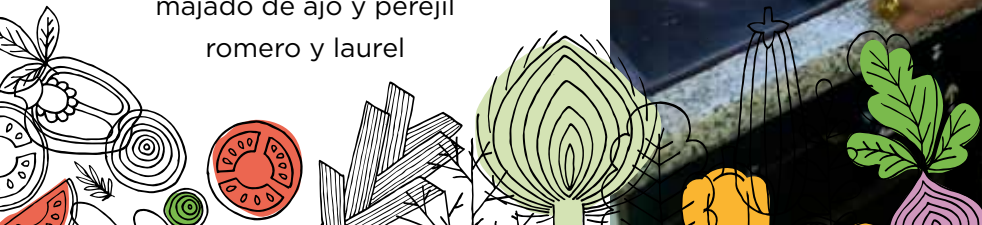
2 zanahorias

1 cebolla

1 tomate

majado de ajo y perejil

romero y laurel







## ELABORACIÓN

---

1. Harinamos el rabo, lo freímos y lo reservamos.
2. En el mismo aceite rehogamos las verduras, junto con el laurel y el romero y añadimos el majado de ajo y perejil.
3. Pelamos y troceamos las verduras vertemos la salsa en una olla y añadimos el rabo que habíamos reservado y las verduras troceadas cubrimos todo con vino tinto.
4. Cerramos la olla y lo dejamos cocer una hora aproximadamente. Retiramos el rabo y trituramos todas las verduras antes de servir, lo que nos servirá de exquisita salsa.



## RECUERDO

---



Siempre que cocino esta receta me acuerdo de mi madre. Ella me la cocinaba cuando yo era niña.



# Huesos de San Expedito

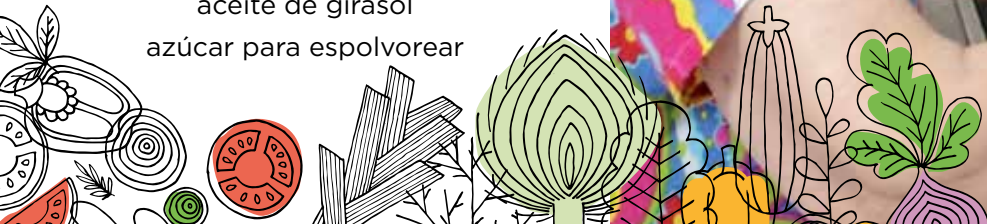
🕒 120' 👥 6 personas

JUSTINA ASEÑO PÉREZ  
(Sahelices de Mayorga)



## INGREDIENTES

- 2 huevos, 100 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 2 copas de anís (tamaño chupito)
- ½ kg de harina
- una pizca de sal
- ½ sobre de levadura
- aceite de girasol
- azúcar para espolvorear





## ELABORACIÓN

1. En un bol echamos la harina (se reserva un poco por si hace falta agregar).
2. Y añadimos los huevos, el anís, una pizca de sal y la mantequilla derretida, además del azúcar y la levadura.
3. Empezamos a trabajar la masa, hasta que estén bien integrados los ingredientes. Cuando la masa quede fina y se pegue en las manos, la dejamos reposar durante 1 hora.
4. Empezamos a dar forma a los huesos. El tamaño aproximado es de 7 centímetros de largo y 2 de ancho, haciendo unos agujeros a modo de hendidura en los extremos. A continuación freímos los huesos en abundante aceite.
5. Una vez doraditos (no quemados), los colocamos en una fuente con papel absorbente, para retirar el exceso de grasa y se espolvorean con azúcar.

**TRUCO:** no incorporamos más levadura porque si no, se abren al freírlos.



## RECUERDO



Hacía esta receta para llevarla a la Asociación de Mujeres de Tierra de Campos, ya que se puede repartir entre muchos comensales. Nos poníamos las botas todas las mujeres.



