



Saboreando RECUERDOS

DIPUTACIÓN DE SORIA



Saboreando RECUERDOS

Soria es una provincia fértil y apetitosa.

Rica en recuerdos, rica en gastronomía, rica en personas, rica en sabiduría.

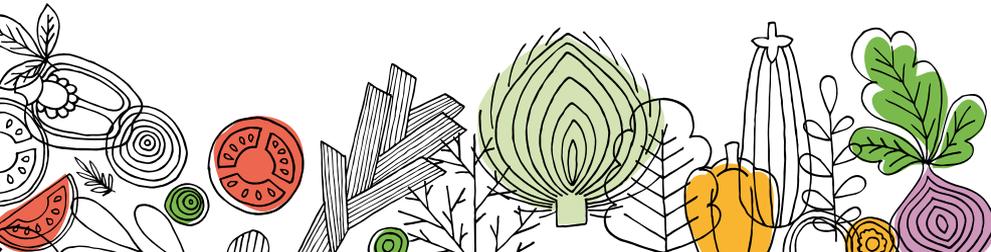
Por todo ello, decidimos plasmar en un libro de recetas los recuerdos de las personas a las que prestamos el Servicio de Ayuda a Domicilio de la Diputación de Soria.

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; y por supuesto a cada una de las personas mayores que en esta publicación aparecen.

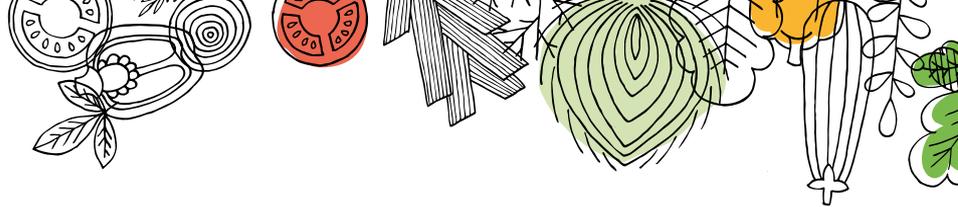
Leemos con ternura, nos deleitamos con las historias de cada una de las personas a las que atendemos, degustamos sus recuerdos y nos alimentamos no sólo de los ricos manjares de nuestra tierra, sino también de todos y cada uno de los momentos que nos evocan las pinceladas de su memoria.

Esta actividad significativa busca la excelencia en la atención; poniendo en valor los conocimientos que aún hoy, nuestras personas usuarias son capaces de entregarnos.

Agradecemos a todas nuestras personas usuarias que han querido colaborar en 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 amor que nuestros mayores nos procesan, y que por supuesto ellas les entregan en cada hora de atención doméstica y personal.



Saluda



BENITO SERRANO MATA
PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN DE SORIA

¿Quién no ha evocado un recuerdo a través de un plato de comida?
¡Son esas recetas de deliciosos platos que comíamos de pequeños, lo que nos recuerda constantemente todo el amor que recibimos!

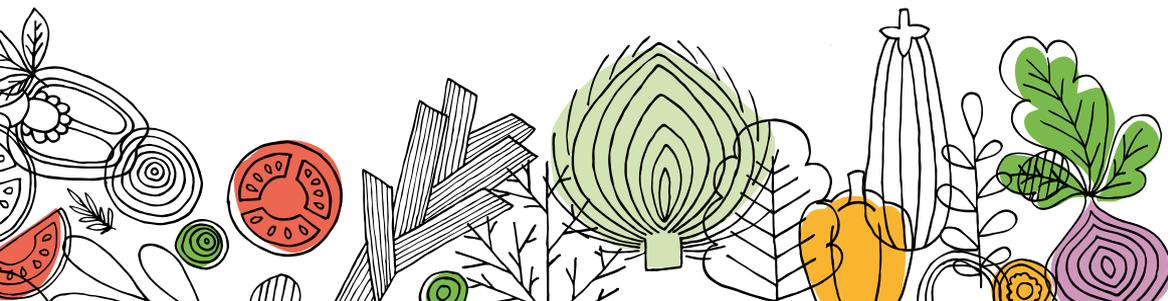
LAURA PRIETO ARRIBAS
DIPUTADA PROVINCIAL
DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Cada receta lleva consigo una historia, una vivencia, un recuerdo de hogar. Su divulgación sirve para reconocer su importancia y aprender de quienes nos cuidaron.



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	28
POSTRE	48
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

ELENA LUCAS

RESTAURANTE LA LOBITA
NAVALENO, SORIA

LOS GARBANZOS CON BOLETUS Y CHORIZO, A NUESTRA MANERA



60 minutos



4 personas

500 g de garbanzo
pedrosillano

250 g de boletus enteros
(o en trozos grandes)

2 tallos de chorizo
de pueblo

50g de jamón

200 ml de nata

100 g de panceta
de Soria

Germinados y/o flores
silvestres

c/s sal

Opcional: Flores de pino
de primavera (1 piña
verde silvestre en su
defecto)





Elaboración

1. Ponemos en remojo los garbanzos por la mañana durante un par de horas.
2. Introducimos los boletus (guardamos 1 o 2 para acabar plato) y el embutido sin partir en la cazuela, cubrimos, y cocemos hasta que los garbanzos estén listos (15-20 minutos en olla rápida y algo más de 1 hora en cazuela descubierta).
3. Una vez cocidos, sacamos el embutido por un lado, los boletus por otro, y los garbanzos con el caldo por otro.
4. En una parte del caldo, trituramos los boletus finamente y añadimos a los garbanzos. Volvemos a dar un hervor (10 minutos) para que cojan aún más el sabor a boletus.
5. Por otro lado, salteamos el tallo de chorizo, que ha cocido previamente, en una sartén para que suelte sus jugos, y añadimos la nata. Dejamos infundir, trituramos todo, pasamos bien por un colador fino, e introducimos en un sifón de espumas con dos cargas. Dejamos reposar.
6. Cortamos el boletus que hemos dejado antes en finas láminas. Otra parte lo cortaremos y saltearemos para acabar plato.

Emplatado: Ponemos un cazo de garbanzos en el plato. Disponemos de unas láminas crudas de boletus y el boletus salteado. Encima ponemos unas pequeñas nubes de espuma de chorizo donde pondremos la flor de pino desmenuzada. Y acabamos rallando un poco de piña verde de pino, y unos germinados o flores silvestres (si hubiera).



RECUERDO

Este plato me recuerda a cuando entraba en la cocina del restaurante en otoño y se estaban cocinando las legumbres por un lado, y las setas por otro. Es juntar los aromas de esa cocina de chup-chup, de fuego lento de mi abuela y mi madre, unido a la frescura del pinar que nos rodea.



Canelones

🕒 120' 👥 8 personas

TOMASA GARCÍA SANZ
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)

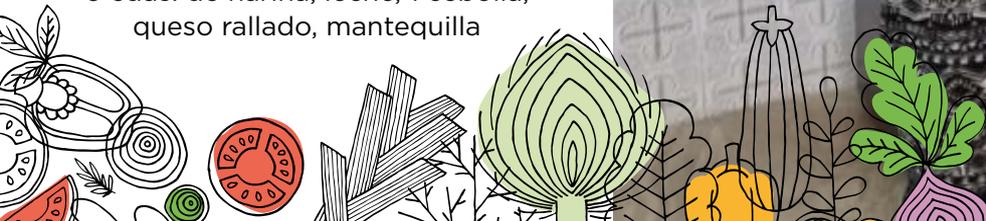


INGREDIENTES

1 kg de carne de ternera picada,
1 kg y ½ de carne picada de cerdo, ½ kg
de pechuga de pollo picada, 1 cda. de
aceite, 4 ajos, 1 cebolla, 1 cda. de pimentón,
1 cda. de tomate natural, 1 pimiento rojo,
1 vaso de vino blanco, 3 vasos de agua,
40 placas de pasta, 1 lata de foie gras

BECHAMEL

2 ajos, 200 g de jamón serrano,
6 cdas. de harina, leche, 1 cebolla,
queso rallado, mantequilla





ELABORACIÓN

1. En la olla exprés ponemos el aceite, la carne, los ajos, la cebolla, el tomate, el pimentón y el pimiento. Lo sofreímos hasta que esté dorado. Entonces añadimos el foie gras, el vino y el agua, y cocinamos durante 20 minutos.
2. Cortamos todos los ingredientes en trozos muy pequeños.
3. Para la bechamel: freímos la cebolla, el jamón y los ajos hasta que estén dorados. Añadimos la leche y la carne. Mezclamos bien y a continuación dejamos enfriar.
4. En la bandeja ponemos tomate. Enrollamos las placas con la mezcla y las ponemos en la bandeja. Hacemos otra bechamel poniéndola por encima de los canelones y a continuación el queso rallado.
5. Precalentamos el horno a 200 °C y metemos los canelones en el horno durante 15 minutos, con el modo gratinar.

