



Saboreando RECUERDOS

VÍCAR



Ayuntamiento de Vúcar
Corazón del Poniente

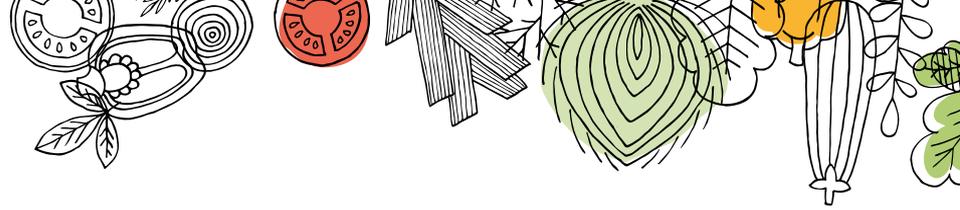


Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio y Centro de Día del Excmo. Ayuntamiento de VÍcar 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



ANTONIO BOLILLA RODRÍGUEZ
ALCALDE DE VÍCAR

Una de las acepciones de la palabra saborear es **“apreciar detenidamente y con deleite una cosa grata”**. Puede ser un recuerdo, un aroma, un sabor o quizás sea todo a la vez, esa cocina efervescente de ideas y de ejecución lenta donde se exprimía hasta el último matiz de sabor. Nuestros mayores han sido auténticos expertos en ese arte de **transformar unos sencillos ingredientes en un manjar para los sentidos**. Gracias por usar esa magia y por compartirla.

DIEGO LÓPEZ SÁNCHEZ
GERENTE DE ALMERÍA

‘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	34
POSTRE	60
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	68



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

ANTONIO LÓPEZ

RESTAURANTE VILLANUEVA
VÍCAR (ALMERÍA)

CARNE AL AJILLO


60 minutos


6 personas

1 kg de carne de magra

vinagre (al gusto)

½ cabeza de ajos

1 hoja de laurel

1 pimiento seco

½ cucharada de pimentón

100 gr de almendras

aceite para freír la carne

700 gr de tomates

sal (al gusto)





ELABORACIÓN

Freímos la carne con el laurel y la sal.

A parte freímos el pimiento ,las almendras y la mitad de los ajos

Se retira todo y con en ese aceite del refrito se fríen los tomates.

Después el tomate se une con el refrito y se bate todo con un chorro de vinagre y el pimentón.

Una vez la carne frita se añade a lo anteriormente batido y se deja que se consuma poco a poco.



TRUCO



Si se usa pimentón de la Vega sale mejor.



Ajo blanco

🕒 30' 👥 4 personas

MARÍA BUENAFUENTE BONILLO
(Venta Gutiérrez)



INGREDIENTES

½ vaso de AOVE

2 cucharadas soperas de vinagre

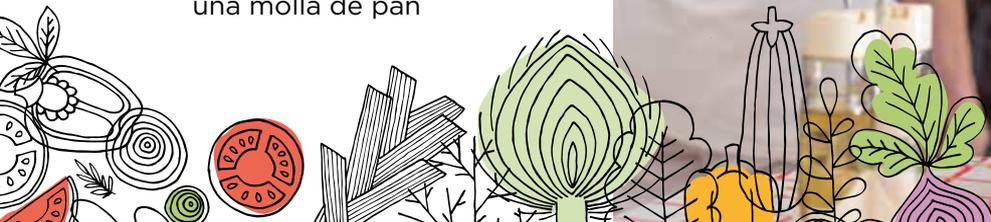
una pizca de sal al gusto

2 dientes de ajo pelados

200 gr de almendras

1 vasito pequeño de agua

una molla de pan





ELABORACIÓN

1. Ponemos el agua a hervir. En el vaso de la batidora ponemos las almendras y los ajos ya pelados. Mezclamos todos los ingredientes menos el aceite, que lo vamos añadiendo poco a poco conforme vamos batiendo.
2. Una vez que esté listo el majao ya le añadimos el aceite y una vez que el aceite se haya mezclado bien y no se vea ya estará el plato listo para degustar.



RECUERDO



Esta receta es típica de la sierra y en verano nos gustaba mucho comerla con las patatas que recogíamos.



Caldo de pimentón

🕒 45' 👥 5 personas

GÁDOR VELASCO RUIZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

½ olla de agua

1 lata de tomate natural

2 pimientos secos

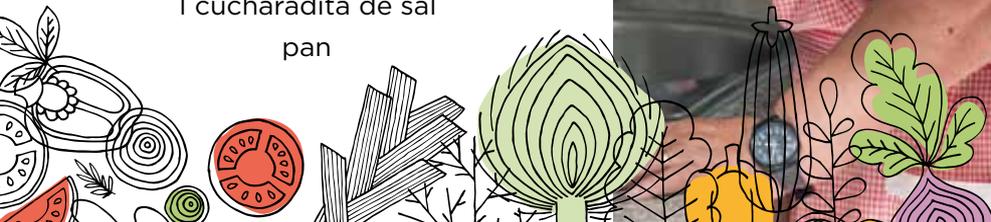
2 ajos

500 gr de boquerones

200 gr de pimientos verdes asados

1 cucharadita de sal

pan





ELABORACIÓN

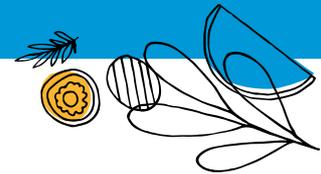
1. Ponemos a cocer en la olla el tomate natural junto con los pimientos secos. Añadimos los boquerones, la sal y los pimientos asados. En este primer paso es importante batir bien el pimiento seco con el tomate natural y el ajo y añadirlo todo cuando el boquerón esté bien cocido y retirarlo del fuego rápido para que el pescado no se rompa.
2. Sacamos los pimientos secos y el tomate natural de la olla y añadimos el aceite de oliva y batimos todo bien.
3. Cuando los boquerones estén cocidos es momento de añadir el majaito a la olla y ya tenemos el caldo. Para gachas o sopas de pimentón al que añadimos el pan al gusto.



RECUERDO



Esta receta es típica de Las Alpujarras granadinas y me recuerda a mi niñez, en mi pueblo. Mi madre la cocinaba porque era una comida muy socorrida y se utilizaban ingredientes alpujarreños.



Gachas colorás

🕒 60' 👥 6 personas

JUANA PLAZA VALDIVIA
(Almería)



INGREDIENTES

1 kg de harina de maíz, 1 cucharada de sal, 1 l de agua, 1 guindilla al gusto
3 tomates, 2 patatas grandes
8 pimientos
1 cebolla grande
3 pimientos rojos secos
6 dientes de ajo
1 kg de pescado
(el que prefieras, sin espinas)





ELABORACIÓN

1. Hervir el agua con sal e ir añadiendo la harina de maiz poco a poco removiendo sin parar hasta que se haga una masa consistente. Escurre y reserva.
2. Por otro lado ponemos agua a hervir con el tomate, sal y la guindilla ,cuando el tomate esté cocido lo majamos con pimientos secos tostados y los dientes de ajo.
3. Hacemos el sofrito de pimiento, tomate y cebolla.
4. Al agua le añadimos el majado, el sofrito y las patatas cortados en trozos.
5. Cuando las patatas esten tiernas añadimos el pescado y los pimientos asados. Puedes poner el pescado en una cesta metálica para hervirlo y que no se deshaga entre el resto de ingredientes.



