



Saboreando RECUERDOS

ZARAGOZA

SENIOR
Servicios Integrales

 **Zaragoza**
AYUNTAMIENTO



Saboreando RECUERDOS

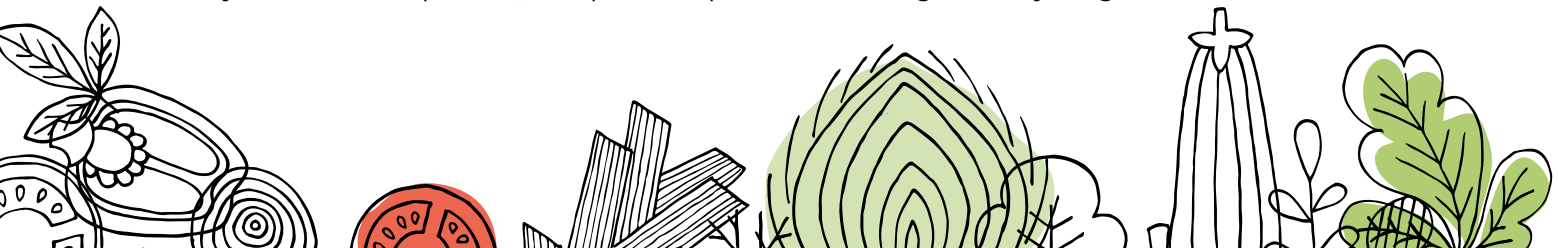
Saboreando recuerdos es una iniciativa que nace para poner en valor; por un lado, la sabiduría popular de las Personas Mayores a las que atendemos en el Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Zaragoza; y por otro, la tradición reflejada en las vivencias cotidianas, en las que nos sumergimos buscando esos recuerdos individuales, que sin embargo compartimos muchos de nosotros.

Son muchas las personas usuarias del servicio que nos han presentado una receta y un recuerdo asociado a ella. Hemos tenido que hacer una selección, pues las reminiscencias, la cultura gastronómica y la implicación en la actividad han sido infinitas. Por ello, este recetario tan emotivo, está dedicado a todos ellos y ellas.

A aquellos que heredaron el conocimiento de sus antepasados, a los que lo siguen trasladando generación tras generación, a los que han conseguido que, con su recuerdo, alimentemos el alma.

También a las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio de Zaragoza, que por un lado prestan su apoyo incondicional, acompañan y escuchan, y que a su vez aprenden, crecen con las personas mayores y son las responsables de que esta publicación haya salido a la luz.

Y por último, a las Coordinadoras del Servicio, que, con inmejorable implicación, han conseguido aunar tradición y vivencias del pasado, compartidos por muchos aragoneses y aragonesas.



Saluda



NATALIA CHUECA ALCALDESA DE ZARAGOZA

Hay olores y sabores que tienen la maravillosa capacidad de hacernos viajar en el tiempo. Nos devuelven de golpe a la cocina de nuestra infancia, al calor del hogar y a la mesa compartida con quienes más queremos.

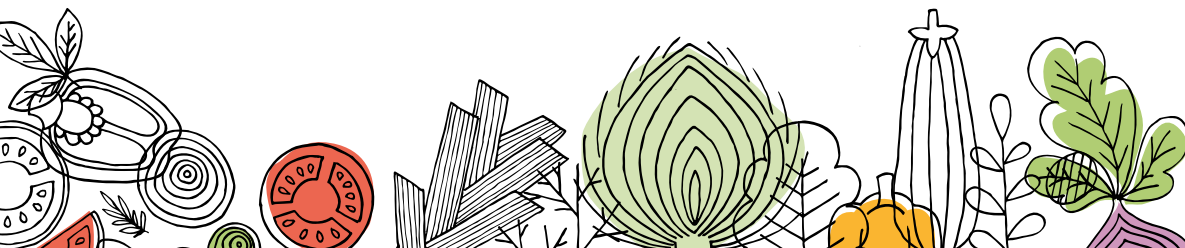
El recetario **Saboreando recuerdos** nace precisamente de esa magia cotidiana: la de transformar los ingredientes de nuestra tierra en abrazos de memoria y vivencias compartidas, con nombres propios.

Es un verdadero orgullo presentar esta fantástica iniciativa, que rinde un merecido y emotivo homenaje a nuestros mayores. Cada una de estas páginas custodia no solo una elaboración culinaria, sino la generosidad de un valioso legado de vida. Con su esfuerzo, con su experiencia y con su cariño, nuestras personas mayores han preservado la identidad cultural y gastronómica de Aragón, transmitiendo de generación en generación un conocimiento que alimenta el alma.

Este proyecto no habría sido posible sin la dedicación y la sensibilidad de quienes integran el Servicio de Ayuda a Domicilio del Ayuntamiento de Zaragoza. Gracias de corazón a todas las personas que habéis compartido un pedacito de vuestra historia para enriquecer el patrimonio emocional de Zaragoza.