TRUCO: Cortar la carne con la tijera y luego por la picadora para que quede más troceada. Yo muelo orégano sobre la bechamel para darle un toque diferente.



RECUERDO



Con 17 años me fui a trabajar a Barcelona e hice mis primeros canelones. Cuando sonó la campanilla, fui al comedor temblando, pensando que me iban a reñir... pero todos se pusieron a aplaudir. Decían que nunca habían comido canelones tan ricos.



Caldereta

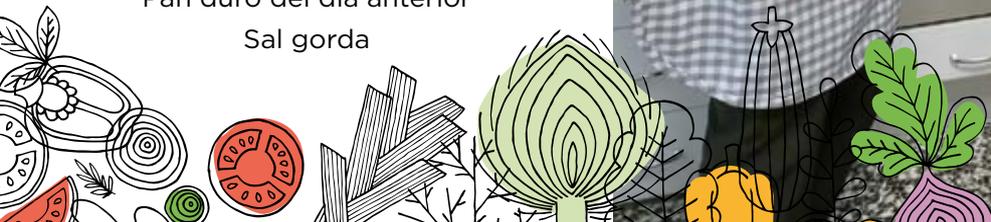
🕒 150' 👥 2 personas

LUCRECIA ESCRIBANO JIMENO
Y EVELIO SANQUIRICO GARCÍA
(COVALEDA)



INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cordero (paleta y cuello)
- 1 pimiento verde entero
- 1 cabeza de ajos, 1 cebolla mediana
- 2 tomates no muy grandes
- 1 cucharadita de pimentón (dulce o picante, al gusto)
- Pan duro del día anterior
- Sal gorda





ELABORACIÓN

1. En una sartén honda de dos asas echamos la carne, la cebolla partida en cuatro trozos, los tomates con piel, el pimiento verde y la cabeza de ajos entera sin pelar.
2. Vertemos agua fría hasta cubrir la carne 3 dedos por encima y la sal. Cuando coja temperatura (sin hervir) añadimos el pimentón al gusto.
3. Una vez rompa a hervir, bajamos el fuego y lo mantenemos cociendo hasta que la carne se ablande.
4. Cuando la carne esté cocida, con un dedo más o menos de caldo se aparta en una fuente.
5. Colamos el caldo y la verdura y volvemos a juntar hasta que rompa a hervir. Ese es el momento de añadir el pan duro del día anterior.

TRUCO: Procurar no añadir más agua hirviendo, pero si la carne estuviera dura, lo que pida.



RECUERDO



Empecé a hacer caldereta cuando me daban dinero por el mayo (Pino del Monte). Tenía 14 años cuando hacía la calderera para San Pedro (dice Evelio). Ahora es Lucrecia la que lo cocina.



Garbanzos guisados

🕒 90'

👥 4 personas

M^ª DOLORES LAFUENTE SOTILLOS
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



INGREDIENTES

½ kilo de garbanzos

½ cebolla, 2 ajos

1 pimienta roja

1 cucharadita de harina

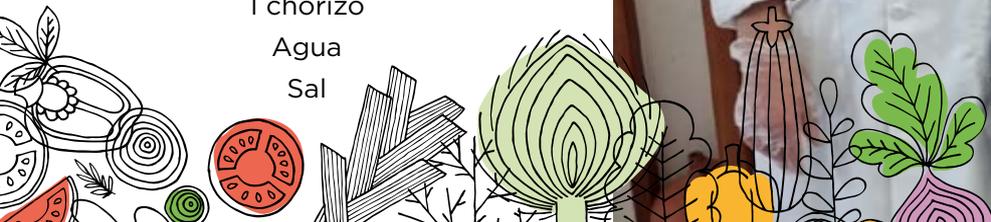
1 cucharadita de pimentón

2 huevos cocidos

1 chorizo

Agua

Sal





ELABORACIÓN

1. Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior.
2. En una cazuela echamos los garbanzos con la sal y el agua, y lo mantenemos en el fuego durante 90 minutos. En una sartén a parte sofreímos en aceite con la cebolla y los ajos y cuando esté listo añadimos la harina y el pimentón.
3. Lo echamos en la cazuela de los garbanzos.
4. Casi al terminar, partimos los huevos cocidos y el chorizo en rodajas y los añadimos.
5. Decoramos con el pimiento en tiras.

TRUCO: No hay un truco para hacer esta receta, solamente cumplir con dejar los garbanzos en remojo el día de antes.



RECUERDO

Este plato lo hacía cuando nos reuníamos toda la familia el día de la matanza. A todos nos gustaba mucho.



Hojaldre con puerros

🕒 50'

👥 6 personas

TOMASA ANTÓN NUÑO
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



INGREDIENTES

6 puerros

2 cebollas hermosas

2 o 3 cdas. de nata

1 cucharada de harina

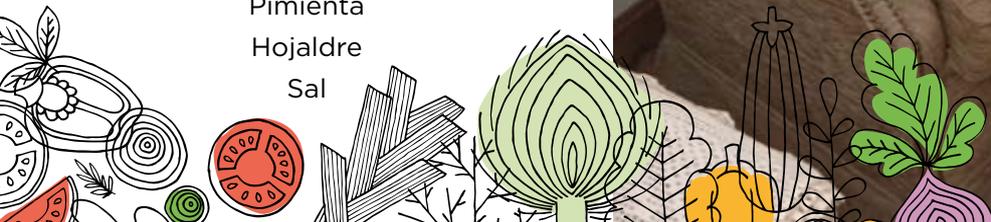
Caldo de puerros

3 huevos

Pimienta

Hojaldre

Sal





ELABORACIÓN

1. Limpiamos los puerros con agua fría, quitamos la parte verde y picamos el resto en rodajas de dos centímetros.
2. Cocemos con sal durante 15 minutos. Reservamos el caldo de cocción.
3. Picamos y rehogamos las dos cebollas, con cuidado de que no se doren. Añadimos el puerro cocido y salteamos con la espumadera.
4. Agregamos la harina y la nata, vertemos el caldo de los puerros hasta que consigamos una textura de bechamel, llevándolo a ebullición. Sazonamos con sal y pimienta. Retiramos del fuego y añadimos los dos huevos. Batimos.
5. Estiramos una capa de hojaldre en un molde y sobre ella vertemos la masa. Después tapamos con otra capa. Apretamos para cerrarlo bien sobre las orillas del molde. Batimos el huevo y pintamos el hojaldre. Horneamos durante 15 minutos.

TRUCO: El horno tiene que estar suave al principio y fuerte al final. Puede ir acompañado de bechamel ligera o con yemas batidas con mantequilla caliente.



RECUERDO



Una de mis sobrinas que vive en San Sebastián me enseñó a hacer esta receta. En su casa se hace una vez al mes y como me recuerda mucho a ella y es una receta fácil y está muy buena, yo también la hago.