RECUERDO



Recuerdo que me lo preparaba mi abuela cuando era pequeña.

Cuando me hice mayor me enseñó y ahora se la hago a mis nietos.



Boquerones en vinagre

🕒 20'

👥 5 personas

ISABEL SÁNCHEZ SALINAS
(Vícar)



INGREDIENTES

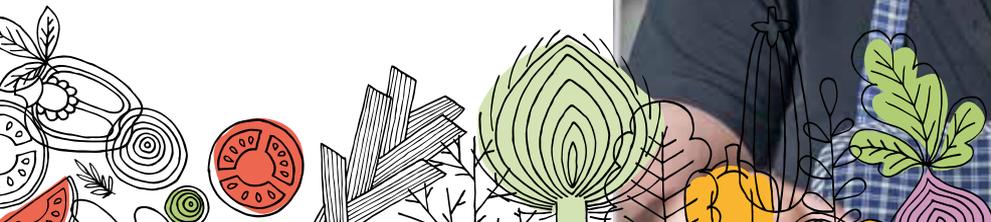
1 kg de boquerones

1 cuchara de sal

250 ml de vinagre

1 rama de perejil

2 cucharadas de AOVE





ELABORACIÓN

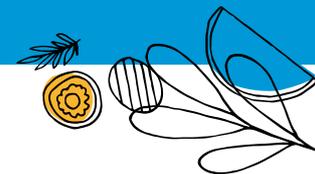
1. Limpiamos los boquerones y los metemos en un recipiente y los congelamos al menos 4 días. El proceso de limpieza y el congelado posterior es fundamental para un buen resultado final. Descongelamos y seguimos con la preparación de la receta.
2. Añadimos a los boquerones agua, vinagre y sal. Los dejamos 4 horas en el frigorífico. Después los sacamos y escurrimos.
3. En una bandeja colocamos los boquerones con la piel hacia abajo en filas y les añadimos el ajo y perejil, así sucesivamente.
4. Finalmente, cubrimos todo con aceite de oliva. Dejamos que reposen durante un mínimo de 24 horas. Y listos para servir.



RECUERDO



Mi madre hacía esta receta y me enseñó. Le gustaba a toda la familia y en especial a mi marido.



Fideos con pescado frito

🕒 40' 👥 4 personas

FELISA MARTÍNEZ BONACHERA
(Vícar)



INGREDIENTES

½ kg de boquerones, 2 pintarrojas
1 patatas, 2 alcachofas, un puñado
de habas tiernas, ½ pimiento rojo
seco, 2 dientes de ajo, ½ pimiento
rojo, ½ pimiento verde, 1 tomate,
1 cebolla pequeña, 1 cucharadita de
pimentón dulce, 80 gr por persona
de fideos gordos, 3 cucharadas
de AOVE





ELABORACIÓN

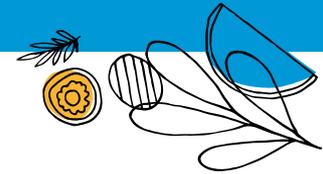
1. El día anterior freímos los boquerones y la pintarroja y los guardamos en la nevera (así está más consistente y no se deshace).
2. Freímos el pimiento seco y el ajo y se apartan.
3. En el mismo aceite, freímos el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla y el tomate. Añadimos la patata en trocitos y rehogamos un par de minutos y ponemos las alcachofas y las habas tiernas. Agregamos un 1l de agua. Machacamos el pimiento seco y los ajos que freímos al principio con unos cominos y los echamos a la olla. Ponemos también 1 cucharadita de pimentón rojo dulce.
4. Dejamos que hierva 15 minutos y añadimos los fideos gordos y el pescado frito. Hervir hasta que los fideos estén cocidos y listo para comer.



RECUERDO



Esta receta la preparaba mi madre y ahora mi hija y yo, que la cocinamos igual.



Gachas coloradas

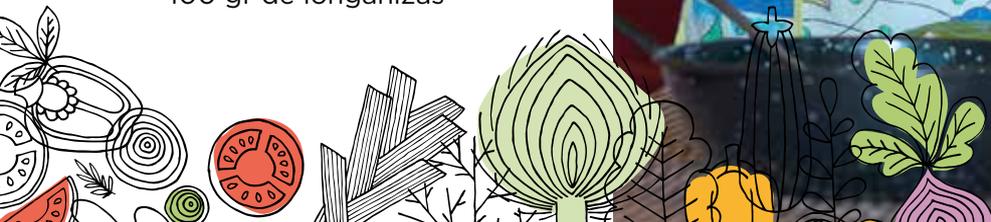
🕒 90' 👥 2 personas

MERCEDES FERNÁNDEZ SANTIAGO
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

2 tomates, ½ vaso de AOVE
2 pimientos, una pizca de sal
1 cebolla, una pizca de colorante
1 cabeza de ajos, 1 vaso de harina
2 pimientos asados, 2 vasos de agua
para la masa, 250 gr de costilla
3 vasos de agua para el caldo
100 gr de longanizas





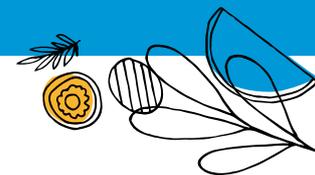
ELABORACIÓN

1. Freímos con un poco de aceite los tomates, pimientos, cebolla y ajo, todo bien picado.
2. Agregamos la costilla y cuando esté un poco pochado añadimos también la longaniza. Después, cuando esté todo hecho agregamos el agua y se deja hervir bastante.
3. Sazonamos con un poquito de sal y agregamos los pimientos asados.
4. Aparte hacemos la masa de las gachas: cuando el agua hierva echamos la harina y se mueve hasta que estén bien. Y cuando esté todo listo se agrega el caldo a la sartén de las gachas y listo.



RECUERDO

Cuando me las como me recuerda mucho a mi niñez y juventud.



Jibia en salsa

🕒 60'

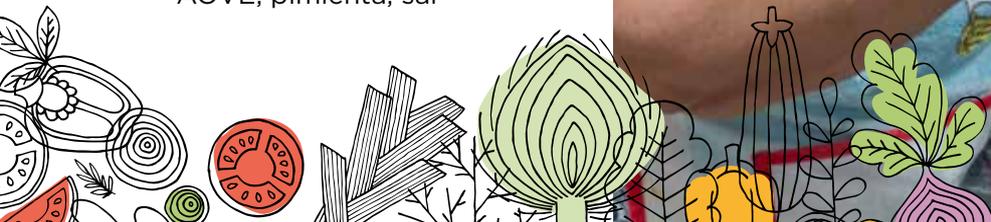
👥 3 personas

ROSARIO ESCAMILLA RODRÍGUEZ
(Vícar)



INGREDIENTES

1 kg de jibia, 10-12 almendras
1 cebolla, 2 pimientos rojos
choriceros, 5 dientes de ajo
1 hoja de laurel
½ vaso de vino blanco
2 rebanadas de pan,
4 tomates medianos maduros
AOVE, pimienta, sal





ELABORACIÓN

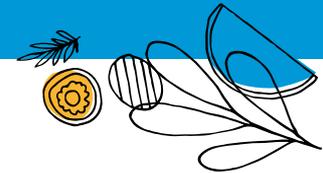
1. En una sartén le echamos la jibia con un poco de aceite caliente y la freímos junto a una hoja de laurel, cuando esté medio frita añadimos medio vaso de vino blanco, un poco de sal y pimienta; una vez frita se aparta a un lado para preparar la salsa aparte.
2. Preparamos la salsa en otra sartén, echando los 5 dientes de ajo pelados y enteros, que sacamos una vez estén fritos. Pasamos a freír la cebolla picada, la sacamos con los ajos y freímos las almen- dras junto con las rebanadas de pan y los pimientos choriceros.
3. Una vez fritos estos ingredientes los unimos para pasar a freír el tomate y ya mezclarlo todo. Batimos todos los ingredientes fritos añadiendo agua según el espesor que más nos guste para la salsa y se la echamos a la jibia.
4. Como acompañamiento podemos freír unas patatas y nuestro plato quedaría completo.
5. La salsa tan rica preparada la uso igual para los caracoles, añadiendo una guindilla picante.



