



Saboreando RECUERDOS

MADRID



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Madrid, recopiladas por el equipo de Animación Sociocultural, el Departamento de Coordinación, y el equipo de auxiliares de Ayuda a Domicilio de la empresa Clece. Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saluda



JOSÉ FERNÁNDEZ SÁNCHEZ DELEGADO DEL ÁREA DE GOBIERNO DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIA E IGUALDAD

Es un honor participar en este recetario del proyecto **Saboreando Recuerdos**, que gracias a Clece se ha desarrollado junto a los mayores del Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Madrid.

Ferran Adrià hace una buena reflexión: *“La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor”*, y eso es lo que consigue cada una de estas recetas, rescatar un pedazo de memoria, una historia compartida y un ejercicio que estimula la mente, las emociones y los sentidos. A través de la cocina, las personas mayores nos trasladan sus vivencias, fortalecen habilidades, comparten tradiciones y vuelven a sentirse una vez más protagonistas de un patrimonio que sigue vivo gracias a ellas.

Este libro es un homenaje a su experiencia, a su dedicación y al papel tan valioso que desempeñan en la sociedad, gracias a su esfuerzo tenemos el estado de bienestar del que hoy disfrutamos. Con este gran proyecto queremos agradecerles su generosidad y reconocer la importancia de mantener vivos los lazos afectivos, sociales y culturales que se construyen alrededor de una mesa. Deseamos que estas páginas inspiren nuevos momentos de disfrute, conversación y memoria compartida, eviten la soledad no deseada y sea también un homenaje para las personas cuidadoras, tanto profesionales como familiares o por amistad, a todos ellos mi gratitud y mi reconocimiento ya que colaboran a que los mayores puedan estar en su hogar, el mayor tiempo posible, en condiciones de seguridad, tranquilidad y autonomía.

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 mantequillas y la bollería. NO abuses de la sal ni de los fritos.

MEJOR

El aceite de oliva virgen extra (AOVE). 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.

Arroz caldoso

🕒 30' 👥 4 personas

DOLORES NAVA SÁNCHEZ
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

2 vasos de 250 ml de arroz

1 pechuga de pollo, 4 dientes de ajo

½ pimiento rojo, ½ pimiento verde

1 tomate grande, 2 l de agua

½ vaso de vino blanco

Pimienta negra molida

Colorante alimenticio, 2 hojas de laurel

Sal, AOVE (un buen chorro)





ELABORACIÓN

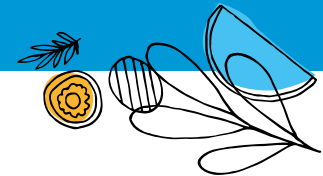
1. Echar el aceite en una cacerola.
2. Poner el pollo cortado en trozos salpimentados, el laurel, los ajos picados, los pimientos en trocitos y el tomate rallado. Dejar que rehogue todo muy bien.
3. Incorporar el vino y dejar unos minutos para que se evapore.
4. Añadir el colorante y el agua.
5. Cuando el agua empiece a hervir, añadir el arroz y dejar cocer a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que vaya adquiriendo una textura melosa.
6. Cuando el arroz esté casi tierno retirar del fuego y dejar reposar unos minutos. Ya está listo para comer.



RECUERDO



Esta receta la aprendí de mi madre, y mi hija la aprendió de mí, ya que es uno de sus platos favoritos. Ahora ella la prepara para sus hijos, y es el plato favorito de mi nieta Nerea, que nos pide tanto a su madre como a mí que le hagamos el “arroz de caldito”, como dice ella.



Arroz con conejo

🕒 60' 👤 4 personas

ANA MORENO JUÁREZ
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

1 conejo troceado
1 cebolla picada, 1 tomate
3 dientes de ajo
Arroz
Perejil
Vino blanco
Sal al gusto, AOVE





ELABORACIÓN

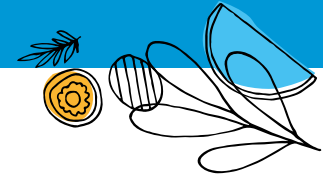
1. Trocear el conejo.
2. En una cazuela, calentar un poco de aceite y dorar el conejo. Añadir el ajo machacado con el perejil, el tomate, la cebolla picada, la hoja de laurel y, por último, el vino blanco.
3. Rehogar todo junto hasta que el conejo esté tierno. Rectificar de sal, incorporar el arroz y dejar cocinar unos 20 minutos aproximadamente.
4. Retirar del fuego, cubrir con un paño limpio y ligeramente húmedo. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



RECUERDO



Esta receta le gustaba mucho a mi marido, y cuando le decía que la iba a preparar invitaba siempre a alguien porque decían que me salía muy bien.



Boquerones en vinagre

🕒 90' 👥 8 personas

AMALIA ORTEGA CUENCA
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

1 kg de boquerones

Vinagre hasta cubrir los boquerones

Sal

AOVE

3 dientes de ajo

Perejil





ELABORACIÓN

1. Limpiar bien los boquerones de tripas y espinas (se puede pedir en la pescadería que los limpien).
2. Congelar los boquerones durante 72 horas para evitar anisakis.
3. Poner los boquerones en agua fría durante 24 horas para que suelten la sangre.
4. Pasado ese tiempo, quitar el agua y añadir sal y vinagre hasta cubrirlos. Dejar reposar durante 24 horas.
5. Tras ese tiempo escurrir los boquerones y lavarlos de nuevo.
6. Colocarlos ordenadamente en una fuente, añadir un chorrito de aceite, el ajo y el perejil bien picados.