Índice

SALUDA	3
LA RECETA DEL CHEF	6
LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
PRIMER PLATO	8
SEGUNDO PLATO	40
POSTRE	64
SABOREANDO MÁS RECUERDOS	80



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 (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.

LA RECETA del Chef

CRISTIAN PALACIO

GENTE RARA | RESTAURANTE DE ALTA COCINA
EN ZARAGOZA

SESOS DE TERNASCO AL VINO RANCIO CON ALCAPARRAS DE BAYÓVAR


6 horas
(más reposos)


4 personas

Para los sesos

4 sesos de ternasco
120 ml de salsa de vino rancio
4 g de alcaparras de Bayóvar
Mantequilla avellana
2 ramas de tomillo fresco
1 hoja de laurel
Estragón fresco
Pimienta negra recién molida

Para la salmuera

7 litros de agua
200 g de sal
300 g de hielo

Para la salsa de vino rancio

250 ml de fondo de ternasco
200 ml de vino rancio aragonés
60 ml de vinagre del pueblo
100 g de mantequilla avellana

Para el fondo de ternasco

2 kg de cabezas de ternasco
asadas
2 kg de cebolla
500 g de zanahoria
30 g de ajo
2 litros de vino tinto
1 g de clavo
1 g de pimienta negra en grano
Agua





ELABORACIÓN

1. Asamos las cabezas de ternasco hasta que estén bien doradas. Añadimos la cebolla, la zanahoria y los ajos y los tostamos.
2. Desglasamos (despegando los jugos del asado) con el vino tinto y pasamos todo a una olla con el clavo, la pimienta y agua. Cocemos a fuego lento durante 5 o 6 horas.
3. Colamos el caldo, retiramos la grasa y reducimos hasta obtener un fondo muy concentrado.
4. Reducimos el vino rancio y el vinagre hasta $\frac{1}{4}$ de su volumen.
5. Incorporamos la mantequilla avellana y el fondo de ternasco y cocinamos hasta obtener una salsa brillante y untuosa.
6. Limpiamos los sesos de ternasco, los dejamos dos horas en salmuera fría y los escaldamos un minuto al vapor. Enfiamos en agua con hielo.
7. Doramos ligeramente los sesos en mantequilla avellana. Envasamos cada uno con 30 ml de salsa, una hoja de laurel y una rama de tomillo y cocinamos a 90 °C durante 15 minutos.
8. Reducimos la salsa con las alcaparras hasta glasear el seso. Servimos en plato caliente, napamos con la salsa y terminamos con estragón fresco.



RECUERDO



En mi casa, las cabezas de ternasco asadas eran comida de domingo. No se desperdiciaba nada. Recuerdo a mi abuela Pilarín cocinándolas junto a la estufa de leña, con el aroma del vino rancio llenando la cocina. Todavía hoy, ese olor me devuelve a aquellos domingos de infancia y a su mesa.



Almejas a la marinera

🕒 40'

👥 2 personas

JOAQUINA CAMPO LÓPEZ



INGREDIENTES

500 g de almejas, 1 vaso de vino blanco
2 cdas de harina de trigo, 1 cayena,
1 cebolla y media, 1 hoja de laurel
3 dientes de ajo, agua
1 pastilla de pescado concentrado
3 cdas de AOVE
2 pimientos de piquillo
perejil picado
Sal





ELABORACIÓN

Para el aliño:

1. Pelamos y picamos el ajo, junto con el perejil limpio, emulsionamos con aceite y batimos.

Para las almejas:

1. Freímos la cebolla y el ajo junto con la harina para tostarlo, echamos las almejas, el laurel y la cayena, añadimos el vaso de vino blanco.
2. Tapamos las almejas con agua, sal y la pastilla de pescado, después juntaremos el aliño de perejil y ajo, el aceite al gusto y dejaremos cocinar durante 10-15 minutos más.

Truco: hacerlo con amor y entusiasmo.



RECUERDO



Recuerdo a mi esposo en vida y a mis niños pequeños, cuando celebrábamos la navidad juntos, al compartir los besos y abrazos. Momentos mágicos. Ahora lo hago porque le encanta a mi nieta, y me lo pide.



Alubias blancas con borrajas

🕒 40'

👥 4 personas

VICENTE LOU BASARTE



INGREDIENTES

1 bote de alubia blanca

½ cebolla

2 dientes de ajo, 1 zanahoria

250 g de borraja

1 patata mediana

1 pizca de tomillo

1 hoja de laurel

AOVE

Sal





ELABORACIÓN

1. En una olla profunda añadimos dos cucharadas de aceite de oliva, donde freímos el ajo, la cebolla y la zanahoria bien picadita, hasta que esté pochada.
2. Añadimos a la olla un litro de agua y cuando hierva añadimos la borraja. Dejamos cocer 15 minutos más.
3. Para finalizar añadimos un bote de alubias lavadas y escurridas y lo dejamos unos 10 minutos más.
4. Ponemos la sal, un poquito de tomillo seco y la hoja de laurel. Dejamos cocer 5 minutos más.