RECUERDO



Esta receta no falta en mi mesa familiar en Nochevieja. Mi familia la tiene como menú preferente cada año.



Migas

🕒 30' 👥 1 persona

ÁNGELES LÓPEZ SALDAÑA
(Vícar)



INGREDIENTES

1 vaso de agua

½ vaso de harina

2 ajos

1 cucharada de aceite

una pizca de sal

Opcional: pimientos asados
y pescado frito





ELABORACIÓN

1. En una sartén se echa la cucharada de aceite, se calienta y freímos los ajos.
2. A continuación le añadimos el agua, la pizca de sal y la harina y movemos todo conjuntamente hasta que esté todo en su punto. Listo para añadirle el acompañamiento de pimientos o pescado frito.



TRUCO

El acompañamiento de las migas con unos pimientos asados y pescado frito.



Papas en gloria

🕒 45'

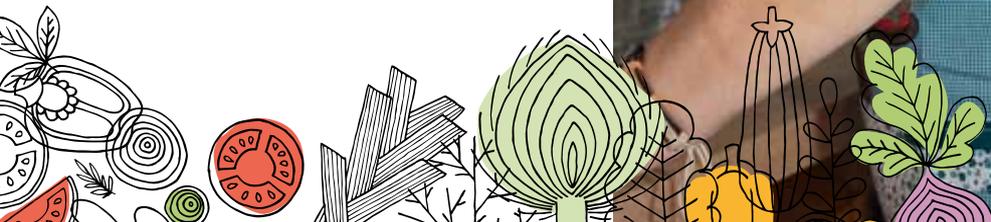
👥 4 personas

M^a ROSA RODRÍGUEZ LÓPEZ
(Las Cabañuelas)



INGREDIENTES

- 8 patatas medianas
- 4 filetes de merluza
- 8 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de sal
- mayonesa casera





ELABORACIÓN

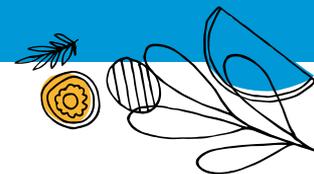
1. Ponemos la olla con agua a hervir y añadimos las patatas cortadas en trozos no muy grandes, también los ajos cortados en rodajas, la merluza, el perejil y una pizca de sal. Todo a fuego medio.
2. Mientras se cuece todo montamos la mayonesa con la batidora, añadiendo un huevo, sal y el aceite (puedes añadir un poco de caldo).
3. Una vez terminada la cocción vamos sacando el caldo templado y añadimos poco a poco a la mayonesa, moviendo con alegría hasta conseguir una salsa blanca ligera sin grumos y añadimos a la olla.
4. Una vez todo mezclado está listo para servir.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi abuela que venía de familia de pescadores y ha ido generación en generación.



Pan

🕒 60'

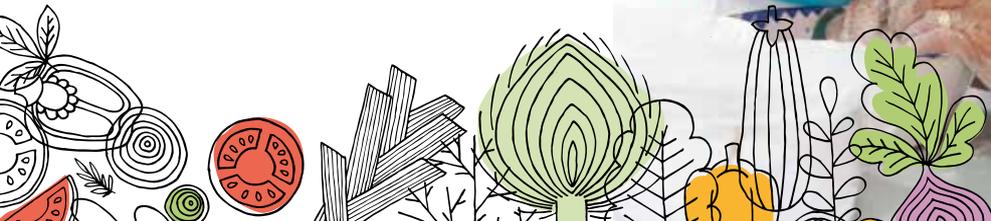
👥 2 personas

ADORACIÓN RODRÍGUEZ LUQUE
(Vicar)



INGREDIENTES

300 ml de agua
500 gr de harina
15 g de levadura
45 ml de AOVE
1 cucharada de sal





ELABORACIÓN

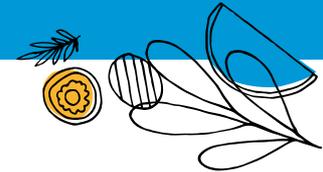
1. Añadimos en un recipiente la mitad de la harina y la levadura, hacemos un hoyo y en el centro se echa el agua. Se le añade la sal y removemos bien.
2. Incorporamos el resto de la harina con el aceite. Removemos bien y dejamos que suba la masa (tapada con un paño limpio), para después darle forma al pan. Metemos en el horno precalentado a 250 °C.
3. Dejamos cocer en el horno durante 60 minutos con calor arriba y abajo. Destapamos y dejamos enfriar sobre una rejilla antes de consumir.



RECUERDO



Mi madre me lo hacía y me lo enseñó. Hoy en día lo sigo haciendo yo.



Salmorejo

🕒 30'

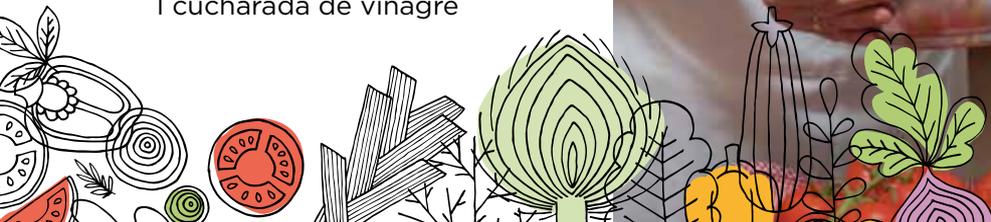
👥 4 personas

TRINIDAD DOLORES RUIZ LÓPEZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

- 4 tomates grandes y maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 barra de pan
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharada de sal
- 3 cucharadas soperas de AOVE
- 1 cucharada de vinagre





ELABORACIÓN

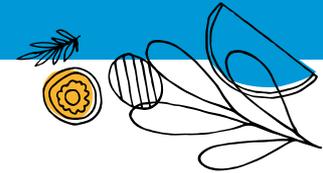
1. Ponemos en remojo unas horas antes el pan y el pimiento en un poco de agua.
2. Transcurridas estas horas en remojo echamos tomates partidos en trozos, el vinagre y los dientes de ajo en la batidora y pasamos por el 'chino'.
3. A continuación añadimos una cucharada de aceite y movemos todo con una cuchara.
4. Se puede decorar con huevos cocidos y jamón partido muy pequeñito.



RECUERDO



Me recuerda a cuando viene mi nieta a mi casa que se lo tengo que hacer.