Lentejas con arreglos de cerdo

🕒 30'

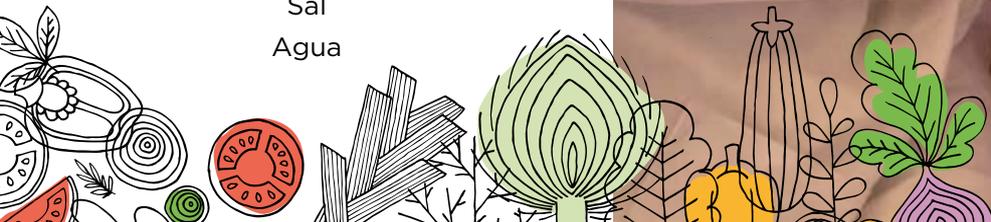
👥 5 personas

VISITACIÓN ORTEGA DE MINGO
(RELLO)



INGREDIENTES

Lentejas, pan
Ajos, cebollas
Tocino
Rabo de cerdo
Oreja de cerdo
Chorizo fresco
Sal
Agua





ELABORACIÓN

1. Ponemos a cocer las lentejas con el rabo, la oreja, el tocino, el chorizo y la cebolla.
2. Cuando se hayan cocido freímos una tostada de pan y machacamos en el mortero con ajos.
3. Vertemos en la olla, y terminamos de cocer.

TRUCO: El truco está en el pan tostado. Friendo el pan del día anterior conseguimos que espesen un poco más.



RECUERDO



Mi madre me las enseñó, porque las hacía así en su casa. Recuerdo que nos juntábamos alrededor de la mesa a limpiarlas, por si tenían alguna piedrecita o bichito o algo. Las hacíamos en la lumbre baja que así se cocían rápidas.



Mamones extremeños

🕒 30'

👥 4 personas

FRANCISCA ESTEBAN OLIVERA
(OLVEGA)



INGREDIENTES

1 ajo

Agua

1 cda. sopera de aceite

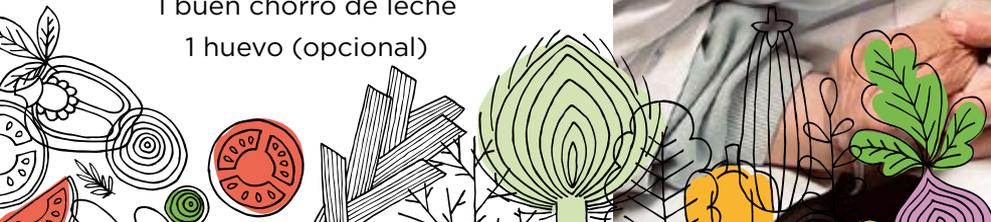
100 g de pan

Sal al gusto

Azúcar al gusto

1 buen chorro de leche

1 huevo (opcional)





ELABORACIÓN

1. Sofreímos el ajo y cuando esté frito, lo retiramos y lo desecharnos.
2. Mientras, vamos troceando a mano el pan del día anterior.
3. Cocemos todos los ingredientes y añadimos el aceite en el que hemos frito el ajo.
4. No tiene que quedar ni muy dulce ni muy salado. Se sirve en plato hondo.

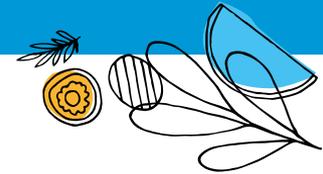
TRUCO: Podemos echar un huevo batido al final de la cocción para completar los nutrientes de este sencillo plato.



RECUERDO



En mi tierra se hacía mucho este plato cuando había hambruna. Recuerdo a los niños y a las niñas que lo comían, qué gusto daba.



Patatas a la importancia

🕒 60'

👥 4 personas

CARMEN PARDO PARDO
(BOROBIA)



INGREDIENTES

Patatas

Huevo

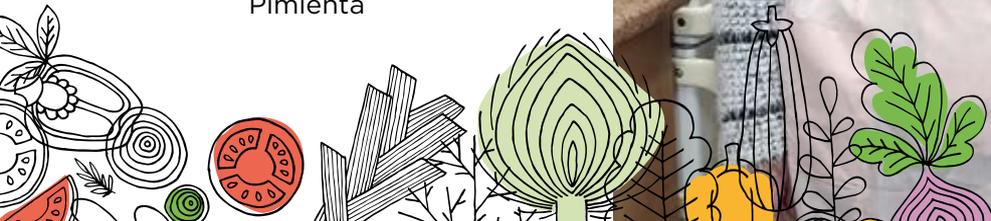
Harina

Laurel, perejil, ajo

Caldo de pollo o de carne

Sal

Pimienta





ELABORACIÓN

1. Cortamos las patatas en rodajas gruesas y echamos sal.
2. Rebozamos las patatas con huevo y harina y freímos en abundante aceite.
3. Colocamos en una sopera y vertemos por encima caldo de carne o de pollo, dejándolo hervir hasta que estén tiernas. Colocamos unas hojas de laurel.
4. Se hace un majado con ajo, perejil y un poco de pimienta. También se vierte sobre el caldo y las patatas.

TRUCO: Si el caldo no tiene mucha consistencia, se puede espesar con maicena.



RECUERDO



Recuerdo cómo mi madre nos las preparaba los domingos para mis cuatro hermanas, para mí y para el abuelo. Siempre que las hago me vienen a la mente aquellos momentos. Aunque las he cocinado muchas veces, nunca me salen igual que a ella.



Patatas revolconas con torrezno de Soria



4 personas

ANTONIA VELASCO PINAR
(SALDUERO)



INGREDIENTES

1 kilo de patatas

2 hojas de laurel

1 pimiento seco

4 tiras de torrezno de Soria

Sal al gusto, cebolla

1 pimiento verde, pimentón

1 puñado de perejil

3 ajos





ELABORACIÓN

1. Pelamos las patatas y las ponemos a cocer con el laurel y el pimiento seco durante 10 minutos.
2. Deshacemos las patatas con ayuda de una cuchara de palo.
3. Freímos los torreznos de Soria en su propia grasa, y después lo aprovechamos para hacer la fritada con la cebolla, el pimiento verde y el pimentón.
4. Añadimos esta mezcla a las patatas y a continuación machacamos también el ajo y el perejil.

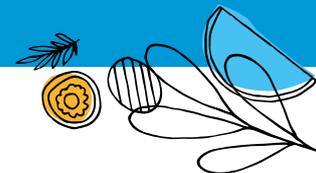
TRUCO: Servimos las patatas junto los torreznos en una fuente.



RECUERDO



Lo comíamos siempre en días de fiesta. Era un plato muy económico, hecho con las patatas del huerto y los torreznos de la matanza, ya que criábamos nuestros propios cochinos. Ni siquiera hacía falta aceite: se cocinaba con la propia grasa.



Sopas de ajo

🕒 30'

👥 4 personas

EUGENIA ALMAZÁN ALMAZÁN
(BAYUBAS DE ABAJO)



INGREDIENTES

4 dientes de ajo

150 g de pan duro

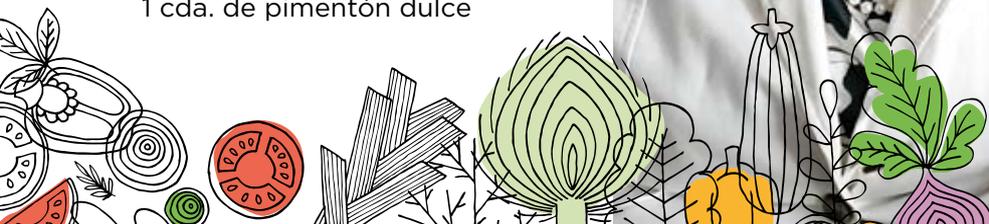
1 l de agua

50 ml de aceite

3 huevos

Sal

1 cda. de pimentón dulce





ELABORACIÓN

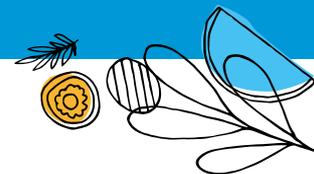
1. En una cazuela, con el aceite caliente, añadimos los ajos pelados y enteros. Los salteamos hasta que estén dorados.
2. Añadimos pan duro, cortado fino y damos vueltas.
3. Retirando la cazuela del fuego añadimos pimentón, así conseguimos que no se pegue.
4. Colocamos de nuevo la cazuela en el fuego y añadimos agua y una pizca de sal. A fuego medio durante 20 minutos. Echamos los huevos batidos y dejamos cocinar otros 10 minutos más removiendo con una cuchara de vez en cuando.