Truco: a las verduras sofritas se puede añadir medio pimiento verde y medio rojo.



RECUERDO

Es uno de mis platos favoritos, me lo hacía mi suegra y ahora me lo hace mi mujer, Raquel.



Arenque con pa amb tomaguet y uva moscatel

🕒 20'

👥 1 persona

DOMENEC BERGADA FORMENTO



INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de hogaza grande

2 sardinas de cubo

Tomates de colgar

1 racimo de uvas moscatel

Sal

AOVE





ELABORACIÓN

1. Nos hacemos con un par de sardinas de cubo y las limpiamos del siguiente modo:
 - a) decapitamos y evisceramos; b) nos proveemos de papel de estraza o de periódico; c) doblamos el papel, colocamos la sardina en medio cual eje de giro de una puerta, entre esta y su marco; d) cerramos la puerta si llegar a escachar en exceso la sardina; e) nos proveemos de unos guantes para que nuestras manos no atufen al dichoso arenque; f) retiramos la piel de escamas y las espinas que queden en el pescado.
2. Hacemos el *pa amb tomaquet* catalán, de la forma canónica y ancestral. Pizca de sal, chorro de aceite y restregar por encima los tomates hasta el máximo. Para mejorar la lujuria de este plato pelamos las uvas moscateles y quitamos los granitos.

Truco: para lograr un *pa amb tomaquet* ideal son los llamados Domatiques de Ramellet, o de penjar mallorquines (inmejorables) la forma de comerlo es: pellizco de arenque, mordida de pan y dosis de moscatel. Alternando el salado con el dulce.



RECUERDO



No se sorprendan de la sobriedad de los elementos alimenticios de la receta, de hecho, soy catalán y según dice el resto de España, proclive a la tacañería. A la memoria de mis nutricionistas de cabecera Juana Formento y Domingo Bergada.



Arroz al horno

🕒 60'

👥 4 personas

RAQUEL ROMERO FERRIS



INGREDIENTES

400 g de costilla de cerdo

400 g de arroz redondo

8 tomates, 1 cabeza de ajo

2 morcillas de cebolla

1 bote de garbanzos cocidos

8 tazas de caldo de cocido

Azafrán, sal

AOVE





ELABORACIÓN

1. En una sartén, con dos cucharadas de aceite, freímos la costilla en trozos, cubrimos con agua y comenzamos la cocción durante 20-30 minutos a fuego medio.
2. En una cazuela freímos los tomates partidos, la cabeza de ajo, y la morcilla de cebolla a continuación.
3. Escurrimos los garbanzos y echamos a la cazuela con tres tazas de caldo.
4. Ponemos la costilla troceada en la cazuela con el arroz y echar el agua o caldo.
5. Juntamos todos los ingredientes sin olvidar el azafrán y la sal al gusto.
6. Llevamos al horno a 200 °C unos 20 minutos y retirar cuando esté casi seco y cocido. Si no, ir corrigiendo con el caldo.

Truco: la cabeza de ajo se debe cortar por la mitad para que así suelte más sabor.



RECUERDO



Cuando lo preparaba mi madre no había reloj como ahora, así que calculaba según la posición de la sombra sabía el tiempo que pasaba. También la taza de arroz era un puño por persona.



Arroz con conejo y alcachofas

🕒 60'

👥 9 personas

MAGDALENA CÁTEDRA RIVERA
Y SU PERRO, MATEO



INGREDIENTES

1 conejo

3 dientes de ajo

2 cdas de tomate

5 alcachofas

4 tazas de arroz

Sal





ELABORACIÓN

1. Cortamos el conejo y lo freímos en una cazuela con los dientes de ajo y sal al gusto. Añadimos el tomate y el agua cubriendo el conejo. Llevamos a cocer a fuego lento.
2. En el mismo caldo añadimos las alcachofas que estarán unos 20 minutos.
3. Las retiramos y añadimos el arroz unos 15 minutos.
4. Cuando esté listo para servir colocamos las alcachofas a modo de adorno sobre el arroz con conejo. Dejamos reposar 5 minutos.

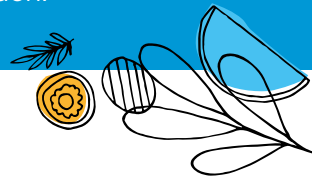
Truco: dejar el arroz con un poco de caldo durito para que no se pase. Usar conejo de campo o criado en casa.



RECUERDO



Mi secreto mejor guardado es el que llevo de recuerdo. Mi abuela que todo lo hacía con amor hacía este arroz con leña y/o carbón, y siempre tenía el aceite de oliva mejor guardado para este plato. Se tenía que notar que somos de la tierra donde nace el mejor aceite de oliva, de Úbeda, Jaén.