Sopa caliente de ajo blanco

🕒 120' 👥 4 personas

IRENE MORÓN GARCÍA
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

¼ de habichuelas desgranadas
de las vainas verdes con vetas rojas

6 habichuelas verdes

1 dientes de ajo

2 patatas

200 gr de almendras peladas

AOVE

pan del día anterior





ELABORACIÓN

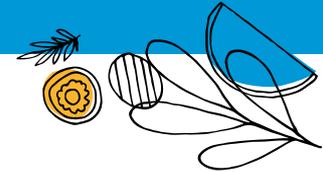
1. Ponemos a cocer las habichuelas que habrán estado en remojo desde la noche anterior. Prefiero la variedad que tiene vetas coloradas porque no están aun secas y son más tiernas.
2. Agregamos las patatas y cuando haya pasado una hora, también las habichuelas verdes. Echamos sal al gusto.
3. Mientras tanto, preparamos el majao con las almendras, los ajos (a los que quitamos el brote verde), las migas de pan (preferiblemente del día anterior), el aceite y un poquito de agua y pasamos por la batidora.
4. Finalmente, agregamos este majao a la olla donde ya están cocidas las habichuelas y las patatas. Dejamos unos minutos hasta que se ligue todo y a disfrutar de esta deliciosa receta.



RECUERDO



Esta receta me recuerda la infancia de mis hijas Antonia y Paula, que disfrutaban comiéndola. En la actualidad la siguen preparando para toda la familia.



Sopa de rape con almendras

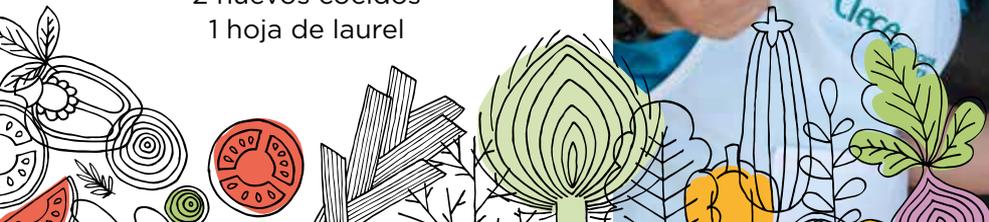
🕒 120' 👥 4 personas

GADOR VÁZQUEZ RUIZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

- 1,5 kg de rape
- 2 dientes de ajos
- ½ cebolla, 1 pimiento verde
- 100 gr de almendras, 2 tomates
- 2 hebras de azafrán
- 2 rodajas de pan
- 100 cl AOVE
- 2 huevos cocidos
- 1 hoja de laurel





ELABORACIÓN

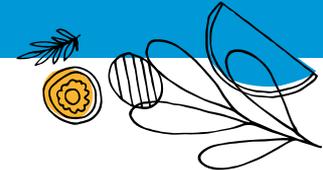
1. Limpiamos el rape. Usamos la cabeza del rape para hacer un caldo y reservamos su carne.
2. Freímos las almendras en una sartén junto con el pan y reservamos en un mortero. En el mismo aceite se frien los ajos, el pimiento y la cebolla; cuando se doren se añade el tomate, el azafrán y el laurel. Dejamos al fuego 5 minutos y después pasamos por el pasapuré.
3. Agregamos al caldo de pescado, las almendras y el pan ya triturados en el mortero y sal. Lo llevamos a ebullición durante 10 minutos. Para servir la sopa se le añade los huevos cocidos picados justo antes de servir. Listo para comer.



RECUERDO



Me recuerda cuando se lo preparaba a mis hijos, les encantaba mi receta y dejaban los platos limpios.



Arroz con conejo y patatas

🕒 60' 👥 6 personas

ESTRELLA MATEO CORRAL
(Vícar)



INGREDIENTES

- 1 conejo
- ½ vaso de arroz por persona
- 2 tomates
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 pimiento seco
- 1 ajo
- ½ cucharada de pimienta
- 1 cucharada de sal





ELABORACIÓN

1. Primero, ponemos el conejo a freír junto con las patatas y los ajos enteros (para después quitarlos con facilidad de manera opcional). Reservamos.
2. Después, hacemos un sofrito con el resto de ingredientes: los tomates, la cebolla y el pimiento. Salpimentamos. Cuando esté listo batimos.
3. En una cazuela ponemos el agua a hervir y echamos el arroz.
4. Por último, echamos la salsa al conejo y acompañamos con el arroz.



RECUERDO

Me recuerda a mi madre que lo hacía los fines de semana.



Arroz de pobres

🕒 45'

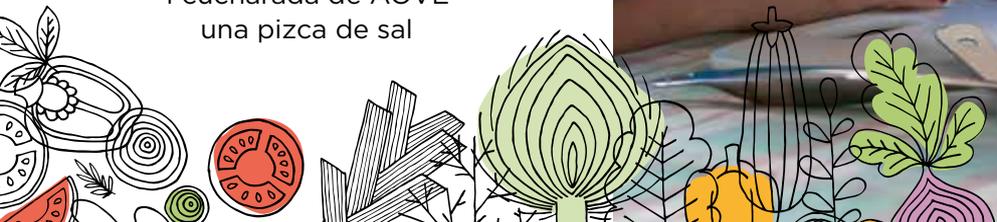
👥 4 personas

ANTONIA VAQUERO BLANCA
(Vícar)



INGREDIENTES

- 350 gr de arroz
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 ajo
- 2 patatas
- 250 ml de agua
- 1 cucharada de AOVE
- una pizca de sal





ELABORACIÓN

1. Primero, en la sartén freímos con aceite de oliva la cebolla cortada trozos, el pimiento rojo y verde y el ajo, todo bien picado. Lo mezclamos todo bien, dándole vueltas en la sartén durante unos 2-3 minutos.
2. Al sofrito añadimos las patatas, el tomate y el agua.
3. Agregamos el arroz y dejamos cocer durante unos 18-20 minutos y después, lo tapamos durante otros 5 minutos. Una vez transcurridos estos minutos ya estará listo para servir.



TRUCO

Poner 3 veces más líquido que arroz y echarle 1 pastilla de caldo concentrado.



Andrajos

🕒 60' 👥 4 personas

INOCENCIA HERNÁNDEZ BAENA
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 vaso de vino
- 250 gr de harina
- 2 o 3 vasos de agua
- 1 pimienta seca
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 vaso de AOVE
- 200 gr de almendras
- sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Hacemos un refrito de todos los ingredientes. Reservamos.
2. Una vez hecho el refrito, freímos el conejo con el vino y el agua.
3. Después hacemos un majao con pimiento y el sofrito y cuando el conejo esté cocido lo mezclamos todo.
4. Para la masa, mezclamos la harina con el agua y la amasamos hasta que quede compacta y podemos estirla. Se cuece y la añadimos junto al resto de los ingredientes.



RECUERDO

Esta receta me recuerda a mi niñez, a mi pueblo.



Carne al ajillo

🕒 90' 👥 4 personas

CONSUELO LORENZO MARTÍNEZ
(La Gangosa)



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de magra
- 2 cabezas de ajos
- 3 pimientos secos
- 6 rebanadas de pan
- ½ l de vino rosado
- 150 gr de almendras
- 4 hojas de laurel
- 1 pizca de sal al gusto
- 3 granos de pimienta negra





ELABORACIÓN

1. Primero, sofreímos la carne partida en trozos medianos en el aceite y a fuego lento y añadimos el vino blanco hasta que se quede bien blandita.
2. Después, le echamos la sal, pimienta, laurel, unos ajos y una carterrilla de azafrán.
3. Mientras cuece hacemos un majao en el mortero con unos ajos crudos ,las almendras tostadas, pan tostadas y pimientos tostados. Se añade todo a la carne, se remueve y lista para comer.