TRUCO

Con esta receta los boquerones se pueden conservar entre 2 y 3 días, siempre en la nevera y bien cubiertos con aceite.



Croquetas

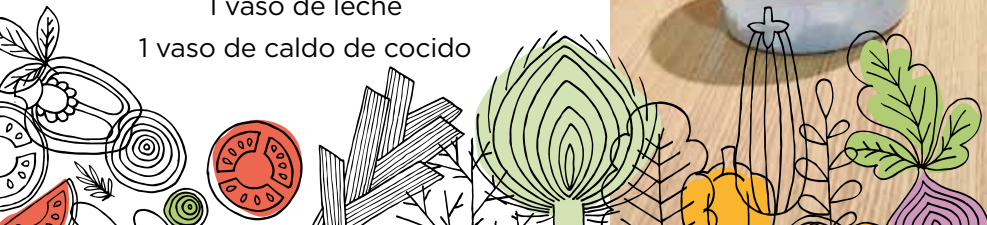
🕒 50' 👥 5 personas

TERESA GIL LLAVADOR
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

- 100 g de harina
- 3 cdas de aceite
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 200 g de jamón
- 200 g de carne cocinada en trocitos
- 2 huevos, pan rallado
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de caldo de cocido





ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Agregar la carne y un huevo cocido.
3. Incorporar la harina y sofreír todo durante unos minutos, echar el jamón picado y añadir poco a poco el caldo y la leche hasta formar una masa. Dejar enfriar.
4. Una vez fría la masa, coger porciones con una cuchara y dar forma a las croquetas con las manos.
5. Rebozar con huevo y pan rallado, y freír.
6. Al sacar las croquetas de la sartén, dejarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



RECUERDO

Es la primera receta que aprendí cuando era joven. Todos los fines de semana la cocinaba para mi familia en el pueblo.



Ensalada hawaiana

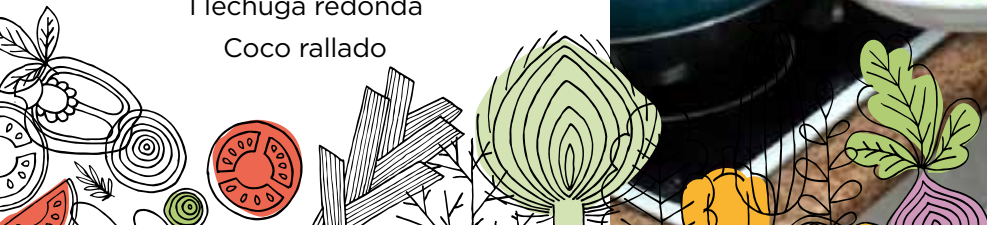
🕒 40' 👥 4 personas

DOLORES GÓMEZ PLAZA
(Vicálvaro)



INGREDIENTES

- ½ kg de pechuga de pollo
- 1 o 2 zanahorias
- 1 o 2 manzanas reineta
- 100 g de ciruelas pasas sin hueso
- 1 bote de piña en su jugo
- Mayonesa
- 1 lechuga redonda
- Coco rallado





ELABORACIÓN

1. Cocer la pechuga de pollo y la zanahoria en agua durante unos 15-20 minutos. Escurrir y dejar enfriar.
2. En un bol grande, mezclar el pollo cortado en trozos pequeños con la piña, la manzana y la zanahoria. Añadir las ciruelas, mayonesa al gusto y remover bien.
3. Cortar la lechuga en juliana y colocarla como base en el plato. Incorporar la mezcla anterior y espolvorear coco rallado por encima.



RECUERDO

Suelo hacerla en Navidad y en todas las reuniones porque tiene mucho éxito.



Fabes con Sepia

🕒 70' 👥 4 personas

FRANCISCO JAVIER RIOJO MAURI
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

400 g de alubias blancas

1 sepia limpia, 2 dientes de ajo

1 cebolla, sal, 2 cdas de tomate frito

100 ml de vino blanco

1 l de caldo de pescado

1 cda de pimentón

AOVE para cubrir el fondo de la olla

Agua para cubrir





ELABORACIÓN

1. Dejar las alubias en remojo la noche anterior.
2. Picar el ajo y la cebolla en *brunoise*, añadir un poco de sal y sofreír en la olla exprés con un poco de aceite hasta que la cebolla esté transparente.
3. Añadir la sepia cortada en trocitos y rehogar.
4. Agregar el vino blanco y dejar hervir unos minutos hasta que reduzca el alcohol. Incorporar el tomate frito y el pimentón. Remover para que no se pegue.
5. Añadir el caldo de pescado y llevar a ebullición.
6. Introducir las alubias blancas y añadir un poco de agua (puede ser la del remojo).
7. Cerrar la olla y cocinar durante 40 minutos.



RECUERDO



Esta receta la descubrí experimentando en la cocina y la he mejorado con los consejos de mi hermana.



Flamenguines al estilo de mi pueblo

🕒 25' 👥 6 personas

ÁNGELES TORRES MUÑOZ
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

800 g de filetes de lomo de cerdo frescos
(que sean lo más finos posible)

2 dientes de ajo

Perejil

8 lonchas de jamón serrano finas

2 huevos

150 g de pan rallado

250 ml de AOVE





ELABORACIÓN

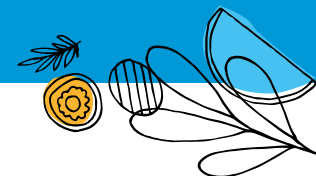
1. Poner los filetes a macerar media hora con ajo y perejil.
2. Pasado este tiempo, coger las lonchas de jamón y colocarlas encima de los filetes.
3. Enrollar cada filete con una loncha de jamón y pasar por huevo y pan rallado.
4. Por último, freírlos en aceite caliente.