Brazo de patata

🕒 30'

👥 4 personas

ISABEL ARTAL BERNA



INGREDIENTES

5 patatas grandes, 1 cebolla mediana

½ brick de tomate frito

3 latas de bonito en aceite

2 huevos duros, ½ lechuga

Mayonesa, agua, sal, AOVE

Mantequilla, 4 langostinos

4 tiras de pimiento rojo

4 pepinillos





ELABORACIÓN

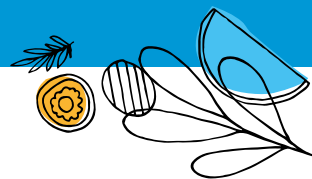
1. Cocemos y chafamos las patatas.
2. Extendemos las patatas sobre film transparente.
3. Pochamos la cebolla, añadimos los huevos cocidos picaditos y el tomate frito junto con el bonito. Removemos bien.
4. Colocamos sobre la masa extendida de patata y enrollamos hasta hacer un brazo. Cubrimos con mayonesa y adornamos con los langostinos, las tiras de pimiento rojo y los pepinillos.
5. Picamos lechuga para hacer una bonita presentación en una fuente.

Truco: si la masa de patata queda quebradiza, añadir un poco de mantequilla para que ligue.



RECUERDO

Este era el plato de las Fiestas de San Roque en Montañana, el 16 de agosto lo comíamos entre los 5. Mis padres, mis hermanos y yo.



Cocido de alubias aragonés

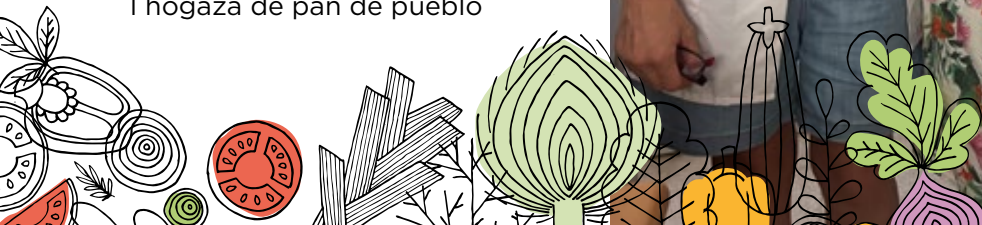
🕒 240' 👥 4 personas

VICENTA BIBIANA ITURBIDE



INGREDIENTES

- 1 medida de alubias blancas
- 1 hueso de espinazo
- 1 chorizo
- 1 hueso de jamón
- 1 trozo de tocino
- 1 tira de tajo bajo
- 1 hogaza de pan de pueblo





ELABORACIÓN

1. En una cazuela echamos todos los ingredientes y cubrimos con agua.
2. Hervimos toda la mañana a fuego medio - bajo.
3. Cuando termine de hacerse se retira del fuego y se esculla el caldo en una fuente con rebanadas de pan de pueblo. En otra fuente se colocan las alubias y la carne.

Truco: tener otro puchero con agua caliente para ir añadiendo si se queda seco.



RECUERDO



Esta era la comida favorita de mi infancia. Recuerdo que cuando había este cocido merendaba solo una vez, el resto de los días una y otra vez. Con el cocido aragonés solo puedes una.



Ensalada de pimientos asados

🕒 60'

👥 2 personas

VIRGINIA TEJEDOR CHUECA



INGREDIENTES

2 pimientos rojos medianos

2 huevos

1 diente de ajo

AOVE

Sal

Pan para acompañar y untar





ELABORACIÓN

1. Asamos los pimientos en la asadora, tenemos que darles vueltas agarrándolos por el rabillo. Estarán listos cuando la piel empiece a presentar zonas negras.
2. Sacamos los pimientos a un plato y los cubrimos con un paño para dejarlos enfriar. Los pelamos, cortamos en tiras pequeñas y quitamos las semillas. Volvemos a poner en su propio jugo.
3. Cocemos los huevos y cortamos en rodajas. Los colocamos con los pimientos.
4. El aliño lo hacemos con un diente de ajo, AOVE y sal al gusto. Acompañamos con pan para untar.

Truco: tapar los pimientos recién asados con un paño para que suden y así pelarlos mejor. Y nunca desechar el líquido de los pimientos. Ahí está el sabor.



RECUERDO



Recuerdo con especial cariño el olor de la casa de mi madre cuando preparaba esta receta de origen árabe.

Lo mejor es el sabor del pan untado en la ensalada.



Espárrago de Caparroso (Navarra)

🕒 30'

👥 6 personas

M.^a CARMEN MARTÍNEZ CABERO



INGREDIENTES

1 o 2 manojos de espárragos
blancos de Navarra

Sal

1 pizca de azúcar

AOVE

Vinagre





ELABORACIÓN

1. Lavamos y pelamos los espárragos con un pelador y la yema hacia abajo, cortamos la parte dura y fibrosa.
2. Ponemos a cocer en agua fría con sal y una pizca de azúcar y cuando rompa a hervir bajamos el fuego.
3. A los 20 o 30 minutos pinchamos con la punta del cuchillo los espárragos para comprobar si están tiernos. Se escurren y se añade sal, aceite y/o vinagre. Según el gusto del comensal. Los que sobran se guardan en la nevera con el propio caldo de cocción.
4. Se pueden usar de guarnición.