# Leche aderezada

🕒 40' 👥 6 personas

M<sup>a</sup> PAZ LERA PARDO  
(Castrobol)



## INGREDIENTES

1 l de leche (mejor si es de oveja)

4 huevos enteros

1 yema

½ kg de azúcar

un poco de canela molida

agua





## ELABORACIÓN

---

1. En un recipiente alto (cazuela hervidor) se ponemos los cuatro huevos y la yema junto con el azúcar. Y lo reservamos para la siguiente elaboración.
2. En el fuego, ponemos una cazuela ancha con agua a hervir, debe ser más alta que la primera pues debemos introducirla dentro. Y proceder a realizar la técnica de baño maría. Llevamos el agua a ebullición y colocamos dentro la primera cazuela con los huevos y el azúcar. Espesamos la mezcla con una cuchara de madera de forma suave y continua hasta que consigamos que espese.
3. Colocamos, una vez espeso la masa en una fuente honda junto con bizcochos o galletas. (Al gusto), se espolvorea con canela molida.
4. Lo servimos frío.



## RECUERDO

---



En un pueblo vecino a Castrobol (en Mayorga) se realiza la feria de la oveja.

El organizador Luis O. Campo me pidió en repetidas ocasiones que realizara mi postre como representativo de esta zona y de este oficio de pastores que nos han ayudado a subsistir.



# Magdalenas de Antonia

🕒 40' 👥 10 personas

ANTONIA MEDIAVILLA YERRO  
(Cuenca de Campos)



## INGREDIENTES

---

12 huevos

500 gr de harina

500 gr de azúcar

½ litro de aceite de girasol

1 sobre de levadura química

ralladura de limón

moldes para las magdalenas





## ELABORACIÓN

---

1. Batimos los huevos con el azúcar enérgicamente. Cuando esté el azúcar integrado, agregamos la harina poco a poco mezclada con el sobre de levadura y vamos alternando la harina con el aceite, integramos todos los ingredientes.
2. Batimos con una batidora de barillas y, cuando esté listo, añadimos la ralladura de limón.
3. Una vez tengamos la mezcla, se rellenan los moldes con una cuchara, más o menos todos iguales.
4. Los metemos en el horno a 180 grados unos 10 minutos (dependiendo del horno).

**TRUCO:** si añadimos un poco de bicarbonato a la levadura quedarán las magdalenas más esponjosas.



## RECUERDO

---

Recuerdo a mi madre batiendo las magdalenas mientras mi hermana y yo estábamos sentadas en la escalera haciendo los moldes.