TRUCO



Añade un toque aromático al huevo incorporando un poco de perejil picado, o una pizca de mostaza suave antes de batirlo. Esto refuerza el sabor sin tapar el del jamón.



Gachas vallecanas del tío Julián

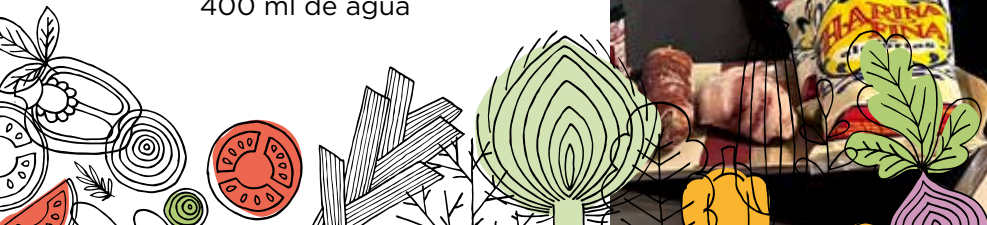
🕒 30' 👥 4 personas

JUANA BOTELLA GALÁN
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

- 200 g de harina de almorta
- 100 g de panceta fresca
- 2 chorizos
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 pizca de sal, 3 dientes de ajo
- 1 cda de aceite
- 400 ml de agua





ELABORACIÓN

1. En una sartén, calentar el aceite y sofreír los dientes de ajo sin pelar junto con la panceta en dados y el chorizo cortado en trocitos. Reservar.
2. En la misma sartén, añadir la harina de almorta y remover constantemente. Incorporar el pimentón y rehogar bien la mezcla.
3. Verter un cucharón de agua y seguir removiendo para evitar que se formen grumos. Añadir más agua poco a poco, sin dejar de remover, hasta obtener una textura cremosa.
4. Por último, incorporar la panceta y el chorizo reservados, y ajustar de sal al gusto.



RECUERDO



Esta receta es en honor a mi abuelo, Julián Galán, más conocido como “tío Julián”, que fue el cofundador del cerro Tío Pío en el año 1918 junto con el “tío Felipe” (uno de sus compañeros de trabajo). Por aquel entonces hacían esta receta que les servía para tener fuerza y energía sobre todo en días de frío.



Lasaña de calabacín de mi abuela

🕒 60' 👥 4 personas

SARA ALICIA FERNÁNDEZ CUENCA
(Punto de Vallecas)



INGREDIENTES

250 g de carne picada (ternera, cerdo, pollo o pavo, al gusto)

1 bote de tomate entero pelado

2 huevos, 2 dientes de ajo, 1 cebolleta

1 berenjena, 1 calabacín

Queso tierno (tipo ventero)

Orégano, Pimienta

AOVE

Sal





ELABORACIÓN

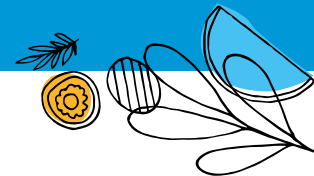
1. Picar los ajos y cortar la berenjena y la cebolleta en cuadraditos pequeños. Sofreír todo con aceite y, cuando esté dorado, añadir la carne picada y cocinar hasta que pierda el color crudo.
2. Triturar el tomate escurrido e incorporar a la sartén. Cocinar a fuego medio unos 20 minutos hasta que reduzca y quede jugoso.
3. Lavar y secar los calabacines, y cortarlos en láminas finas con un pelador.
4. En una fuente, cubrir la base con las láminas de calabacín. Añadir una capa de boloñesa, un poco de queso rallado, orégano y pimienta.
5. Repetir las capas de calabacín, boloñesa y queso hasta completar la fuente. Precalentar el horno a 180 °C.
6. Batir los huevos en un bol con queso rallado, sal, pimienta y orégano, y verter la mezcla como capa final.
7. Hornear 20 minutos hasta que el huevo cuaje y se dore. Si se desea, gratinar unos minutos al final.



RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi abuela. La he modernizado haciéndola de verduras y usando la Thermomix (que me ayuda a cocinar). La comemos los domingos en casa.



Lombarda con cebolla

🕒 70' 👥 5 personas

ISABEL MARTÍNEZ MOLINA
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

1 lombarda de un kilo
(también se puede hacer con repollo)

3 o 4 cebollas

2 dientes de ajo

3 cdas de AOVE

Sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Picar la lombarda y las cebollas en juliana muy fina.
2. Calentar el aceite en una cacerola o sartén lo suficientemente grande para que quepa la verdura, aunque después reduzca mucho su volumen. Incorporar los ajos para dar sabor y bajar el fuego a medio/bajo.
3. Añadir la verdura (lombarda y cebolla) y remover para que se vaya haciendo muy despacio, con el agua que la propia verdura va soltando.
4. Echar sal al gusto y seguir removiendo para que se haga bien.

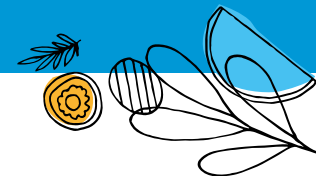


RECUERDO



Esta receta la probé por primera vez en la Navidad del año en que nació mi hermano.

Ahora la preparo sobre todo para mi nieto, al que siempre le ha gustado, y ahora más porque es vegano.