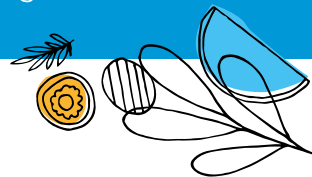
Truco: cocer siempre con agua fría y añadir azúcar para quitar el amargor.



RECUERDO



Me recuerda a mi pueblo, a mi madre comprando en la cooperativa de Caparroso los espárragos para embotar. En esos años era un lujo comer espárragos. El refrán era: "los de abril para mi, los de mayo para mi amo y los de junio para ninguno".



Huevos al salmorejo

🕒 50'

👥 4 personas

MARÍA PILAR MADURGA PUEYO



INGREDIENTES

8 huevos, 1 decilitro de AOVE

400 g de longaniza

200 g de jamón, guisantes

8 espárragos (pueden ser de bote)

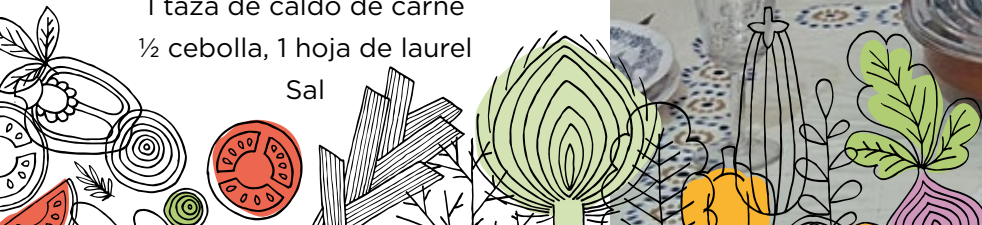
50 g de harina, 3 dientes de ajo

1 vasito de vino blanco

1 taza de caldo de carne

½ cebolla, 1 hoja de laurel

Sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela de barro rehogamos la longaniza y el jamón cortados en trocitos.
2. En el resto del aceite freímos la cebolla cortada muy fina, los ajos y la hoja de laurel. Cuando estén dorados ponemos el vino blanco y a los 30 segundos la harina, procurando no hacer grumos.
3. Ponemos el tazón de caldo haciendo la salsa líquida. Ponemos la salsa sobre la carne en la cazuela de barro y añadimos los guisantes y los espárragos.
4. Abrimos los huevos encima de la mezcla y metemos la cazuela al horno a temperatura media. Cuando la clara esté blanca los huevos estarán listos para servir.

Truco: es fundamental verter la salsa ligada sobre los ingredientes de la cazuela antes de que pase demasiado tiempo, además de cuidar que la harina se cocine bien con el vino.



RECUERDO



Una receta que hacía mi madre Manuela el día del Jueves lardero, ya sabéis que siempre se dice "Jueves lardero longaniza al puchero". Todos los años en esa fecha la hace mi hijo Francisco con mucho cariño y recordando a su abuela.



Huevos tontos

🕒 20'

👥 2 personas

ROSA SAIZ FUENTES



INGREDIENTES

5 huevos

5 cdas de pan rallado

2 dientes de ajo

2 cdas de perejil picado

Sal

AOVE





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos junto con el perejil, el pan rallado, los ajos muy picados y sal hasta conseguir una masa espesa.
2. Freímos en una sartén con ayuda de una cuchara, así les daremos la forma de huevo adecuada.

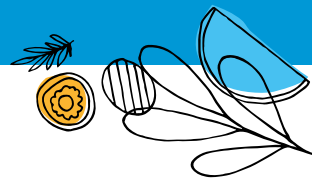
Truco: freír los ajos antes de hacer la mezcla.



RECUERDO



Vivía con mi familia en la calle Borderas 23, en San José, han pasado 70 años pero sigo recordándolo como si fuera ayer. Están llenos de amor y sentimiento de familia.



Migas de Alimudévar

🕒 60'

👥 4 personas

MATILDE TOLOSANA PELEATO



INGREDIENTES

500 g de pan duro

150 g de carne:

longaniza, chorizo, sebo ternasco

1 patata para freír

6 dientes de ajo

1 cebolla

1 cda de tomate frito

AOVE





ELABORACIÓN

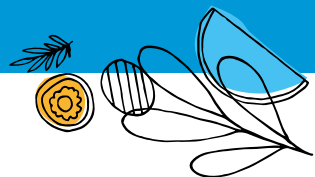
1. Cortamos el pan muy fino y humedecemos con agua. Dejamos reposar en un paño de algodón aproximadamente una hora. Sofreímos y reservamos la carne.
2. En el mismo aceite que ha soltado la carne doramos la cebolla, el ajo y freímos la patata cortada muy fina.
3. Incorporamos el pan y removemos 15 minutos para que no se queme y a continuación añadimos la carne.
4. Ponemos la cucharada de tomate para darle color y al gusto se puede añadir uvas o huevo frito.

Truco: cocinar las migas en olla de barro para realzar su sabor.