RECUERDO



Esta receta me recuerda a cuando se hacía en ocasiones especiales, como San Juan o el 15 de agosto, donde nos reuníamos toda la familia.



Calabacín a la plancha y hamburguesa de ternera

🕒 30' 👥 4 personas

JUAN JOSÉ PLAZA PARRA
(Vicar)



INGREDIENTES

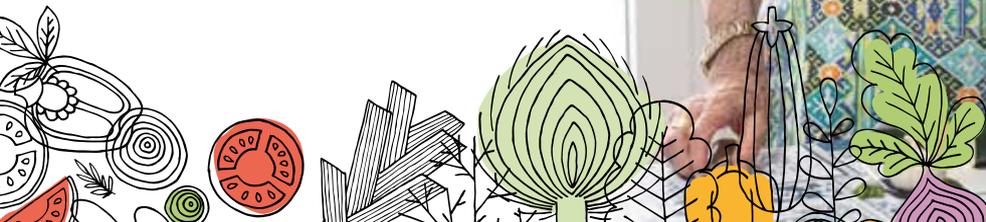
2 piezas de calabacines

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra molida

1 chorro de aceite de oliva

4 hamburguesas de ternera





ELABORACIÓN

1. Lo primero que debemos hacer para elaborar este calabacín a la plancha es dejar listos todos los ingredientes. Cogemos los calabacines y cortamos en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Espolvoreamos una pizca de sal y pimienta al gusto sobre cada rodaja para darle un toque de sabor.
2. Cogemos una plancha o sartén y ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva. Recuerda que esta técnica de cocina se caracteriza por utilizar muy poco aceite, de manera que no tenemos que excedernos, sino el calabacín a la plancha quedará muy aceitoso.
3. En otra sartén añadimos una pizca de aceite y ponemos las hamburguesas a fuego lento para que se vayan haciendo poco a poco.
4. Cuando el aceite esté caliente, añadimos las rodajas de calabacín y las hamburguesas y cocinamos la plancha. Damos la vuelta cuando observemos que empiezan a dorarse. Debemos cocinar el calabacín y las hamburguesas a la plancha hasta que esté tierno y alcance el grado de cocción deseado.



TRUCO

Añadir un poco de queso rallado a cada rodaja de calabacín.



Cocido con pelotas y arroz

🕒 75' 👥 4 personas

JOSEFA MIRALLES ZARAGOZA
(Vicar)



INGREDIENTES

300 gr ternera, ¼ pollo (si es campero mejor), 3 huesos de ternera, 1 morcilla, 200 gr garbanzos, 1-2 patatas, 3 l de agua, pizca de sal, pizca de pimienta, 1 sobre de colorante

Para las pelotas: 200 gr carne picada, 1 huevo, 2 pellizcos de pan, 2 ramitas perejil, 1 cucharada sopera de pan rallado, pizca de sal, pizca de pimienta, 100 gr arroz





ELABORACIÓN

1. Llenamos una olla grande de agua y la llevamos a ebullición, añadimos la ternera, los huesos y los garbanzos, dejamos una hora a fuego fuerte, añadimos el pollo y lo dejamos hasta que esté tierno. Echamos la sal y el colorante. Si vemos que se va consumiendo el caldo podemos añadir agua (debemos dejar la tapadera al revés, así no se evapora el caldo, es decir, que no se consume).

Preparación de las pelotas:

2. Mezclamos la carne picada con el pan pasado por agua y estrujado, el huevo, el perejil y el toque de pimienta negra. Una vez bien mezclado hacemos la pelotas a tamaño medio.

Preparación del arroz:

3. Calentamos el aceite de oliva en la cacerola, vertemos el arroz, que se sofríe, añadimos algo de sal y a continuación se echa al caldo del cocido. Incorporamos las pelotas, la morcilla y las patatas y dejamos 20 minutos a fuego medio.



TRUCO

Añadirle verduras para un gusto más especial.



Conejo de campo con ajos

🕒 90'

👥 2 personas

MERCEDES RODRÍGUEZ ANTEQUERA
(Vícar)



INGREDIENTES

- 1 vaso de AOVE
- 2 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajos
- pimienta picante
- 2 pimientos secos
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 vasos de vino blanco
- perejil
- sal





ELABORACIÓN

1. Cocinemos el conejo unos 15-20 minutos con un poco de agua y un vaso vino para que se ablande.
2. En una sartén ponemos un vaso de aceite y echamos el conejo, el laurel, el pimiento seco y un vaso de vino. Cuando el vino se ha evaporado echamos la cebolla, pimiento verde, tomate, sal y pimienta.
3. Cuando ya está casi hecho el conejo y el sofrito le añadimos los ajos, el perejil y el picante hasta que se haga todo.



RECUERDO



Me gusta este plato porque lo hacía mi madre cuando reunía a la familia.



Fritada de conejo

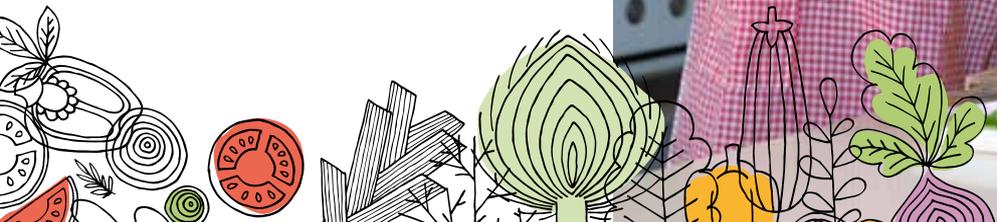
🕒 120' 👥 4 personas

MANUEL LÓPEZ LORCA
(La Gangosa)



INGREDIENTES

½ conejo
4 pimientos
1 cebolla
4 tomates
pimienta
sal





ELABORACIÓN

1. Primero, freímos el conejo hasta que esté dorado. Mientras se dora, condimentamos con pimienta y sal al gusto.
2. Agregamos los pimientos troceados primero y luego la cebolla picada. Cuando esté pochada la cebolla le echamos los tomates pelados y troceados (puedes añadir más verduras, como berenjena y calabacín).
3. Dejamos hacer a fuego lento hasta que esté listo. Servimos.



RECUERDO



Cuando hago esta fritada con la ayuda de mi mujer, Mercedes, me trae muchos recuerdos y nostalgia de mi niñez, cuando mi madre la hacía en la lumbre y despedía ese olorcito característico de una receta hecha con mucho amor y paciencia.