Paella con verduras

🕒 40' 👥 4 personas

MANUELA RODRÍGUEZ MATEOS
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

400 g de arroz

2 tomates

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo

1 puerro, setas, champiñones

Espárragos, guisantes

Habas pequeñas

Azafrán, agua

Sal al gusto





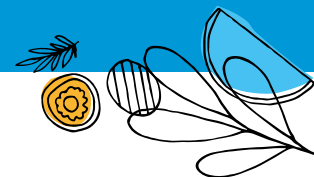
ELABORACIÓN

1. En una sartén o paellera, sofreír el tomate, los pimientos y el puerro bien picados. Cuando las verduras estén pochadas, incorporar las setas, los champiñones, los espárragos, los guisantes y las habas pequeñas. Rehogar todo junto unos minutos.
2. Añadir el arroz y el azafrán, remover bien y cubrir con el doble de agua y un poco más respecto a la cantidad de arroz. Incorporar sal al gusto.
3. Cocinar durante 20 minutos: los primeros 5 minutos a fuego fuerte y el resto a fuego medio.
4. Retirar del fuego y dejar reposar tapada con un paño limpio durante 5 minutos antes de servir.



RECUERDO

Esta receta la suelo preparar cuando viene a comer mi familia ya que mi nieto es vegetariano.



Patatas a la importancia

🕒 60' 👥 4 personas

BALBINA LÓPEZ SÁNCHEZ
(Punto de Vallecas)



INGREDIENTES

4 o 5 patatas medianas

AOVE

Harina para rebozar y para espesar la salsa

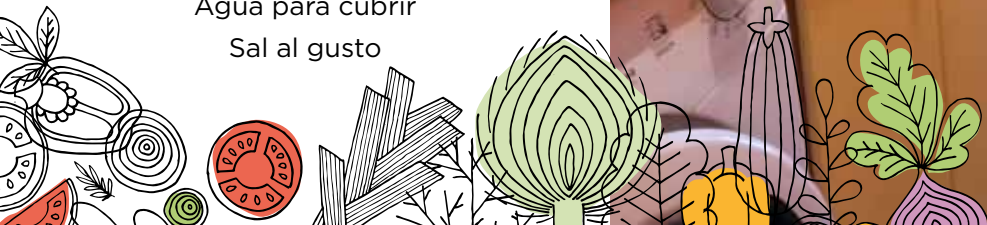
1 huevo, 1 cebolla

2 o 3 dientes de ajo

Perejil, 2 hojas de laurel

Agua para cubrir

Sal al gusto





ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor y salarlas.
2. Pasarlas por harina y huevo, y freírlas en abundante aceite hasta que estén ligeramente doradas. Reservar.
3. Picar la cebolla, el ajo y el perejil, y sofreírlos en una cazuela con un fondo de aceite. Añadir un poco de harina, rehogarla ligeramente e incorporar el laurel y las patatas.
4. Cubrir con agua y dejar cocer hasta que la salsa reduzca y quede ligada.



RECUERDO

Era la receta favorita de mi padre.
Yo la aprendí viendo cómo la cocinaba mi madre.



Patatas con coliflor y huevo

🕒 40' 👥 4 personas

ANTONIA DOMÍNGUEZ ROMERO
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

1 kg patatas

1 coliflor, 1 cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 tomate

Harina

Pimentón

4 huevos





ELABORACIÓN

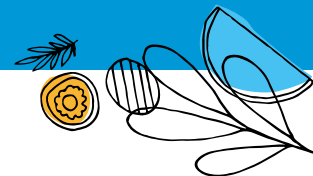
1. Picar la cebolla, el ajo y el tomate. Freír a fuego medio-bajo junto con la hoja de laurel.
2. Cuando esté bien pochado, echar las patatas en trocitos y la coliflor en racimos. Rehogar todo, añadir una cucharada de harina, una cucharadita de pimentón y seguir rehogando sin que el pimentón se queme, para que no amargue el sabor.
3. Cubrir con agua y cuando rompa a hervir, añadir la sal.
4. Cuando las patatas estén cocidas, cascar los huevos.



TRUCO



Para que quede una textura más cremosa, cuando finalice la cocción, apagar el fuego y dejar reposar el guiso 5 minutos antes de cascar los huevos. El calor residual los cuajará suavemente.



Pimientos escabechados

🕒 40' 👥 2 personas

HIPÓLITA CASTILLO GAHETE
(Moratalaz)



INGREDIENTES

5-6 pimientos rojos

Azúcar

Sal

Vinagre

Agua





ELABORACIÓN

1. Cortar los pimientos en tiras y colocarlos bien apretados en un tarro de cristal.
2. Preparar en un vaso de 250 ml una mezcla a partes iguales de agua y vinagre, con una cucharada grande de azúcar y una cucharadita de sal.
3. Remover bien la mezcla y verterla en el tarro hasta cubrir los pimientos.
4. Cerrar bien el tarro y cocer durante 20 minutos en la olla exprés.
5. Dejar enfriar el tarro y reposar al menos 24 horas antes de consumir.



RECUERDO

La receta me la enseñó una tía mía. La utilizaba para hacer ensaladas.