# Tarta de piña

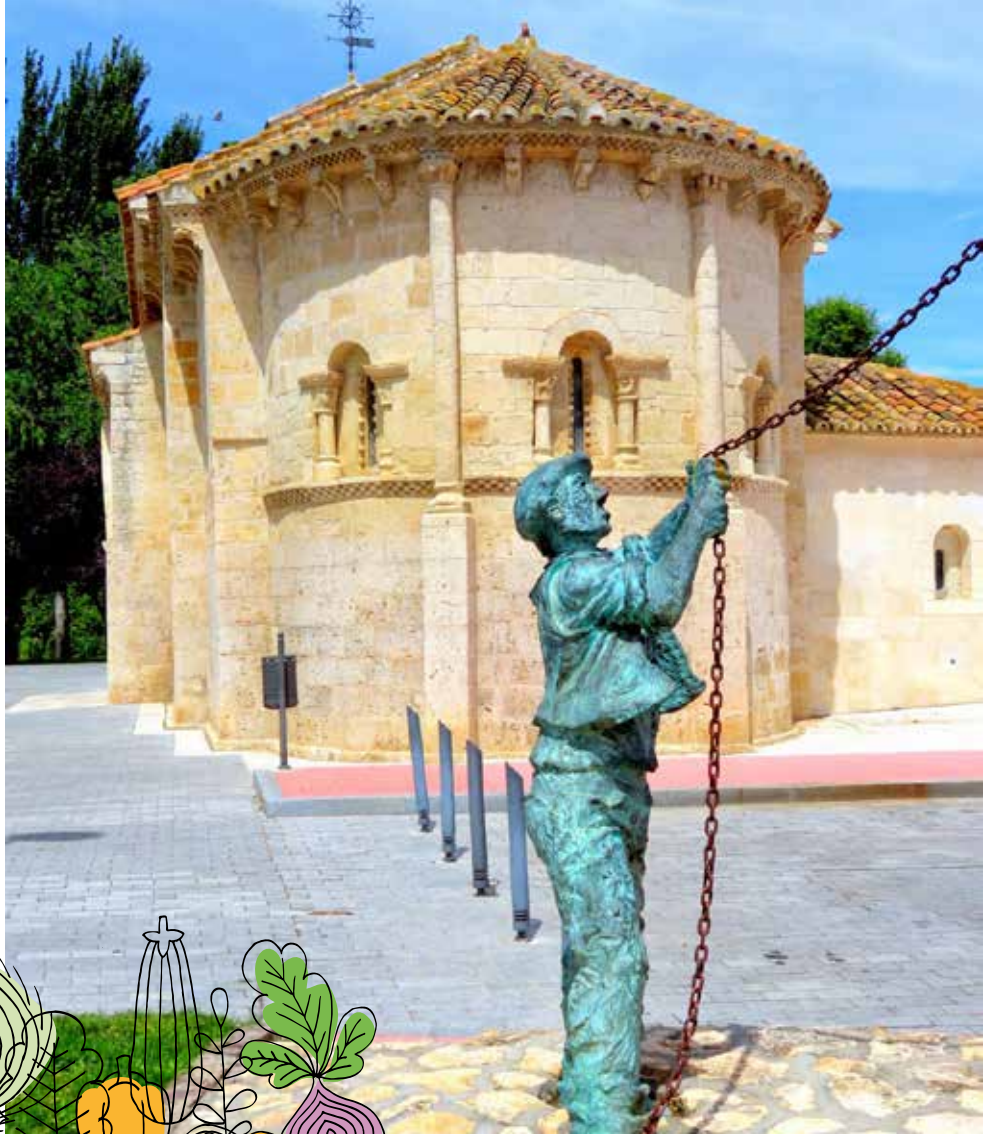
🕒 30' 👥 12 personas

PAULA MARTÍNEZ IZQUIERDO  
(Arroyo de La Encomienda)



## INGREDIENTES

1 bote de piña en almíbar,  
tarrina de 250 gr de margarina,  
1 kg de magdalenas, 250 gr de  
leche condensada, 1 paquete de  
almendras laminadas, birutas de  
chocolate, nata para montar (bote  
brick pequeño), 7-8 cerezas o guindas,  
fuente de 30 cm







## ELABORACIÓN

1. Trituramos la mantequilla con la piña y la leche condensada y reservamos. Laminamos las magdalenas. En un recipiente de base mínimo de 2 cm de profundidad, ponemos la primera capa de las laminas, haciendo una base. A continuación aplicamos un piso de la crema que hemos elaborado antes y luego otro piso con magdalenas, así hasta hacer 3 pisos de magdalenas y 2 de crema, siendo el último piso de magdalena.
2. Una vez terminados los pisos, emborrachamos la tarta con el jugo de la piña. Montamos la nata y la ponemos encima, cubriéndola entera, decoramos la tarta espolvoreando las almendras laminadas, birutas de chocolate, y en el centro las guindas (si se desea se puede añadir también unas hojas de menta) dejamos reposar en el frigorífico un par de horas y listo para comer.

**TRUCO:** hacer la tarta de un día para otro, estará mas asentada, jugosa y fresquita. Dependiendo de los comensales se hará mas grande o mas pequeña, y utilizaremos en función de esto una base u otra.



## RECUERDO



Todos los años, en la fiesta del pueblo, hago esta tarta. Es ligera para después de una gran comilona.

Todos los comensales esperan este fin de fiesta.