Gurullos con conejo

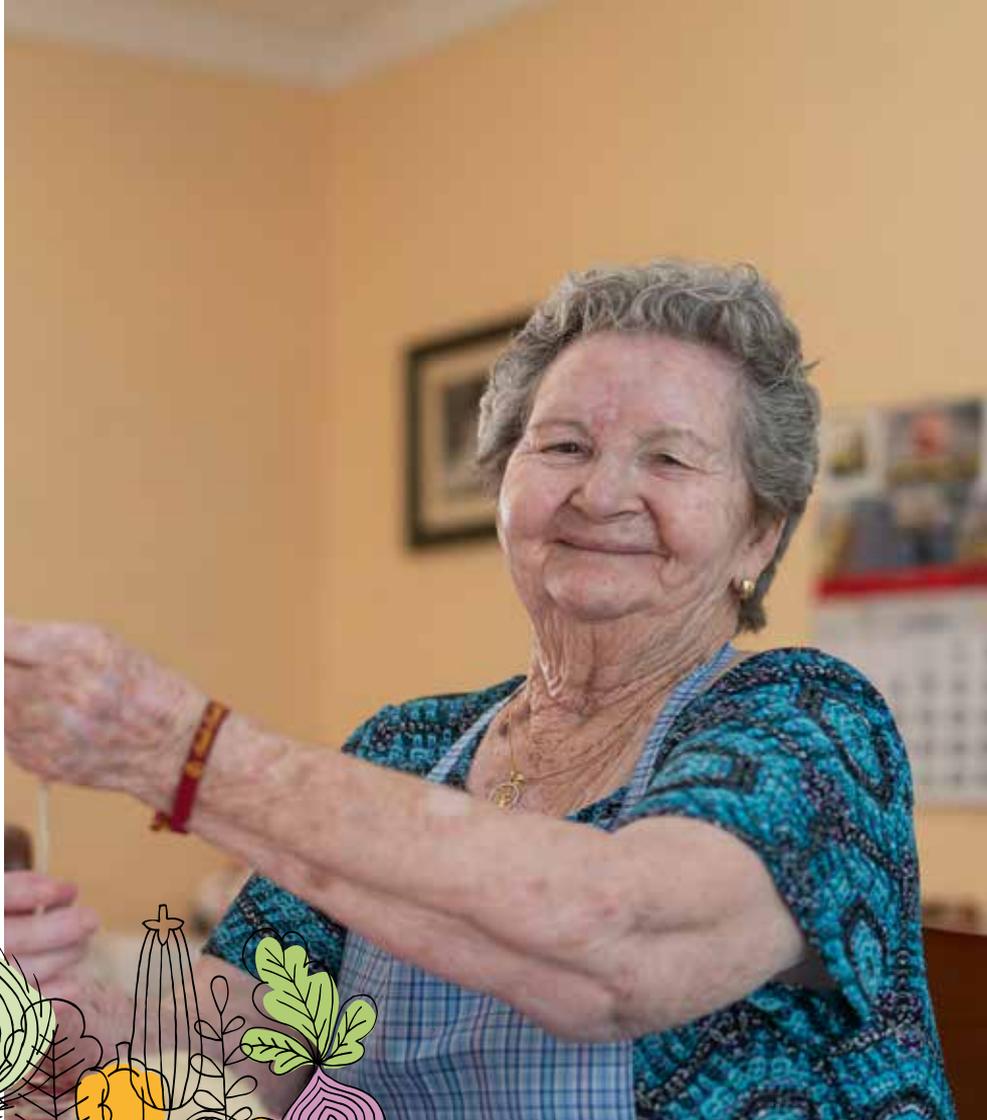
🕒 60' 👥 6 personas

MARÍA MORA LÓPEZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

1 conejo
2 dientes de ajo
3 patatas medianas
1 puñado de presules,
1 pimiento rojo seco, 2 pimientos rojos,
1 cucharilla de colorante,
1 cebolla, 1 hoja de laurel,
2 tomates, 200 gr de almendras,
5 cucharadas de AOVE
sal





ELABORACIÓN

1. Primero, hacemos la masa de los gurullos con harina, agua, aceite y sal y reservamos.
2. Después, en una paila freímos el conejo y reservamos.
3. En ese mismo aceite sofreímos 2 tomates, 1 cebolla, 2 pimientos rojos y 2 dientes de ajo.
4. Por otro lado, tostamos las almendrillas y el pimiento seco. Añadimos el ajado, al que añadimos también las patatas cortadas a trocitos, cuando estén tiernas añadimos los gurullos que habremos hecho con la masa de esta manera: Vamos cogiendo bolitas de masa y las amasamos como si fuésemos a hacer fideos largos y los cortamos como trocitos de 1 o 2 cm de largo.
5. Los dejamos hervir 20 minutos y está lista la receta.
6. Los gurullos es mejor hacerlos el día de antes.



RECUERDO

Me recuerda a lo contenta que me ponía cuando mi madre me lo hacía y yo le ayudaba.



Gurullos con perdiz

🕒 75' 👥 3 personas

MARÍA LÓPEZ ARANDA
(Vícar)



INGREDIENTES

250 gr garbanzos

1 perdiz o conejo

1 hueso pequeño salado

1 patata

1 cuchara de pimentón dulce

2 cucharaditas de aceite

1 pizca de sal

100 gr de harina

3 ajos





ELABORACIÓN

1. En una olla ponemos a hervir los garbanzos, la perdiz y el hueso salado. Cuando esté todo cocido ponemos una patata cortada a trocitos y los gurullos y se van moviendo poco a poco.
2. En una sartén ponemos un poco de aceite y freímos los ajos con una cucharada sopera de pimentón dulce: cuando esté listo agregamos a la olla. Una vez que esté todo cocido y los gurullos tiernos está todo listo para comer.
3. En cuanto a la preparación de los gurullos: ponemos en un cuenco un poco de agua templada y echamos harina hasta hacer una masa como si fuésemos hacer pan. Cuando esté listo vamos haciendo los gurullos y los colocamos en una bandeja con un poco de harina en el fondo, para que no se pegue unos con otros. Cuando los garbanzos y la carne estén casi cocidos agregamos los gurullos y los demás ingredientes.



TRUCO

Dejar la masa en su punto.



Papas con carne

🕒 60' 👥 6 personas

CARMEN GONZÁLEZ FERNÁNDEZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cerdo
- 1 barra de pan
- 6 patatas
- 4 ajos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de sal
- 1 pimiento seco remojado
- 200 gr de almendras tostadas
- 1 vaso de AOVE
- 1 de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Primero, freímos el kilo de carne en un sartén junto con las patatas, previamente partidas gorditas.
2. Mientras, en otra sartén con un poco de aceite echamos el resto de los ingredientes bien picados y hacemos el sofrito. Removemos mientras se hace.
3. Cuando esté el sofrito listo incorporamos la carne y las patatas. Listo para servir.



TRUCO



Las papas con carne admiten varias especias, en función del gusto que le queramos dar al guiso: tomillo, orégano, guindilla, clavo, etc.

El truco es una chispa de cúrcuma.



Pavo relleno

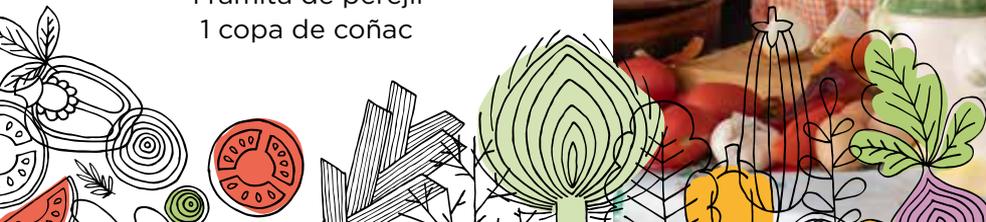
🕒 90' 👥 22 personas

MARÍA MANZANO CERVILLA
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

- 1 pavo, 2 piñones
- 4 ciruelas secas
- 2 cebollas, manteca de cerdo
- 3 huevos cocidos
- 1 l de agua, 2 pimientos secos,
- 500 ml de vino,
- 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de sal,
- 1 ramita de perejil
- 1 copa de coñac





ELABORACIÓN

1. Primero, el pavo limpio se pincela con manteca de cerdo por dentro y por fuera. Freímos la asadura del pavo y mareamos todos los ingredientes en la sartén y por la parte trasera del pavo rellenamos y cosemos con una aguja e hilo.
2. En la bandeja del horno echamos el pavo junto con el agua y el vino y metemos al horno precalentado a 200 °C.
3. Remojamos el pavo de vez en cuando. En el horno debe estar unos 45 minutos por cada kilo de pavo, así que mínimo tardaremos de 2 a 3 horas de horno.