Pique + extremoño

🕒 25' 👥 2 personas

JACINTA LÓPEZ GÓMEZ
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

2 dientes de ajo

4 tomates maduros

AOVE, agua, sal

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 pepino

Trocitos de melón y uvas
(opcional)





ELABORACIÓN

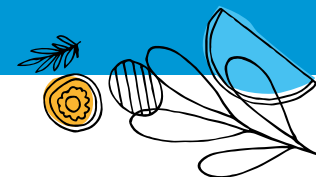
1. En una barreña, o en el recipiente que se tenga a mano, machacar 1 o 2 dientes de ajo con aceite de oliva virgen extra y sal hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Añadir 2 o 3 tomates troceados y machacar todo junto hasta integrar bien los ingredientes.
3. Incorporar agua al gusto, un poco más de aceite y sal si fuera necesario. Añadir el resto de los tomates troceados, el pepino y los pimientos verde y rojo cortados en trozos pequeños.
4. Dejar reposar en el frigorífico durante un día entero y servir bien frío.
5. Opcionalmente, se pueden añadir trozos de melón y uvas.



RECUERDO



Es una receta típica de mi pueblo. En la receta original se usa una barreña, recipiente tradicional extremeño normalmente de madera o de cerámica, pero se puede sustituir por una cacerola, fuente o similar.



Sopa castellana

🕒 20' 👥 4 personas

PILAR MANZANO VALLEJO
(Puento de Vallecas)



INGREDIENTES

½ barra picada de pan
(preferiblemente del día anterior)

1 cdta de pimentón

Azafrán o colorante (al gusto)

2 dientes de ajo, 1 huevo

2 tarrinas de taquitos de jamón

1 cda de AOVE por persona.





ELABORACIÓN

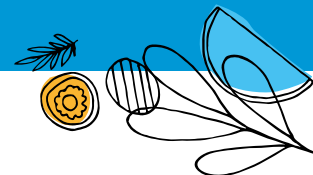
1. Poner una cazuela con agua a calentar. Mientras tanto, machacar los dientes de ajo e incorporarlos al agua. Dejar hervir durante unos 5 minutos.
2. Añadir los taquitos de jamón y cocer otros 10 minutos.
3. Incorporar el pimentón y el colorante, y remover bien.
4. Añadir el pan picado y dejar cocer unos 5 minutos más.
5. Verter el huevo batido poco a poco, removiendo continuamente para que se integre en la sopa. Añadir por último el aceite.
6. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.



RECUERDO



Esta sopa siempre se la hacía a mis hijos cuando eran pequeños y estaban resfriados. La llamaban la sopa mágica.





ELABORACIÓN

1. Cortar los pimientos asados en tiras y los huevos cocidos en rodajas. Añadir jamón al gusto y rellenar la aleta con estos ingredientes.
2. Enrollar bien con hilo bramante y atarlo para que no se abra.
3. Dorar en la sartén el rollo de aleta para sellarlo.
4. Colocar en la olla exprés la aleta rellena con el agua, el vino, la sal y un poco de aceite, y dejar a fuego lento durante 40 minutos.
5. Para la salsa, picar la cebolla, el ajo y el perejil. Rehogar y mezclar con la salsa que ha quedado en la olla y batirlo todo para que quede una salsa fina.
6. Retirar el hilo de bramante de la aleta y cortarla en rodajas no muy gruesas.
7. Servir con la salsa.



RECUERDO

Mi madre me enseñó a hacer esta receta, y ahora también la hace mi hija.



Albóndigas

🕒 60' 👥 4 personas

JULIÁN JUÁREZ FERNÁNDEZ
(Punto de Vallecas)



INGREDIENTES

½ kg de carne picada
(mezcla de cerdo y ternera)

1 huevo, pan rallado
(hasta que la masa esté moldeable)

1 cdta de perejil picado, 3 dientes de ajo

Harina (para rebozar las albóndigas)

Aceite para freír, 4 tomates, 1 cebolla

½ vaso de agua

Sal





ELABORACIÓN

1. En un bol poner la carne picada, el huevo, el pan rallado, el ajo y el perejil muy picaditos y la sal. Amasar hasta integrar bien todos los ingredientes.
2. Formar las bolas de albóndigas y rebozar en harina.
3. Freírlas hasta que cojan color, no es necesario mucho tiempo, ya que luego cocerán.
4. Dejarlas escurrir en papel absorbente.
5. Rallar el tomate y picar la cebolla.
6. En el aceite de freír las albóndigas, sofreír la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente y añadir el tomate rallado. Dejar cocinar durante 10 minutos. Añadir sal al gusto.
7. Añadir las albóndigas al sofrito con medio vaso de agua y cocer durante 15 minutos a fuego lento.



RECUERDO

Una vez que las hice, uno de mis nietos ise comió 20 albóndigas de una sentada!



Chuletas con bechamel

🕒 60'

👥 4 personas

ANTONIA TUCHANG TRIANA
(San Blas)



INGREDIENTES

1 kg de chuletas de cordero

2 huevos, pan rallado

AOVE

Para bechamel:

5 cdas de harina

1 l de leche

1 pizca de sal





ELABORACIÓN

1. Freír las chuletas hasta que estén doraditas y dejar enfriar.
2. En el mismo aceite, dorar la harina con cuidado de que no se queme. Añadir la leche poco a poco y remover lentamente durante unos 45 minutos, hasta obtener una bechamel fina y cremosa.
3. Mezclar las chuletas con la bechamel y dejar enfriar.
4. Pasar las chuletas por el huevo batido y después por el pan rallado.
5. Freír con el aceite bien caliente vuelta y vuelta.
6. Se puede acompañar con una guarnición al gusto (patatas, ensalada...).



RECUERDO

Es una receta que mi madre me enseñó y yo se la hago en Navidad a mis nietos.