TRUCO: Hay que dar un golpe a los ajos con la mano antes de echarlos a freír.



RECUERDO

Esta receta me recuerda a cuando regresaba de resinar y nos comíamos esta sopa junto al fuego con mi familia.



Tomates al natural en conserva

🕒 40' 👥 Depende de la cantidad

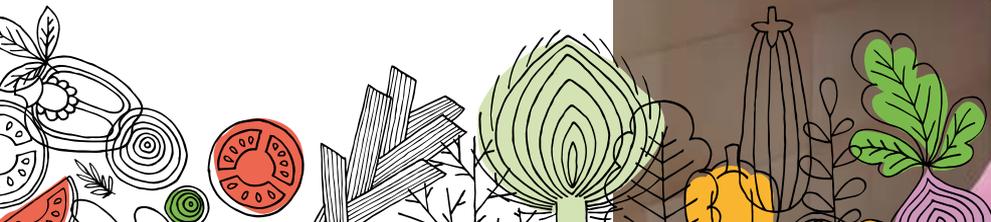
ELVIRA DUCE MONTÓN
(SOMAEN)



INGREDIENTES

Tomates maduros

Frascos de cristal





ELABORACIÓN

1. Calentamos agua en una cacerola para escaldar los tomates, pero no tiene que hervir.
2. Escaldamos los tomates durante 5 minutos, sacamos y pelamos.
3. Limpiamos y desinfectamos los botes.
4. Introducimos los tomates en la conserva apretando bien para que no queden huecos.
5. El zumo que han soltado los tomates, lo colamos y envasamos en otro bote.
6. Ponemos los botes de tomate y de zumo al baño maría para que se cierren al vacío, durante 15 minutos.
7. Dejamos enfriar y guardamos para la época que no hay tomates.

TRUCO: Este tomate lo uso en las ensaladas durante el invierno que no hay tomate natural. Como ya el tomate es un poco ácido, no le pongo vinagre a la ensalada. También se puede usar para hacer tomate frito y ponerlo de acompañamiento con un arroz blanco con huevo.



RECUERDO

Entre mi marido y yo siempre hacemos esta receta al terminar la temporada del tomate.



Ajo carretero

🕒 150' 👥 3 personas

E. FABRICIANO PASCUAL GARCÍA
(DURUELO DE LA SIERRA)



INGREDIENTES

- 2 kg de carne de cordero en trozos
- 2 cabezas de ajo, 1 cebolla grande
- Pimentón dulce (o picante)
- 2 pimientos secos
- 1 pimiento verde grande
- 1 tomate pequeño, 1 puñado de sal
- ¼ de panete del día anterior
- Guindilla picante





ELABORACIÓN

1. En un caldero de carretero echamos la carne partida en trozos, los ajos, el pimiento verde, la cebolla, la guindilla y la sal.
2. Cubrimos con agua la carne (un dedo por encima).
3. A la media hora de cocinado, añadimos el tomate (no debe estar frío, para no cortar la cocción). Probamos y añadimos sal y guindilla. Durante todo el proceso hay que calderetearlo.
4. A las dos horas de cocción si la carne está tierna está lista para comer.
5. Con el caldo y las verduras del guiso, una vez coladas y añadiendo panete del día anterior se hace una sopa consistente, que en esta zona se come después de la carne.

TRUCO: El truco está en calderetear (mover el perolo sin la cuchara). Se puede acompañar con ensalada, pero ya es en sí un plato muy consistente y fuerte.



RECUERDO



En mi juventud cuando íbamos al monte a trabajar, lo cocinábamos allí. Después se empezó a hacer en muchas fiestas con amigos y cuadrillas.



Asadurilla de cordero

🕒 60'

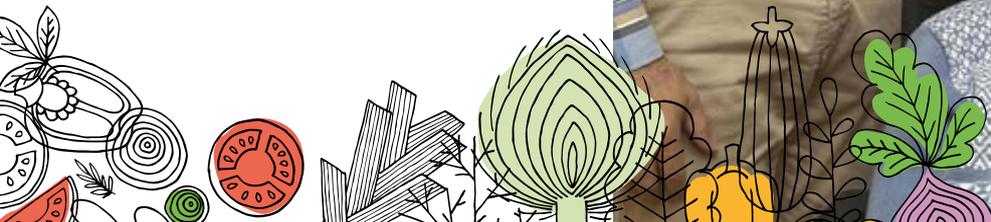
👥 4 personas

CARMEN ESCRIBANO ARANDA
(ÁGREDA)



INGREDIENTES

1 asadurilla fresca
Sangre de cordero
2 cebollas
5 pimientos verdes
Sal
AOVE





ELABORACIÓN

1. Troceamos la asadurilla, salamos y sofreímos el corazón en una sartén grande.
2. A continuación, en la misma sartén sofreímos la sangre del cordero y reservamos.
3. Rehogamos los pimientos y la cebolla cortada en juliana, las rehogamos e introducimos la asadurilla que habíamos reservado previamente.
4. Cuando la verdura esté pochada, ponemos de nuevo la sangre para que se termine de hacer todo junto.
5. Rectificamos de sal.

TRUCO: Servirlo muy caliente y acompañado de pan de hogaza.



RECUERDO



Matábamos un cordero para preparar esta receta y dársela a los esquiladores a media mañana. Alrededor de la perola se formaban buenas tertulias: esquiladores, los que sacábamos las ovejas del guache, recogíamos la lana o acercábamos el botijo a quien lo pedía.



Bacalao al pil pil

🕒 45' 👥 4 personas

DOMINGO TERRÓN RODRÍGUEZ
(GÓMARA)



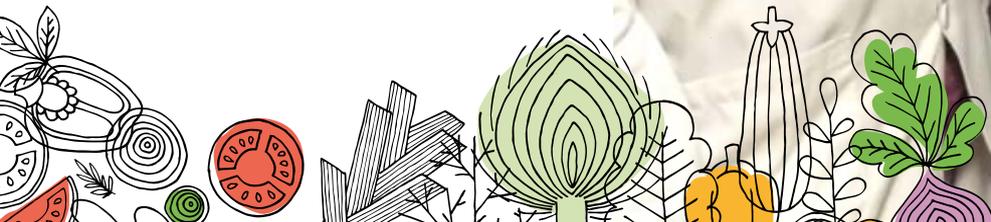
INGREDIENTES

4 ajos

Aceite de oliva 0,4

4 lomos de bacalao gordo

2 pimientos chorriceros





ELABORACIÓN

1. Para comenzar la receta, debemos desalar el bacalao 48 horas antes en agua, cambiándola tres veces al día.
2. Secamos los lomos de bacalao en un trapo de cocina durante 24 horas. Así eliminamos el exceso de agua.
3. Cocemos en un cazo los pimientos choriceros y reservamos.
4. Doramos los cuatro ajos en 150 cc de aceite de oliva. Al dorarlos los retiramos y colocamos los lomos de bacalao a fuego medio.
5. Procedemos a sacar la gelatina del bacalao girando la cazuela constantemente de izquierda a derecha y jugando con el fuego.
6. Retiramos del fuego cuando la gelatina esté bien ligada.

TRUCO: En el caso de que se corte la gelatina, añadimos la cocción de los pimientos choriceros. Meneamos bien hasta que se ligue.



RECUERDO



Con 12 o 14 años fui como acompañante a un concurso de cocina de bacalao. Probé una receta cuyo sabor me encantó. Años después, ya casado, le propuse a mi mujer hacerla. Me puse en contacto con un viejo de un caserío para recordar bien los ingredientes... y desde entonces, la preparo yo.