RECUERDO

Saturnino, mi papá, me enseñó este plato. Lo recuerdo como si fuese ayer, aún percibo el olor tan especial de esas migas.



Paella de marisco

🕒 90'

👥 6 personas

ELVIRA DURÁN CASTRO



INGREDIENTES

250 g de gambones

250 g de mejillones

250 g de calamares, 250 g de almejas

1 taza de arroz, 1 cebolla

1 diente de ajo, ½ pimiento morrón

1 hoja de laurel, perejil, sal

1 huevo cocido, ½ vaso de AOVE

½ cda de azafrán





ELABORACIÓN

1. En una sartén echamos el aceite, la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, las gambas, los mejillones, los calamares, las almejas, el arroz y el azafrán.
2. Rehogamos y echamos agua hasta cubrir. Ponemos también sal, el perejil y el laurel.

Truco: cuando esté todo hecho ponemos los huevos cocidos encima para decorar.



RECUERDO

Este es uno de los platos que más he preparado en mi vida porque era el que más le gustaba a mi familia. Cada vez que lo hacía me llenaba de mucha alegría y satisfacción. Ahora que lo pienso voy a hacer este plato con Claudia, mi auxiliar.



Patatas huecas

🕒 40'

👥 4 personas

EUFEMIA BELTRÁN NAVARRO



INGREDIENTES

3 o 4 patatas medianas

250 ml de leche

3 huevos

Harina

AOVE

1 pizca de sal





ELABORACIÓN

1. Cocemos las patatas, las machacamos bien y las mezclamos con el resto de los ingredientes mientras añadimos la harina que admita para conseguir una masa que no esté líquida.
2. Con ayuda de una cuchara, vamos añadiendo trozos de la masa en aceite muy caliente y así conseguimos freírlas.
3. Absorbemos el exceso de aceite con papel de cocina.

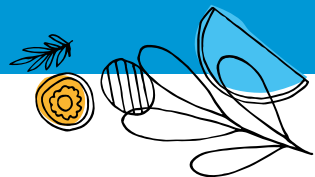
Truco: hay que comerlo al momento de freírlo, si se dejan tiempo se quedan duras y pierden su gracia.



RECUERDO



Mis tías tenían un bar, y recuerdo, cuando yo tenía 16 años estaba en la cocina con ellas. Sacaban estas patatas huecas a la barra y desaparecían al instante. Me guardé la receta en la memoria y en el corazón.



Rollo de patata (oruja)

🕒 60'

👥 8 personas

TERESA CASTÁN OLIVEROS



INGREDIENTES

4 patatas

1 lata de tomate, 1 cebolla

4 latas de atún, 200 g de gambas

3 huevos cocidos

150 g de olivas sin hueso

Mayonesa

Pimientos rojos y aceitunas rellenas
para adornar





ELABORACIÓN

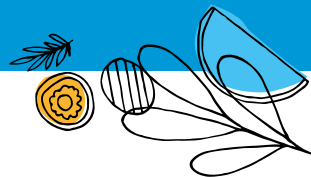
1. Cocemos y escachamos bien las patatas, para que no quede nada de caldo.
2. Extendemos la patata con un rodillo, sobre un paño de algodón blanco, con un poco de harina espolvoreada.
3. Con el resto de los ingredientes hacemos un refrito que colocamos encima de la patata.
4. Volvemos a tapar con el resto de la patata, y con los dedos apretamos para que no se escape nada.
5. Cubrimos con mayonesa, y si nos queremos esmerar podemos decorar con algún pimiento y olivas.

Truco: debe estar bien frío. Es un plato de verano.



RECUERDO

Mi yerno llamaba a este plato oruga, a él le encantaba que yo lo hiciera. Claro que de paso lo comía toda la familia.



Sopas de ajo

🕒 20'

👥 2 personas

CARMEN MOROS SIERRA



INGREDIENTES

Pan duro de días anteriores

4 o 5 dientes de ajo

AOVE

2 huevos

Sal o pastilla de caldo concentrado





ELABORACIÓN

1. Por un lado, ponemos una sopera con agua y sal a calentar. En sartén a parte freímos los ajos que introduciremos en el agua caliente.
2. En el mismo aceite freiremos el pan duro cortado en láminas y también lo metemos en la sopera.
3. Batimos los huevos y a los 5 minutos de cocción los echamos en la sopa. Otros 5 minutos más, apagamos el fuego y servimos.

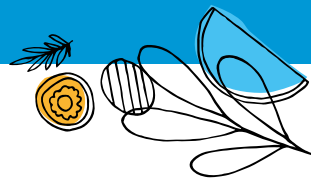
Truco: el truco está en los huevos batidos y en usar solo la corteza del pan.



RECUERDO



Vivíamos en la casilla de la Renfe de Plasencia de Jalón. A veces no teníamos leche y si hacía mal tiempo no podíamos ir a buscarla. Entonces mi madre nos hacía las sopas de ajo para ir a la escuela con el estómago caliente.