Filetes de pollo en salsa

🕒 40' 👥 4 personas

M^a DEL CARMEN CAMPILLO DÍAZ
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

Pechugas de pollo fileteadas

Agua

Vino blanco

Aceite

Sal

Harina

Ajo

Cebolla





ELABORACIÓN

1. Calentar un poco de aceite en una sartén y marcar los filetes vuelta y vuelta para sellarlos.
2. En una olla, sofreír el ajo picado y la cebolla. Cuando estén dorados, añadir una cucharada de harina y remover bien. Una vez cocinada la harina, incorporar un poco de vino blanco, sal y los filetes. Cubrir con agua y dejar cocer todo junto.
3. Retirar cuando se haya consumido el caldo y quede la salsa ligada junto con los filetes.



RECUERDO



Nací en el pueblo de Vallecas donde regenté un bar durante muchos años, en el que preparaban menús diarios. Los filetes de pollo en salsa que cocinaba era uno de los platos más demandados por la clientela.



Perdices estilo Toledo

🕒 45' 👥 2 personas

ÉLIDA MARÍA GUTIÉRREZ VIÑUALES
(Moratalaz)



INGREDIENTES

- 2 perdices limpias, 3-4 zanahorias
- 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo
- 4 granos de pimienta negra
- 1 rama de tomillo, 2 hojas de laurel
- 1 limón, sal, pimienta
- 6 cdas de aceite, 1 vasito de vino
- 1 vasito de vinagre, 1 vaso de agua





ELABORACIÓN

1. Salpimentar y rehogar las perdicés en aceite y reservar.
2. En la misma sartén, introducir las verduras cortadas previamente y rehogar.
3. Añadir las especias y si es necesario un poco de sal y agua. Rehogar y echar un limón partido por la mitad, el vino y el vinagre, y cocer unos minutos.
4. Introducir todo en la olla exprés, añadir agua, tapar y cocer durante 35 minutos.
5. Abrir la olla y pinchar para comprobar que estén tiernas. Si no lo están, dejar 10 minutos más.
6. Sacar las perdicés, pasar la salsa por un colador y añadir a la perdiz o servir con ella aparte.



RECUERDO



Esta receta viene de mi suegro que es de la zona de Toledo. Me recuerda a todas las Nochebuenas que he celebrado en familia, junto con abuelos, padres, hijos y después con los suegros, ya todos nos encantaba esta receta!



Pollo dorado

🕒 40' 👥 4 personas

JOSEFA GONZÁLEZ NICOLÁS
(Villa de Vallecas)



INGREDIENTES

1 pollo entero

1 cebolla, 1 cabeza de ajo

1 pimiento verde

1 tomate, 3 o 4 patatas

2 zanahorias

AOVE

Sal





ELABORACIÓN

1. En una olla, llenar el recipiente hasta la mitad con agua y añadir todos los ingredientes troceados en crudo junto con un chorro de aceite.
2. Cuando empiece a hervir, esperar 15 minutos e incorporar las patatas. Cocer durante 5 minutos más. Sacar los ingredientes del agua y poner en un escurridor. En una sartén cubrir el fondo con aceite, sofreír el pollo y reservar.
3. Sofreír a continuación las patatas y sacarlas.
4. Por último, añadir las verduras, sofreírlas, sacarlas y emplatar.
5. El caldo que queda se puede aprovechar para hacer sopa.



RECUERDO

Es una receta manchega y barata. A mis nietos les gusta, sobre todo, la sopa que queda.



Solomillos al Oporto

🕒 40' 👥 2 personas

ILUMINADA GARCÍA VERGEL
(Vicálvaro)



INGREDIENTES

1 solomillo de cerdo (400 g aprox.)

100 g de taquitos de jamón

1 cebolla

Sal, pimienta

AOVE

Harina

Vino de Oporto





ELABORACIÓN

1. Cortar los solomillos en medallones, salpimentar y enharinar.
2. En una cacerola con el aceite muy caliente se sellan los solomillos, vuelta y vuelta, y se reservan.
3. En el mismo aceite añadir la cebolla cortada. Cuando esté pochada añadir los taquitos de jamón.
4. Incorporar el vino de Oporto (se puede utilizar Pedro Ximénez también), dejar que se evapore el alcohol unos minutos y rectificar el punto de sal. Remover cuando empiece a hervir, añadir los solomillos y un poco de agua y dejar un rato al fuego.



RECUERDO

Esta receta me trae muy buenos recuerdos. La he hecho muchas veces en cumpleaños, reuniones familiares..., y nunca decepciona.



Tortilla de dieta

🕒 30' 👥 4 personas

PILAR MARTÍN MORENO
(Punto de Vallecas)



INGREDIENTES

5 patatas medianas

1 cebolla

6 huevos

Aceite

Sal





ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas en láminas finas y la cebolla en juliana.
2. Colocar todo en un recipiente apto para microondas con un poco de aceite, y tapanlo (puede tener tapa especial para cocinar al vapor, o si no, podemos usar film apto para microondas).
3. Cocinar a máxima potencia unos 10 minutos. Pasado ese tiempo, remover y, si las patatas no están tiernas, cocinar unos minutos más.
4. Batir los huevos con sal y añadir las patatas cuando estén templadas.
5. Cuajar la tortilla por ambos lados, al gusto. Servir.



RECUERDO



Me encanta la tortilla, pero como por salud no puedo tomar mucho aceite, ahora la preparo en el microondas y así, sigo disfrutando de mi plato favorito con menos grasa.