# Orejas de Urones

🕒 60' 👥 6 personas

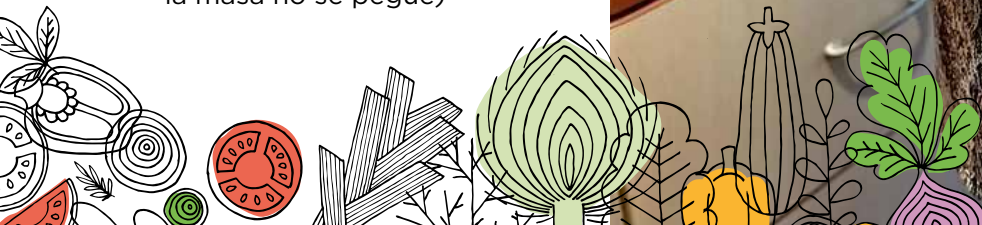
ISABEL FERNÁNDEZ MARTÍNEZ  
(Urones de Castroponce)



## INGREDIENTES

---

3 huevos de gallina de casa  
½ vaso de aceite de girasol  
½ vaso de aguardiente  
(de Urones, casero mejor)  
una pizca de bicarbonato  
un poco de esencia de limón o anís  
harina (la necesaria para que  
la masa no se pegue)





## ELABORACIÓN

---

1. Mezclamos todos los ingredientes y vamos añadiendo harina hasta que la masa quede manejable.
2. Se estiramos la masa con ayuda de un rodillo o botella de cristal limpia hasta que quede fina y podemos córtala en porciones.
3. Freímos cada uno de los trozos en abundante aceite.
4. Escurrimos bien el exceso de aceite, con ayuda de un papel de cocina y espolvoreamos con azúcar.

**TRUCO:** si se ponen las orejas una vez estén fritas en papel de cocina absorben el exceso de aceite. Si los huevos son de gallinas caseras la receta mejora mucho.



## RECUERDO

---

Es mi receta favorita porque me recuerda cuando lo hacía mi madre y todas las mujeres de su época. Además lleva el nombre de mi pueblo.



# Saboreando + RECUERDOS

---

---

---

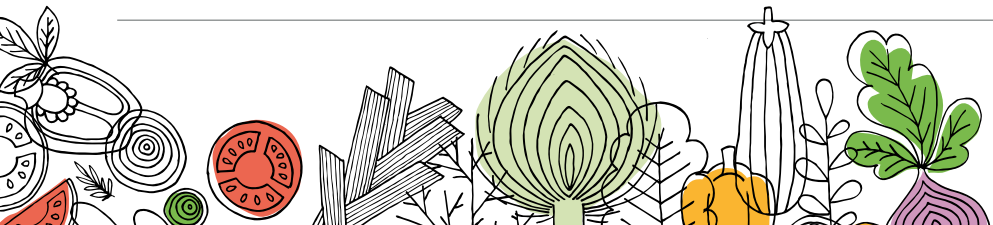
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