Ajo arriero de mi abuela

🕒 60'

👥 10 personas

M.^a ÁNGELES LAHUERTA TORRES



INGREDIENTES

1 kg y $\frac{1}{4}$ de costillas de cerdo

1 kg y $\frac{1}{2}$ de longaniza

1 barra grande de pan, 1 litro de leche

ajo, perejil, sal, 3 huevos

1 cebolla mediana, 3 dientes de ajo

1 copa pequeña de coñac

1 lata de espárragos grandes

100 g de harina

AOVE





ELABORACIÓN

1. Freímos las costillas y las longanizas. Reservamos.
2. En una cazuela sofreímos el ajo, la cebolla y añadimos la copa de coñac junto con la harina, a fuego bajo. Incorporamos las costillas y las longanizas.
3. Tapamos y condimentamos al gusto.
4. Hacemos huevos tontos a parte y los añadimos a la cocción de las costillas y las longanizas. Incorporamos los espárragos.

Truco: mi secreto es añadir un caldo casero bueno.



RECUERDO

Me recuerda a mis abuelos a los que quise mucho en mi infancia.

Ahora se lo preparo yo a mis nietos.



Alas y muslitos de pollo a la berenjena

🕒 50'

👤 4 personas

JOSÉ LUIS LAPEÑA GIMENO



INGREDIENTES

800 g de alas y muslitos de pollo

AOVE

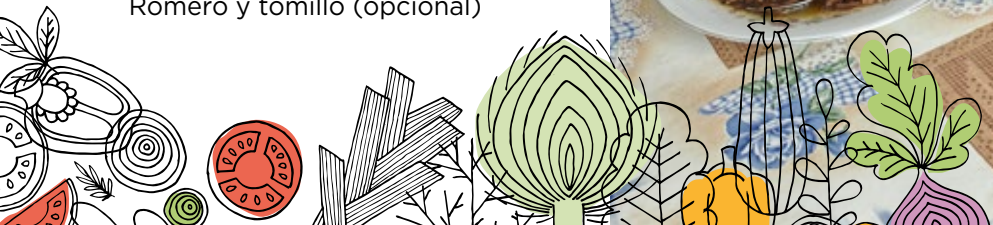
Berenjena no muy pequeña

6 dientes de ajo

½ vaso de vino, ½ vaso de agua

Perejil

Romero y tomillo (opcional)





ELABORACIÓN

1. Salpimentamos y sofreímos el pollo. Añadimos los dientes de ajo cortados en trozos grandes y cuando estén dorados añadimos la berenjena que antes habremos pelado y cortado en daditos.
2. Vertemos el vino y el agua y tapamos. Dejamos que se haga a fuego lento.

Truco: controlar bien los fuegos y no dejar que se frían de más los ajos.



RECUERDO

Cada maestrito tiene su.... Y yo sin ser maestrito tengo mi libraco y dice entre otras cosas...



Atún en escabeche



120'



5 personas

ÁNGEL GREGORIO FERNÁNDEZ



INGREDIENTES

1 kg de bonito

6 dientes de ajo

1 hoja de laurel

10 g de pimienta

Sal al gusto

Vinagre, agua

200 ml de AOVE





ELABORACIÓN

1. En una cazuela ponemos 3 partes de vinagre y una de agua, la sal, los ajos enteros, el laurel y la pimienta. Llevamos a ebullición y dejamos cocinar 45 minutos.
2. En la cazuela cubrimos el bonito con la mitad de agua y la mitad de vinagre. Agregamos sal al gusto y 200 ml de aceite.
3. Hervimos durante 15 minutos.
4. Retiramos el agua y quitamos la piel y las espinas. Colocamos el bonito en frascos de cristal con el caldo y cocemos al vacío al baño María.

Truco: para que salga bueno tiene que estar el tiempo exacto.



RECUERDO



Desde que nos casamos en 1960, mi esposa y yo teníamos la tradición de hacer bonito en escabeche para toda la familia. Ahora tengo 93 años y no lo preparo, pero ese sabor y esa traducción siguen vivos en mis recuerdos. Sobre todo, por el amor que unió.



Bacalao con huevos

🕒 60'

👥 4 personas

MARÍA ROSARIO TOMÁS CANDIAL



INGREDIENTES

400 g de bacalao fresco o desalado

8 alcachofas

Harina

AOVE

4 dientes de ajo

Agua

Sal





ELABORACIÓN

1. Enharinamos y freímos el bacalao. Cocemos las alcachofas, partimos por la mitad, y freímos con harina en el mismo aceite del bacalao.
2. Colocamos en cazuela de barro añadiendo aceite de freír y agua, y dejamos cociendo 10 minutos junto con los dientes de ajo a fuego medio.
3. Antes de servir se añaden los huevos abiertos para que se cuajen antes de comerlos.

Truco: abrir un pequeño hueco en el guiso para cascar los huevos directamente, tapar la tartera y dejar a fuego muy bajo, dejando que los huevos se cuajen durante unos 5 minutos. Así, se cuajará la clara y la yema se mantendrá líquida.