RECUERDO



Me recuerda a la Navidad, cuando lo comemos toda la familia junta.



Salmon a la plancha con salsa cremosa

🕒 30' 👥 4 personas

MANUELA JIMÉNEZ POLAINO
(Vícar)



INGREDIENTES

4 lomos o filetes de salmón
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
100 ml de vino blanco
200 ml de nata
1 cucharada de queso
1 cucharada de AOVE
pimienta negra
eneldo para decorar
sal





ELABORACIÓN

1. Preparamos el pescado y salpimentamos.
2. En una sartén ponemos a calentar un chorro de aceite y colocamos el salmón (primero con la piel hacia arriba y luego le damos la vuelta).
3. **Preparamos la salsa cremosa:** en otra sartén pon un poco de aceite junto con media cebolla y un diente de ajo todo picado. Calentar un poco para que vayan soltando agua sin tostarse demasiado. Tras unos minutos añadir una cucharada de harina y darle unas vueltas. Después añadir el vino blanco, y dejar que se cocine para que se evapore el alcohol. Poco a poco se va formando una salsa.
4. Para darle el toque cremoso, añade la nata y un poco de queso. A mi me encanta añadirle parmesano. Dejar que se cocine todo junto 5 minutos.
5. Solo queda montar el plato. Puedes poner el salmón sobre la salsa para que se vean bien los filetes de pescado o puedes hacerlo al revés, verter la salsa sobre el salmón y cubrirlo todo. Para decorarlo poner un poco de eneldo por encima.



TRUCO

Añadir queso parmesano para un sabor más cremoso.



Bizcocho de chocolate

🕒 90'

👥 6-8 personas

ENCARNACIÓN GALDEANO MARTÍN
(Vícar)



INGREDIENTES

6 huevos

100 gr de chocolate en polvo

½ vaso de aceite de girasol

3 cucharas de mantequilla

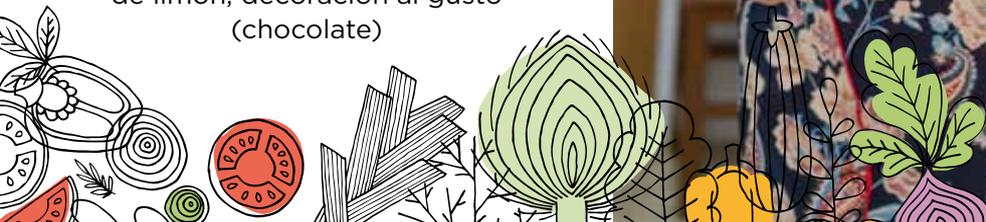
300 gr azúcar, 250 gr de harina

1 sobre de levadura, 1 vaso de

leche entera, 250 gr de zumo

de limón, decoración al gusto

(chocolate)





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos, cuando ya están bien batidos con la máquina, le añadimos el azúcar, el aceite y el limón y batimos todo muy bien.
2. Incorporamos la harina, tamizándola poco a poco, a la masa que hemos hecho anteriormente y después le añadimos el sobre de levadura, quedando así todos los ingredientes integrados.
3. En el molde ponemos mantequilla para que no se nos pegue y papel del horno para que no se nos deshaga y ponemos a calentar a 180 grados durante 60 minutos para hornearlo.
4. Por último, miramos si ha terminado de hornearse. Abrimos el bizcocho por la mitad y le ponemos el zumo de limón o granadina. Calentamos cacao para derretir por encima del bizcocho para que quede recubierto y decoramos.



RECUERDO

Me recuerda a mis tiempos jóvenes, cuando hacía postres para la parroquia. Son unos recuerdos bonitos y felices.



Roscos de anís

🕒 90' 👥 5 personas

ANTONIO CUADRA FERNÁNDEZ
(Vícar)



INGREDIENTES

2 huevos

750 gr aproximadamente de harina

200 gr de azúcar

250 ml de leche, 100 ml de AOVE

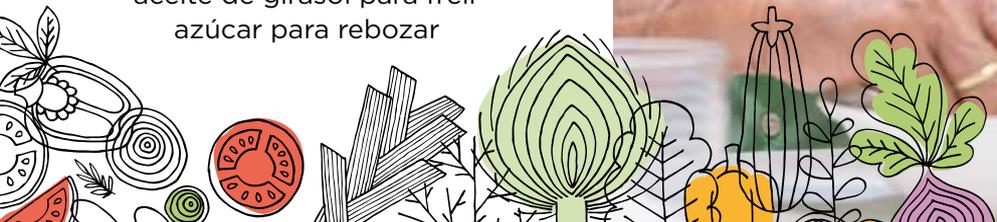
1 sobre de levadura, 60 ml de anís

ralladura de un limón

una pizca de sal

aceite de girasol para freír

azúcar para rebozar





ELABORACIÓN

1. Echamos los huevos a un bol y añadimos el azúcar. Batimos hasta blanquearlos y que el volumen aumente. Añadimos una pizca de sal, el aceite, la leche, el anís y la ralladura del limón. Batimos. Mezclamos la mitad de la harina con la levadura química. Batimos bien.
2. Añadimos la harina poco a poco, hasta que espese. Espolvoreamos la superficie de trabajo con harina para verter la masa y trabajarla hasta que tenga consistencia para trabajarla con las manos.
3. Tapamos con un paño y dejamos reposar 10 minutos. Con las manos enharinadas, tomamos la masa del tamaño de una nuez y modelamos churritos. Junta las puntas con un poco de presión. En una sartén con abundante aceite de girasol, freímos las rosquillas. Dejamos que se doren por los dos lados. Recordad que la levadura química hará que crezcan mucho, así que hay que dejar una buena separación entre ellas al freír.
4. Cuando hayan crecido y se doren las ponemos sobre papel de cocina absorbente. Mientras estén calientes, las pasamos por un plato con el azúcar y las rebozamos. Dejamos que se enfríen.



TRUCO

Hacerla con mucho cariño y aunque se sequen, que se secan, las rosquillas de anís caseras siguen estando muy ricas.



Yogurt

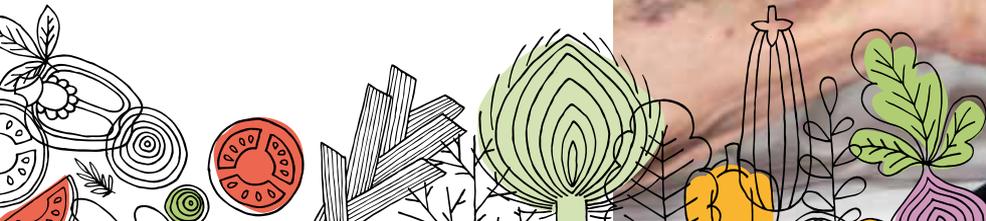
🕒 20' 👥 6 personas

JOSÉ LÓPEZ
(Puebla de Vúcar)



INGREDIENTES

1 litro de leche
1 yogurt natural de 125 ml





ELABORACIÓN

1. Calentamos el horno a 50 °C.
2. Ponemos la leche en un cazo y la calentamos a 45 °C, medimos la temperatura con el termómetro de cocina .
3. Ponemos el yogurt en un bol y le añadimos la leche y removemos hasta que quede completamente compacto.
4. Ya solo queda fermentar y para eso necesitamos taparlo con papel film y meterlo al horno apagado (solo se mantiene la temperatura) y dejarlos de 8-12 horas y estaría listo para disfrutar.