Potaje de castañas

🕒 40' 👥 6 personas

JUAN ANTONIO DÍAZ DÍAZ
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

Castañas pilongas

Cáscara de naranja seca

Anís verde, un puñado

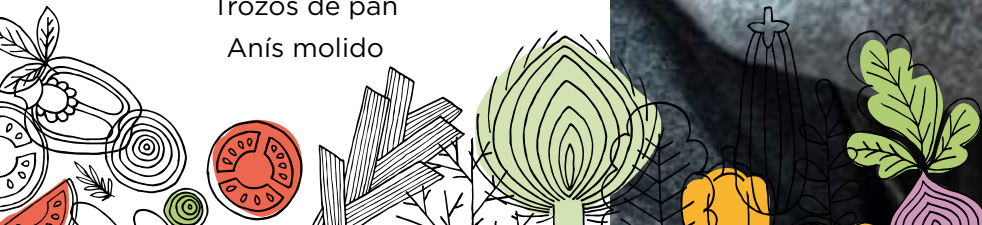
Canela en rama

Arroz

Miel

Trozos de pan

Anís molido





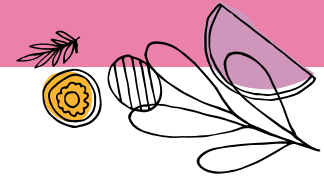
ELABORACIÓN

1. Dejar las castañas pilongas en agua durante 4 o 5 días para ablandarlas. Cambiar el agua cada día.
2. Cocer las castañas hasta que estén bien cocidas (mucho tiempo), junto con la cáscara de naranja, la canela en rama y el puñado de anís.
3. Colar todo y desechar la cáscara, la canela y el anís. En el caldo añadir la miel y las castañas, y cuando empiece a hervir incorporar el arroz. En una sartén freír los trozos de pan (picatostes) y añadirlos al arroz.
4. Remover bien y terminar de cocinar el arroz entre 15 y 18 minutos.
5. Emplatar y añadir por encima anís molido.



TRUCO

A la hora de colar el caldo, probar antes de seguir. Si se nota muy intenso, se puede rebajar con un poco de agua caliente antes de añadir la miel y el arroz.



Rosquillas a la manera tradicional

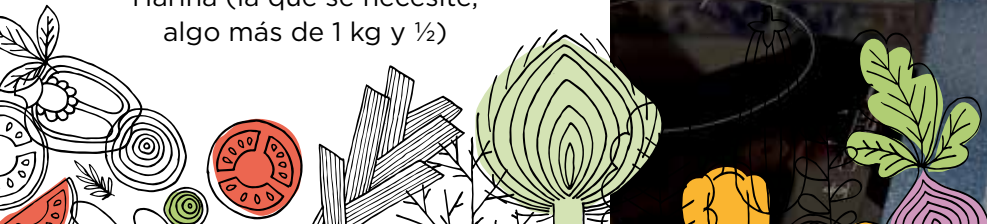
🕒 210' 👥 6 personas

MAGDALENA MARTÍN MARTÍN
(Vicálvaro)



INGREDIENTES

- 1 vaso de aceite, 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de leche o de zumo de naranja
(la leche endurece más la masa)
- 1 vaso de anís, 2 huevos
- 1 limón y 1 naranja (ralladura)
- 1 sobre y ½ de levadura
- Harina (la que se necesite,
algo más de 1 kg y ½)





ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol los huevos, el aceite, el anís, la ralladura del limón y de la naranja, y la leche o zumo.
2. Incorporar 500 gramos de harina, el azúcar y la levadura química. Mezclar bien y seguir añadiendo harina poco a poco hasta que la mezcla no sea excesivamente pegajosa. El punto de la masa debe ser pegajoso, pero manejable.
3. Colocar la mezcla sobre una superficie de trabajo limpia y amasar.
4. Formar una bola, envolverla con un trapo y ponerla en un bol. Dejar reposar durante 2 horas para que la masa tome cuerpo y pierda viscosidad (por eso es importante no usar demasiada harina).
5. Transcurrido el tiempo de reposo, tomar pequeñas porciones de masa, estirar en forma de cordón y unir los extremos presionando, para que no se abran al freír.
6. Calentar abundante aceite en una sartén y, a fuego medio, freír las rosquillas. Voltear cuando la parte inferior esté dorada.
7. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente. Rebozar en azúcar y ¡a disfrutar!



RECUERDO



Siempre las he hecho en el pueblo de mi marido. Las últimas las hice este año con la ayuda de mi hija y mi nieta. Quedan estupendas y se agotan enseguida. Hacerlas es una buena forma de pasar un rato en familia y luego degustarlas.



Rosquillas de mi abuela

🕒 60'

👥 6 personas

ANA MARÍA CARO GÁLVEZ
(Moratalaz)



INGREDIENTES

4 huevos

8 cdas de aceite

8 cdas de leche

8 cdas de azúcar

1 limón (ralladura)

Una chispa de canela

3 sobres de levadura

Harina





ELABORACIÓN

1. Batir los huevos con el aceite hasta obtener una mezcla ligada, como una mayonesa. A continuación, incorporar la leche.
2. Añadir el azúcar, la ralladura de limón, la canela y la levadura. Mezclar bien e incorporar harina poco a poco hasta obtener una masa manejable.
3. Dar forma a las rosquillas, asegurándose de que los extremos queden bien unidos, y freírlas en abundante aceite caliente.



RECUERDO



Esta receta era de mi abuela. Nosotros la queríamos mucho porque era una persona muy buena y estaba siempre con nosotros. Cuando hacía rosquillas le encantaba que las comiéramos.