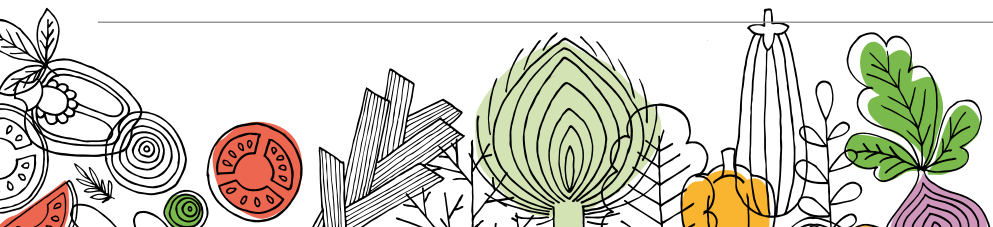
---

---

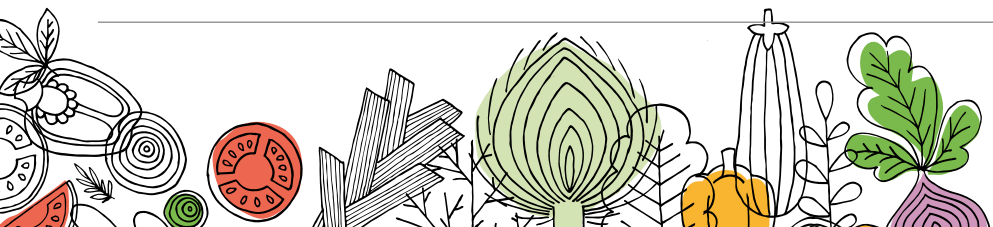
---

---

---











---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

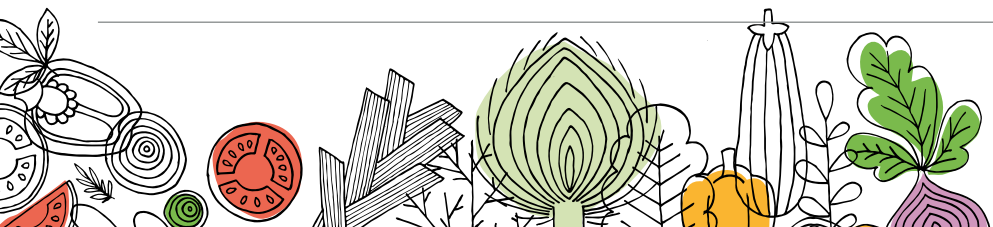
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

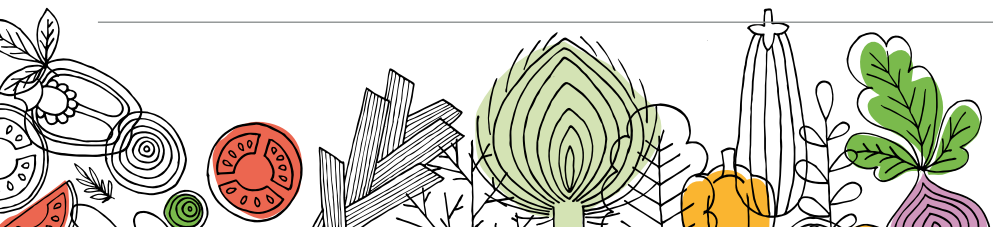
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

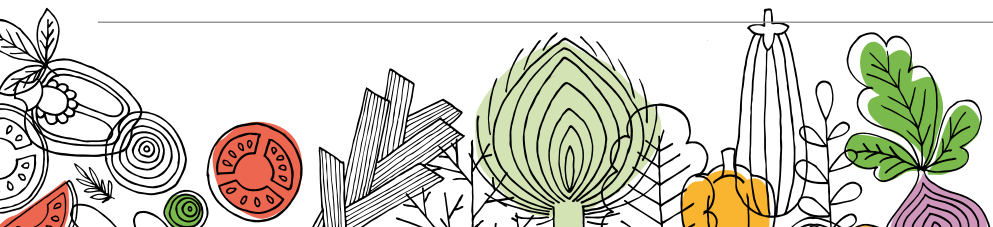
---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

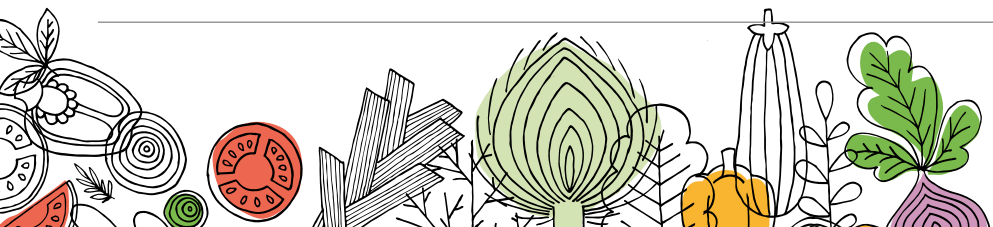
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

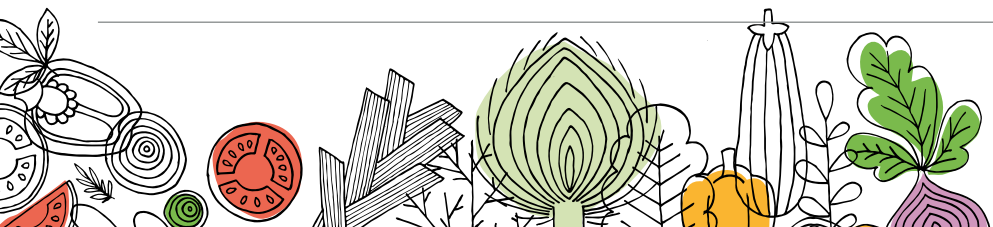
---

---

---

---

---



# Saboreando RECUERDOS