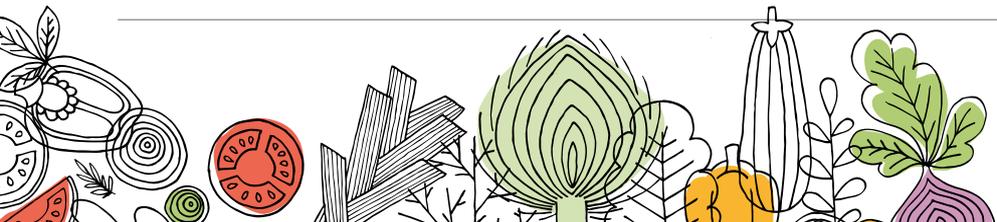


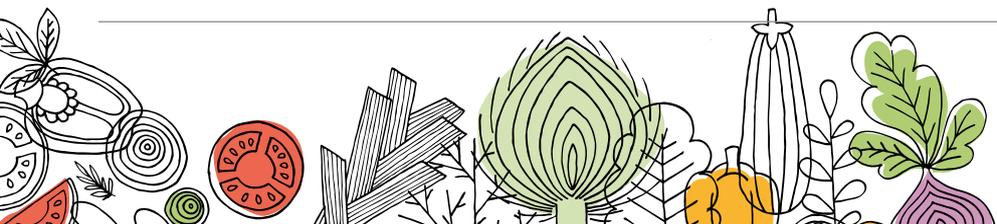
TRUCO

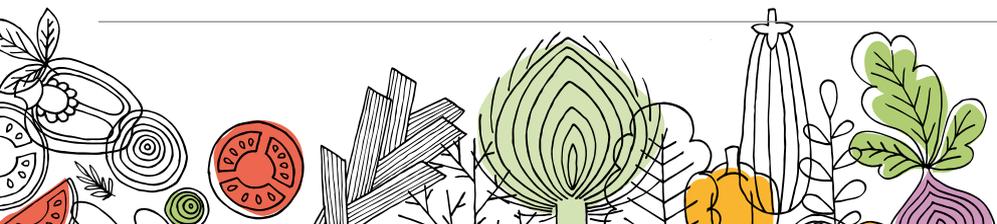
Calentar bien el horno y después apagarlo.

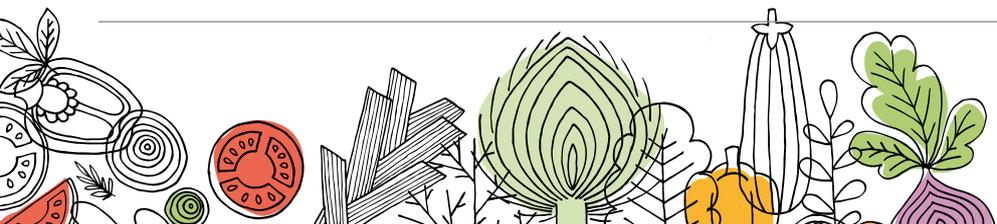


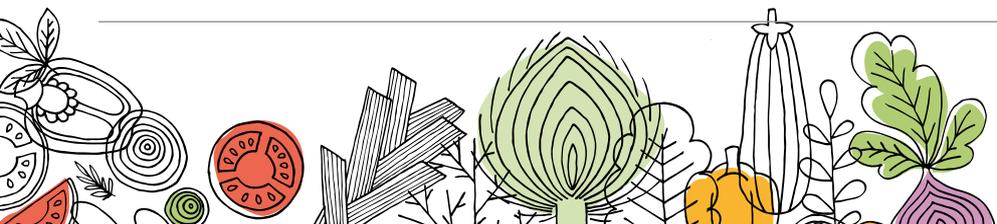
Saboreando + RECUERDOS

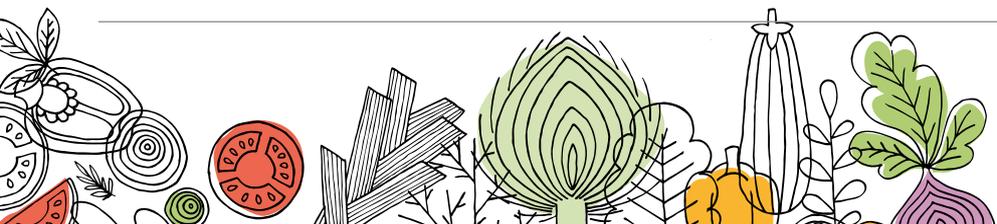


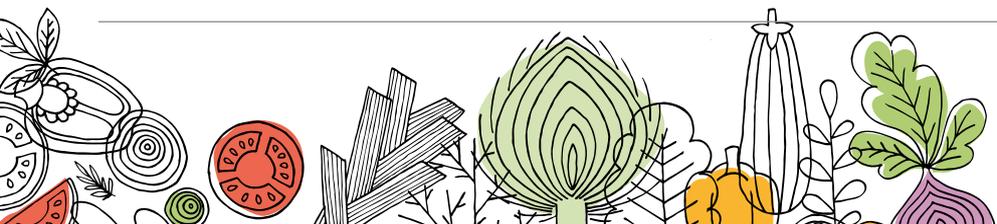


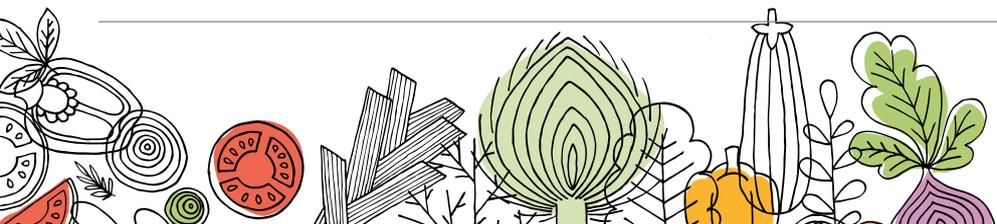


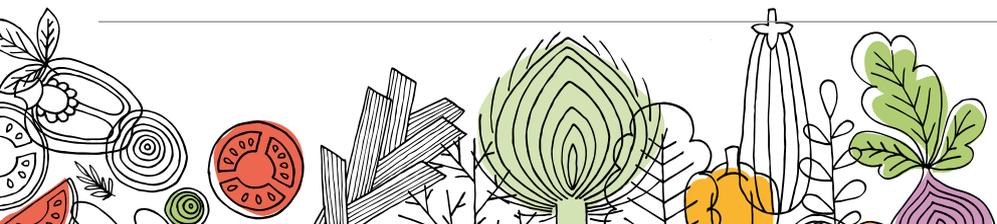












Saboreando RECUERDOS





Ayuntamiento de Vúcar
Corazón del Poniente