Carrilleras estofadas

🕒 60'

👥 6 personas

VIRGINIA HERNÁNDEZ PACHECO
(VINUESA)



INGREDIENTES

- 3 carrilleras de ternera
- 1 cebolla, 3 ajos, 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vinagre
- 1 hoja de laurel,
- 1 chorro de AOVE
- Tostadas de pan
- 1 cda. de pimentón,
- 2 dientes de ajo
- Perejil





ELABORACIÓN

1. Limpiamos y troceamos las carrilleras.
2. Las ponemos a cocer con sal, laurel, ajo, cebolla picada, chorrito de vinagre y agua; sin que las cubra del todo.
3. Los tiempos varían: si se hace en olla a presión con 8 minutos vale, en la olla normal 45 minutos.
4. Hacemos sofrito con pimentón y añadimos a las carrilleras.
5. Freímos las rebanadas de pan, las machacamos en el mortero y vertemos en la mezcla.
6. Molemos el ajo y el perejil y aderezamos con un chorro de vinagre.
7. Seguimos cocinando un poco más para que se mezclen todos los ingredientes.

TRUCO: El ajo molido se echa al final. Así conseguimos que no pierda su esencia.



RECUERDO



Siempre que hago este plato me acuerdo de mi madre.

Lo preparaba muchas veces y en ocasiones especiales porque sabía que nos encantaba.



Codillo con kale y verduras

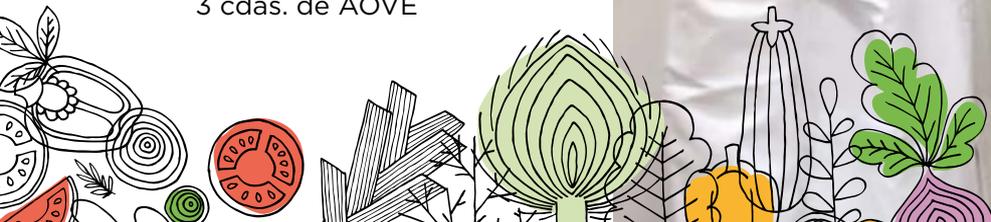
🕒 150' 👥 4 personas

CARLOS RAMOS RODRIGO
(VINUESA)



INGREDIENTES

- 1 codillo de cerdo
- 4 hojas de kale
- 2 patatas medianas
- 1 chirivía, 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Laurel, sal, pimienta, pimentón
- 3 cdas. de AOVE





ELABORACIÓN

1. Ponemos el codillo en la olla junto con todas las verduras troceadas, excepto el ajo.
2. Añadimos el laurel y la pimienta y cubrimos de agua. Cerramos la olla y cocemos durante 45 minutos si es olla exprés o dos horas si es normal.
3. Rectificamos la sal.
4. Sofreímos los ajos a fuego suave y añadimos el pimentón. Juntamos el sofrito con el guiso de codillo.

TRUCO: No se deben tostar demasiado los ajos, y hay que tener mucho cuidado con el pimentón.



RECUERDO



El kale es una verdura muy saludable que me gustaba plantar en mi huerto.



Conejo guisado

🕒 60' 👥 4 personas

PURIFICACIÓN EGIDO JIMÉNEZ
(SERÓN DE NÁGIMA)



INGREDIENTES

1 conejo mediano troceado
al gusto de cada uno

1 cebolla grande, 2 hojas de laurel

3 dientes de ajo, 3 cdas. de AOVE

Perejil al gusto

Sal al gusto

Pimienta molida al gusto

1 pizca de nuez moscada





ELABORACIÓN

1. En una sartén calentamos el aceite de oliva, para a continuación rehogar el conejo troceado a fuego medio. Ponemos un poquito de sal.
2. Retiramos el conejo y colocamos en una cazuela, añadimos agua y dejamos cocer a fuego lento.
3. El aceite que usamos para freír los trozos de conejo, lo utilizaremos para freír la cebolla. Una vez frita, la trituramos y la añadimos a la cazuela junto a los tres dientes de ajo.

TRUCO: El truco es añadir el perejil al final de la elaboración, y por supuesto tener mucho ojo para retirarlo cuando sea conveniente.



RECUERDO



Una vecina, que además era amiga muy especial para mí, me enseñó esta receta. Han pasado muchos años, entonces yo era una jovencita.



Chicharros en salsa de tomate

🕒 60' 👥 3 personas

ÁGUEDA BARTOLOMÉ SANZ
(DURUELO DE LA SIERRA)



INGREDIENTES

2 chicharros

1 cebolla pequeña

1 pimiento verde

½ pimiento rojo

2 tomates

3 cdas de AOVE

Sal al gusto

1 cdta. de pimentón picante

Harina





ELABORACIÓN

1. Limpiamos bien los chicharros, quitando la raspa y descamamos.
2. Echamos sal en los chicharros y freímos vuelta y vuelta. Reservamos.
3. En el mismo aceite sofreímos la cebolla, el pimiento rojo y el verde, y cuando esté listo añadimos el tomate y el pimentón.
4. Al espesar esta salsa, colocamos los chicharros dentro, tres minutos por cada lado y estarán listos para comer.

TRUCO: Para que quede muy bueno tiene que tener mucha salsa y que quede espesita.



RECUERDO



Mi madre hacía esta receta en días especiales. Los sábados por la noche preparaba chicharros, cuando más gente nos reuníamos en casa. Unas amigas de Madrid siempre decían que querían venir solo por los chicharros... ¡les encantaban!



Filetes de cabezal en salsa

🕒 30'

👥 2 personas

M^a PILAR SAN QUIRICO RUPEREZ
(COVALEDA)



INGREDIENTES

6 filetes de cabezal de cerdo

Sal, pimienta, harina

AOVE

½ cebolla mediana

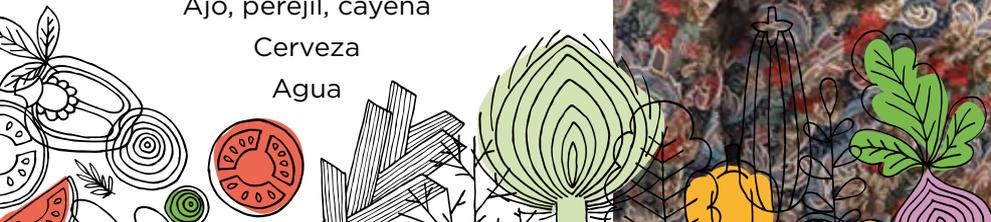
1 tomate grande

½ pimiento verde

Ajo, perejil, cayena

Cerveza

Agua





ELABORACIÓN

1. Salpimentamos y enharinamos los filetes. Los sellamos en la sartén y reservamos.
2. Pochamos la cebolla, el pimiento y el tomate con un poco de aceite. Lo vertemos encima de los filetes.
3. Añadimos cerveza, agua y un molido de ajo y perejil, y ya por último la cayena.
4. Cocemos en la olla durante unos 10 minutos.

TRUCO: El truco está en desgrasar los filetes.



RECUERDO



Aprendí de mi prima esta receta viéndola cocinar. Además le gusta mucho a mi nieto, así que cuando viene a visitarme se lo preparo.



Pollo de corral guisado



110' 4 personas



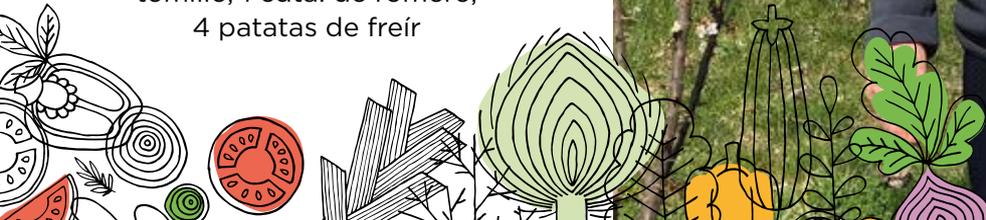
ISABEL ORTEGA SANZ
(SANTERVAS DEL BURGO)



INGREDIENTES

—

1 pollo de corral troceado (2 kilos)
1 cebolla mediana, 1 pimiento morrón
rojo y otro verde, 4 dientes de ajo,
2 hojas de laurel, 100 ml de coñac,
2 tomates naturales troceados,
800 ml de agua, sal, pimienta negra
molida, 100 ml de AOVE, 1 cdta. de
tomillo, 1 cdta. de romero,
4 patatas de freír





ELABORACIÓN

1. En una cazuela ancha calentamos a fuego medio un buen chorro de aceite de oliva virgen extra para dorar el pollo. Una vez dorado, reservamos.
2. En la misma cazuela añadimos los pimientos, la cebolla, los dientes de ajo y los tomates previamente troceados. Sofreímos a fuego lento durante unos 10 minutos.
3. Volvemos a poner el pollo en la cazuela y vertemos el coñac, otros 10 minutos hasta que se evapore el alcohol. Añadimos el agua, la sal, la pimienta, el tomillo y el laurel en las cantidades indicadas.
4. Dejamos cocinar durante 75 minutos bien tapado, y removemos para evitar que se queme.
5. Freímos las patatas troceadas en dados y cuando la carne esté tierna retiramos y juntamos todos los ingredientes para a continuación emplatar.