Tarta de galletas hojaldrada y chocolate

🕒 60'

👥 8 personas

CARMELINA PÉREZ HERNÁNDEZ
(Punto de Vallecas)



INGREDIENTES

2 o 3 paquetes de galletas hojaldradas

Crema de chocolate: 250 g de chocolate para postres (50% de cacao), 500 ml de leche, 50 g de mantequilla

Crema / natillas: 500 ml de leche, 1 o 2 sobres de natillas

Para empapar las galletas: 200 ml de leche tibia con un chorrito de café o licor (opcional).





ELABORACIÓN

1. Preparación de la crema de chocolate: Calentar la leche en un cazo. Cuando empiece a hervir, añadir el chocolate troceado y remover hasta que se funda. Añadir la mantequilla al final.
2. Elaboración de la crema (natillas): preparar las natillas siguiendo las instrucciones del sobre.
3. Montaje (el momento clave):
 - En un molde rectangular, colocar una base de galletas.
 - Echar la leche tibia (irápido!, que no se rompan).
 - Verter una capa de crema de chocolate.
 - Poner otra capa de galletas mojadas en leche.
 - Verter la capa de natillas.



RECUERDO



Para que las galletas hojaldradas no se vuelvan puré hay que asegurarse de que la leche para mojarlas no esté muy caliente. El secreto de esta tarta es el frío; cuanto más tiempo pase en la nevera, más estable y rica estará.



Tarta de queso

🕒 50'

👥 6 personas

MARTA AGUILERA MORANT
(Puente de Vallecas)



INGREDIENTES

4 huevos grandes

500 g queso cremoso de untar

250 ml de nata

200 g de azúcar

1 cda de harina de trigo





ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Mezclar todos los ingredientes en un bol, y batir hasta que quede sin grumos.
3. Forrar el molde con papel de horno previamente humedecido y escurrido. Verter la mezcla.
4. Meter en el horno a 200 °C con calor arriba y abajo sin aire, durante 40 minutos.
5. Dejar enfriar a temperatura ambiente y guardar en el frigorífico durante 4 horas.
6. Desmoldar y ¡a disfrutar!



RECUERDO

Hago esta receta siempre que tengo invitados porque me hace muy feliz ver sus caras cuando la prueban.



Tarta de Santiago

🕒 25'

👥 8 personas

CARMEN MARTÍNEZ MARTÍN
(Moratalaz)



INGREDIENTES

200 g de almendras crudas

200 g de azúcar

4 huevos

La piel de 1 limón (solo la parte amarilla)

Mantequilla para engrasar el molde

Azúcar glas para espolvorear





ELABORACIÓN

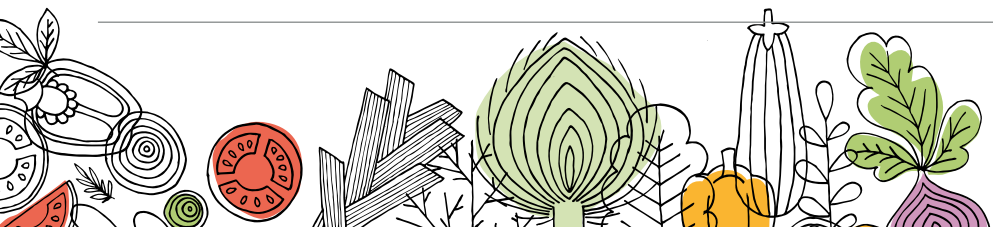
1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Triturar las almendras junto a la piel del limón.
3. Incorporar los huevos y el azúcar, y mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes.
4. Verter la mezcla en un molde redondo engrasado con mantequilla.
5. Hornear durante 15-20 minutos a 180 °C.
6. Dejar enfriar y desmoldar. Poner la plantilla de la cruz de Santiago y espolvorear el azúcar glas.

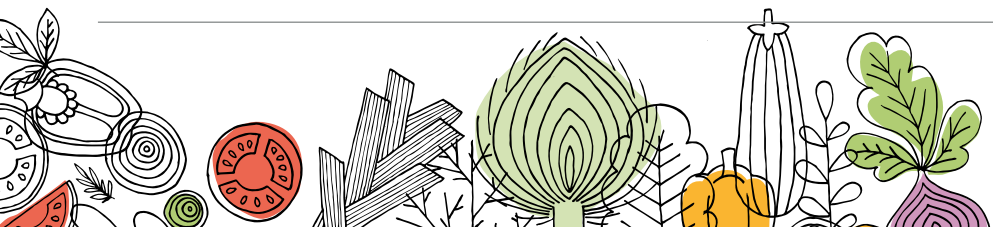


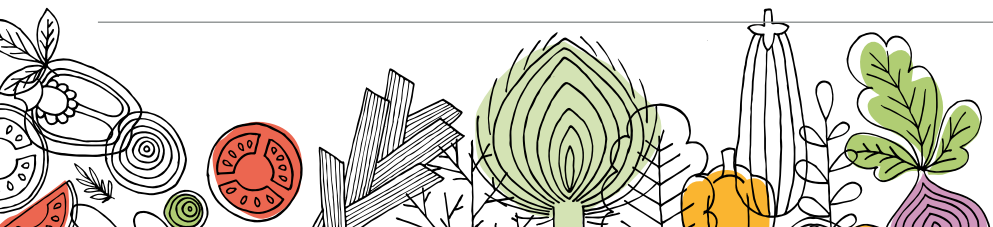
RECUERDO

Esta tarta me ha dado muchas alegrías y hasta algún premio al que me he presentado. Es un éxito seguro.









Saboreando RECUERDOS





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