TRUCO: Es importante que el pollo quede bien sellado para el largo proceso de cocción y que así no se seque su interior. Recomendamos hacerlo de un día para otro.



RECUERDO



Siempre hemos criado pollos y seguimos haciéndolo. Queremos mantener la costumbre y no perder el sabor de antes.





ELABORACIÓN

1. Troceamos el pollo y lo rehogamos en una sartén con aceite. Lo sacamos y colocamos en una cazuela.
2. Troceamos el puerro y la zanahoria en trozos pequeños y los añadimos a la cazuela junto con los ajos, la hoja de laurel y los granos de pimienta.
3. Añadimos la vinagreta, dos tazas de aceite, una taza de vinagre, un vaso de vino blanco y una cucharadita de sal.
4. Cocemos todo a fuego lento, tapando la cazuela con papel de aluminio durante 20 minutos.

TRUCO: Añadir a la cocción un chorro de vinagre de Módena, pues le da un sabor particular.



RECUERDO

Candelas, la amiga de mi madre, se la enseñó. Mi madre la hacía muy a menudo, así que sin duda, me recuerda a ella.



Bizcocho de zanahoria

🕒 75'

👥 6 personas

ISABEL GARCÍA HERNANDO
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



INGREDIENTES

4 huevos

1 yogur de limón

1 medida de yogur de AOVE

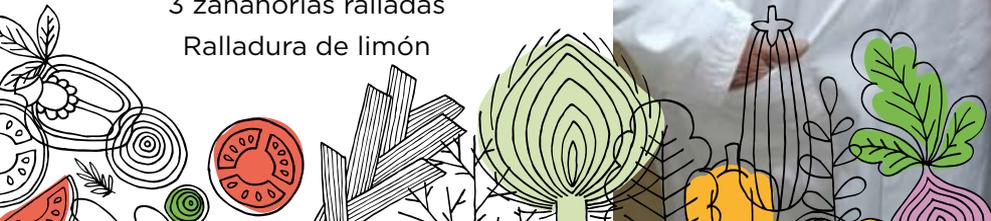
1 medida y ½ de azúcar

3 medidas de harina

1 sobre de levadura

3 zanahorias ralladas

Ralladura de limón





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos y añadimos el yogur de limón.
2. Incorporamos la medida de aceite y azúcar y mezclamos la masa.
3. Añadimos las tres medidas de harina y la levadura.
4. Batimos de nuevo añadiendo las zanahorias y la ralladura de limón.
5. Dejamos reposar mientras precalentamos el horno a 180 °C durante 10 minutos.
6. Ponemos la mezcla en un molde desmontable y llevamos al horno durante 50 o 60 minutos.
7. Comprobamos que esté bien hecho antes de terminar la receta. Podemos dejarlo algo más de tiempo si lo precisa.

TRUCO: No hace falta poner mantequilla al molde, se puede usar para que no se pegue papel de horno humedecido con agua.



RECUERDO

Como a mí me cuesta batir la mezcla, hago este bizcocho con mi esposo. Lo terminamos entre los dos.



Borrachuelos de arenzana

🕒 60' 👥 15 personas

JOSÉ M^a FERNÁNDEZ TORRES
(OLMILLOS)



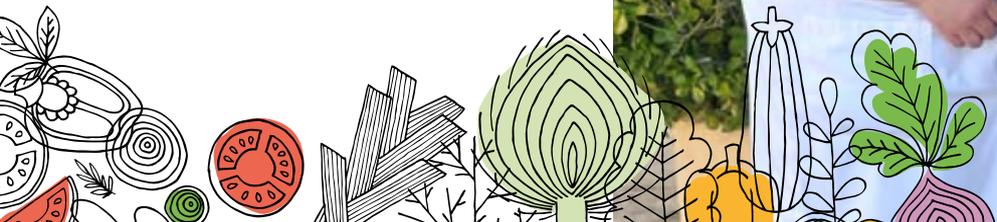
INGREDIENTES

5 tazas de harina

1 taza de supurado

1 taza de azúcar

1 taza de aceite de girasol





ELABORACIÓN

1. Mezclamos en una cazuela la harina, el supurado, el azúcar y el aceite muy caliente. Con cuidado de no quemarnos integramos la masa.
2. Hacemos los churros para trenzarlos.
3. Calentamos el aceite y empezamos a freír los borrachuelos.
4. Los sacamos a una bandeja y espolvoreamos el azúcar por encima cuando aún está caliente.

TRUCO: El supurado es un líquido que sale de las uvas pasas de la vendimia de septiembre y que debe exprimirse en Navidad. (Si no tienes puedes emplear mosto).



RECUERDO

Recuerdo a mi madre haciendo los borrachuelos, y cómo la masa le quedaba tipo croqueta por dentro. De ella aprendí a hacerlos.



Buñuelos de miel

🕒 45' 👥 16 personas

SOLEDAD GARCÍA MACARRÓN
(OLMILLOS)



INGREDIENTES

12 huevos

12 cucharadas de aceite de girasol

9 cucharadas de anís dulce

1 cucharadita de bicarbonato

1 kg de harina

Aceite para freír





ELABORACIÓN

1. En un bol echamos los huevos, el aceite de girasol y el anís dulce. Mezclamos bien y añadimos el bicarbonato y la harina. Batimos bien hasta que se integren muy bien los ingredientes.
2. Dejamos reposar la masa durante 5 minutos.
3. Calentamos el aceite en una sartén. Con una cuchara cogemos la masa y freímos en el aceite hasta que estén dorados.
4. Los vamos colocamos en una bandeja, y cuando estén todavía calientes echamos la miel por encima.

TRUCO: Hay que hacerlos con paciencia y tranquilamente.



RECUERDO

Estos buñuelos los hacía mi madre, sobre todo en carnavales. Ahora les cocino con mis amigas para el día de Santa Águeda.



Espanoletas

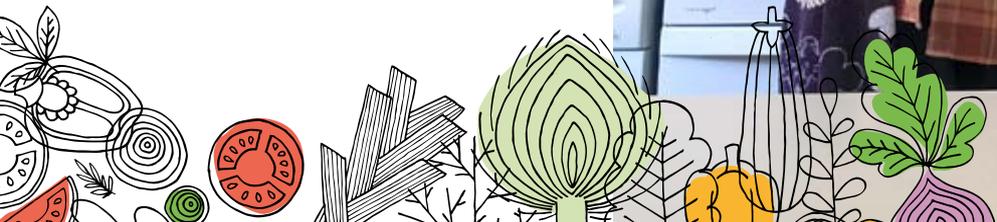
🕒 30' 👥 18-20 unidades

ELVIRA LAMATA COBACHO
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 250 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 ralladura de limón
- 16 g de levadura
- 250 g de harina





ELABORACIÓN

1. Mezclamos los huevos con el azúcar, añadimos una pizca de sal y la ralladura de limón. Por último la harina y la levadura. Podemos utilizar una batidora.
2. Hacemos pequeñas tortas en redondo y colocamos sobre la bandeja del horno.
3. Horneamos a 180 °C durante 10 o 12 minutos.

TRUCO: Lo más importante es estar pendiente y mirar de poco en poco para que no se quemen.



RECUERDO

Esta receta la hacíamos en las fiestas del pueblo. La masa la preparábamos en casa, y la llevábamos al horno del pueblo.



Florones

🕒 40'

👥 5 personas

MARINA PALOMAR MOLINERO
(ATAUTA)



INGREDIENTES

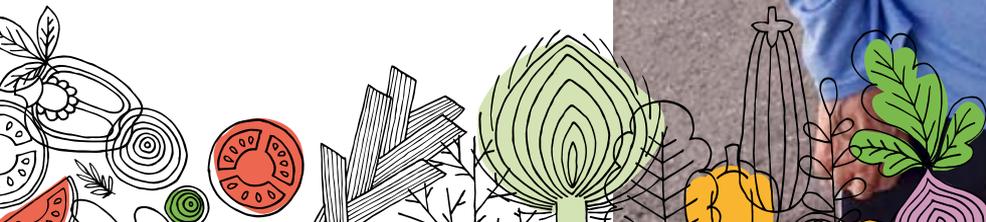
6 cucharadas de harina

6 huevos

6 cucharadas de azúcar

1 poco de vainilla

1 poco de canela en polvo





ELABORACIÓN

1. En un bol batimos bien los huevos y a continuación echamos la canela, la vainilla y el azúcar.
2. Mezclamos todo bien y tamizamos la harina despacito para que no se hagan grumos.
3. Utilizando un molde en forma de flor, lo introducimos en aceite bien caliente y en seguida en la masa, para a continuación llevarlo a la sartén y freír.
4. Repetimos el proceso hasta terminar toda la masa.
5. Colocamos las flores en una bandeja y espolvoreamos el azúcar cuando todavía están calientes.

TRUCO: Echar canela en polvo con el azúcar es un buen truco.



RECUERDO



Los moldes de los florones son de mi abuela Felipa. Ella se los mandó hacer al herrero que había en el pueblo y la verdad es que da gusto verlos y después comerlos. Los suelo hacer en semana santa o en cualquier reunión familiar.



Galletas de manteca

🕒 30' 👥 10 personas

DOLORES SANZ AYUSO
(NAVALENO)



INGREDIENTES

1 huevo

¼ de manteca de cerdo

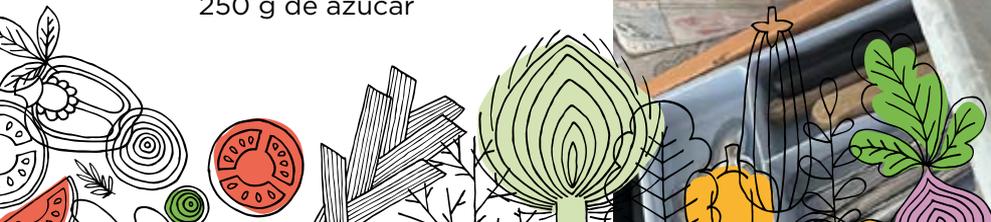
4 sobres de gaseosa 'El Tigre'

250 g de harina

Limón rallado

4 huevos

250 g de azúcar





ELABORACIÓN

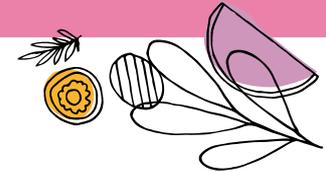
1. Mezclamos en un bol la manteca con los huevos y cuando esté bien mezclado añadimos el resto de los ingredientes. Debemos conseguir la homogeneidad.
2. Cuando tengamos la masa, la estiramos con un rodillo, y con ayuda de moldes metálicos con forma de figurita hacemos nuestras galletas de manteca.
3. Precalentamos el horno previamente e introducimos las galletas sobre la bandeja a 160 °C durante 15 minutos.

TRUCO: Hay que amasar muy bien la manteca y al meter al horno es muy importante untar clara de huevo y echar azúcar por encima para que queden brillantes.



RECUERDO

Son las galletas favoritas de mis nietos.



Melocotones rellenos

🕒 30'

👥 8 personas

FRANCISCA HERNÁNDEZ RUIZ
(DURUELO DE LA SIERRA)



INGREDIENTES

1 tarrina de queso de untar

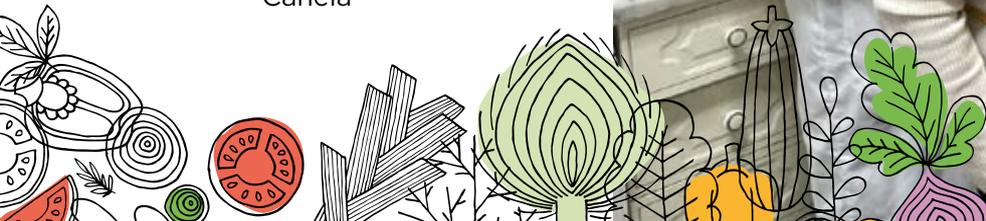
1 bote de un kilo de melocotón en almíbar
(8 melocotones)

2 cdtas. de licor (al gusto)

3 cdas. de azúcar

2 cdas. de almíbar

Canela





ELABORACIÓN

1. Escurrimos los melocotones para que no estén demasiado húmedos. Nos podemos ayudar de un escurridor y después dejarlos sobre papel de cocina.
2. Batimos el queso junto con el azúcar, el almíbar y el licor.
3. Rellenamos los medios melocotones con la crema preparada. Una vez colocados en la fuente o bandeja de presentación los espolvoreamos con canela molida. Enfriamos en la nevera para comerlos fresquitos.

TRUCO: Para que esté muy bueno, el truco está en escurrir los melocotones muy bien.



RECUERDO

Una tía mía me enseñó a hacer esta receta. Recuerdo que ella me la preparaba de postre cuando iba a comer a su casa.



Roscos en sartén

🕒 180' 👥 10 personas

AURORA VESPERINA MAURE
(BERLANGA DE DUERO)



INGREDIENTES

3 huevos

2 tacitas de aceite

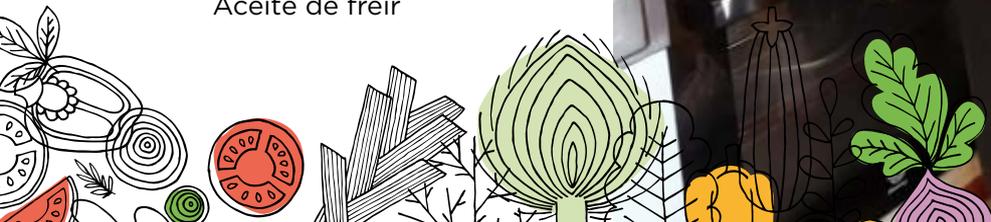
2 tacitas de anís

3 sobres de gaseosas

400 g de harina

1 ralladura de limón

Aceite de freír





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas y ponemos a punto de nieve. En un bol ponemos las yemas, el azúcar, el aceite y el anís. Y a continuación juntamos con las claras a punto de nieve.
2. Tamizamos la harina y añadimos las gaseosas 'El Tigre' junto con la ralladura de limón.
3. Batimos todo a mano y dejamos reposar una hora.
4. Haciendo forma de rosquilla freímos en sartén grande con abundante aceite.

TRUCO: El truco es añadirle anís seco (casalla).



RECUERDO

Hacía esta receta para merendar junto con mis hermanos.



Rosquillas de anís

🕒 180' 👥 18 unidades

EMILIA PEÑALBA DE PABLO
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



INGREDIENTES

4 huevos, 4 cdas. de azúcar

5 cdas. de AOVE

Licor de anís

4 sobres de gaseosa 'El Tigre'
o de su preferencia

4 sobres de levadura química

½ kg de harina de trigo el Panadero

Ralladura de limón





ELABORACIÓN

1. Separamos las yemas de las claras y colocamos las yemas en un bol. Añadimos el azúcar, el aceite y el licor de anís. Mezclamos sin parar. Agregamos los sobres de gaseosa y de levadura a la mezcla, integrándolos bien.
2. En un bol aparte batimos las claras hasta que estén a punto de nieve. Las añadimos a la mezcla anterior con movimientos envolventes para mantener el aire.
3. Tamizamos la harina poco a poco sobre la mezcla, integrándola hasta formar una masa suave, manejable y algo compacta. Pasamos la masa a una superficie limpia con un poco de harina, y la trabajamos amasando bien.
4. Introducimos de nuevo la masa en el bol, la tapamos con un paño limpio y la dejamos reposar unas dos horas. Pasado el tiempo, cortamos la masa en porciones y damos forma de rosquillas. Freímos en abundante aceite muy caliente hasta que estén doradas.
5. Retiramos las rosquillas y las colocamos sobre papel absorbente o una rejilla. Espolvoreamos con azúcar y un poco de harina. Dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de consumir.

TRUCO: Utilizamos como medida medio cascarón de huevo. Con paciencia y cariño en la preparación conseguimos que la masa quede suave.



RECUERDO



Mi abuela las hacía en reuniones familiares y todos decían que eran las mejores. Son perfectas para desayunos y meriendas.



Tarta de queso

🕒 45'

👥 6 personas

AVELINA VARAS MORENO
(SAN ESTEBAN DE GORMAZ)



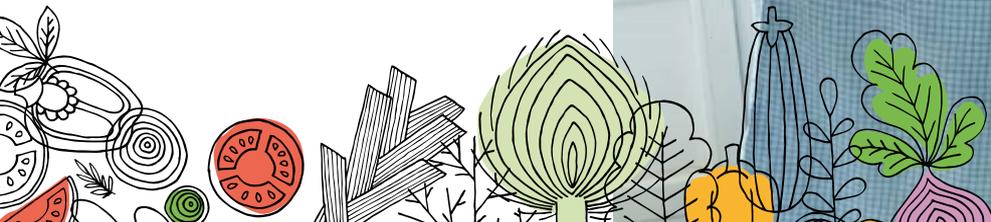
INGREDIENTES

½ kilo de queso de Burgos

8 huevos

1 bote pequeño de leche condensada

1 cda. de mantequilla





ELABORACIÓN

1. Juntamos todos los ingredientes en un recipiente y batimos con la batidora.
2. Antes de colocar la mezcla batida en un molde, debemos untarlo con mantequilla para que no se pegue.
3. Tapamos con papel de aluminio y metemos al horno durante 40 minutos a 180 °C.

TRUCO: Para saber si está cuajado, debemos pinchar con la punta de un cuchillo. Si sale limpio es que está listo.

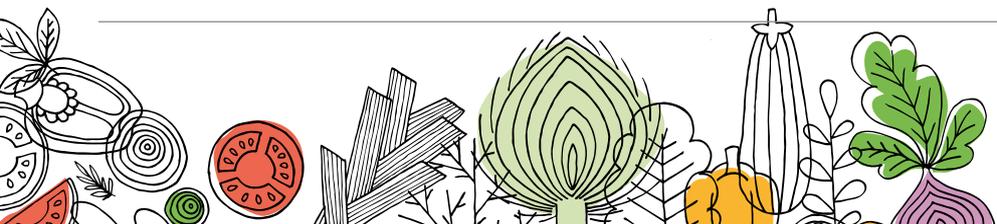


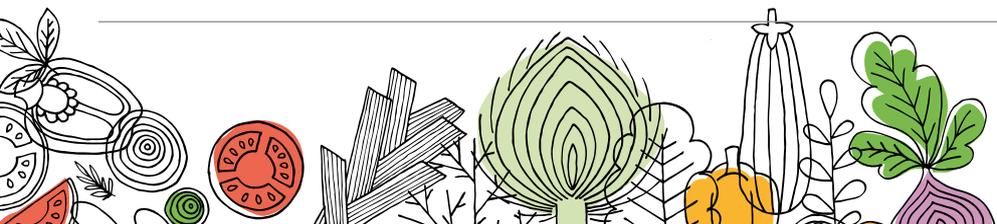
RECUERDO

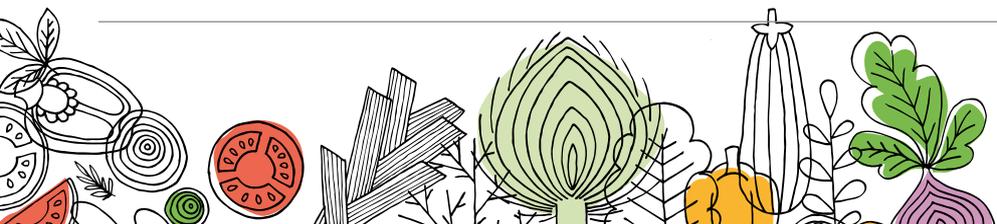


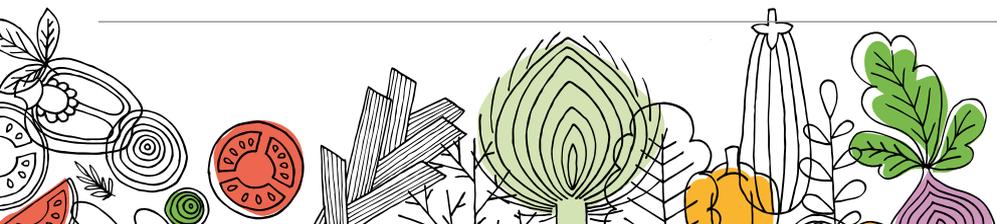
Cuando lo hago, recuerdo a mi marido, ya que esta tarta le gustaba mucho. Esta tarta me enseñó a hacerla mi hija y la hacíamos en días especiales, en San Isidro o en La Ascensión, días señalados.

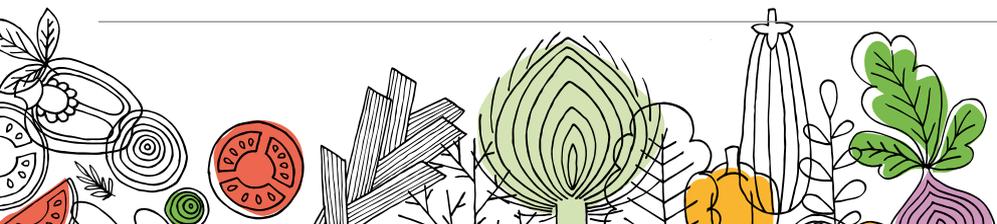


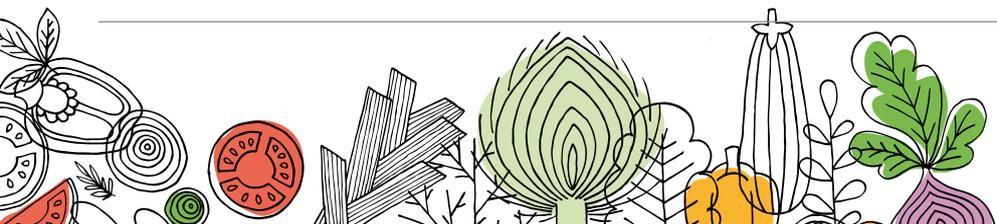


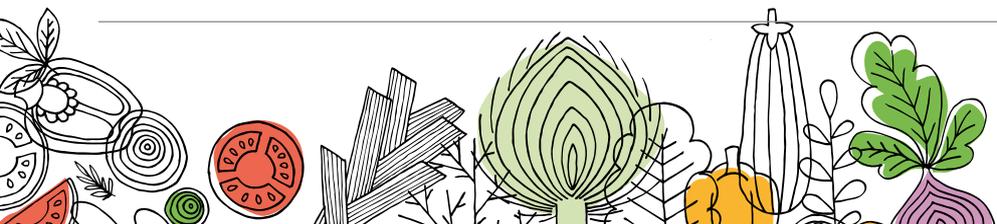












Saboreando RECUERDOS





SENIOR
Servicios Integrales

Saborea más recuerdos en
<https://saboreandorecuerdos.es>