RECUERDO



Mi madre, en 1957 invitó a un director de Santa Eloy de las Minas de Francia, que vino a Zaragoza para oír las campanas del Pilar, a comer este plato. Su esposa la dijo "Rosario, en cualquier lugar del mundo saca una buena comida".



Clueca de Pascua (mona)

🕒 60'

👥 1 personas

M.^a SOLEDAD AGUDO ROMEA



INGREDIENTES

Masa de pan de panadería

1 huevo duro

Costilla adobada

1 palmo de longaniza

1 yema de huevo

AOVE





ELABORACIÓN

1. Estiramos la masa del pan, la dividimos en dos partes y la untamos con aceite.
2. En una parte de la masa colocamos la costilla, el huevo duro (sin la cascara) y la longaniza.
3. Cubrimos con la otra parte de la masa y sellamos los bordes haciendo pequeños pliegues.
4. Untamos con yema de huevo y metemos en el horno a 180 °C 40 minutos aproximadamente.

Truco: hay que vigilar el horno. Y la costilla de cerdo que sea casera o por lo menos artesanal.



RECUERDO

Esta receta se hace el Domingo de Resurrección. Nosotros lo comíamos en el monte con la familia y amigos, así que siempre ha sido un buen recuerdo.



Congrio con setas de cardo de monte

🕒 40'

👥 4 personas

EUSEBIO GARCÍA MAESTRO



INGREDIENTES

800 g de congrio

200 g de setas

3 dientes de ajo

AOVE

Sal

Pimienta negra

Perejil

Huevo





ELABORACIÓN

1. Colocamos las setas en una bandeja de horno.
2. Picamos un ajo y lo echamos con aceite y sal sobre las setas. Metemos al horno durante 12-15 minutos a 200 °C.
3. Ponemos el congrio a cocer con un poco de sal y pimienta negra. Una vez cocido lo añadimos a las setas.
4. Batimos el huevo y se lo añadimos al congrio. Decoramos con perejil espolvoreado.

Truco: batimos uno o dos huevos y los añadimos al congrio para hacer una salsa.



RECUERDO

Mi esposa Florentina siempre lo cocinaba en Navidad y ahora mi hijo ha cogido el testigo.



Croqueticas de espinacas

⌚ 30'

👤 4 personas

MARÍA TERESA GRACIA MORATA



INGREDIENTES

1 bolita pequeña de espinacas

2 dientes de ajo

100 g de jamón serrano en taquitos

2 cdas de harina

Sal

AOVE

Huevo

Pan rallado





ELABORACIÓN

1. Rehogamos la bolita de espinacas, los ajos laminados y los trocitos de jamón serrano.
2. Echamos la harina y removemos hasta que desaparezca. Vamos añadiendo la leche poco a poco sin dejar de remover. Dejamos reposar la masa.
3. Hacemos la forma de la croqueta, o bolas, pasamos por huevo y pan rallado y freímos en abundante aceite caliente.

Truco: debemos usar poca cantidad de espinacas, con una pequeña bolita es suficiente, lo que sí se tiene que notar es el jamón serrano cuando se muerde.



RECUERDO

Me inventé esta receta hará unos 30 años. Cuando las hacía un amigo de mi hijo decía ¿puedo coger más?



Guisado de carrilleras

🕒 60'

👥 4 personas

JESÚS BURRILLO RODRIGO



INGREDIENTES

8 carrilleras de cerdo sin hueso

1 pimiento, 3 zanahorias

1 cebolla de guisar, 1 puñadito de tomillo

1 pizca de orégano, 1 pizca de pimienta

Vino blanco

1 vaso de agua, 4 patatas

AOVE y aceite de girasol

Sal





ELABORACIÓN

1. Salpimentamos las carrilleras, sellamos a fuego fuerte con AOVE en una cazuela grande.
2. En sartén a parte hacemos sofrito de pimiento, cebolla y zanahoria. Una vez pochado añadimos tomillo y orégano.
3. Juntamos con la carne y añadimos el vaso de vino blanco.
4. Cocemos a fuego lento, tapado, unos 45 minutos y si hace falta añadimos agua.
5. Freímos las patatas en otra sartén con aceite de girasol y cuando las carrilleras estén bien tiernas las añadimos. Corregimos de sal.

Truco: el toque lo dan las plantas que tengo en la terraza y pongo en los guisos, aunque también puedo ponerle pastilla de caldo concentrado.



RECUERDO



Cocino para ayudar a mi señora en sus limitaciones. Todo lo que he aprendido en mi vida ha sido de forma autodidacta, y esto no va a ser menos. Dice Margarita (mi auxiliar) que mis guisos huelen a gloria, pero solo los hago por amor a mis seres queridos.



Guiso de Aragón

🕒 30'

👥 4 personas

TERESA ESTAUN LAHOZ



INGREDIENTES

4 trozos de longaniza de cerdo

4 filetes de lomo de cerdo

½ kg de costillas de cerdo

4 huevos, 4 ajos, perejil

2 cdas de harina

1 pizca de pimentón

Sal

AOVE





ELABORACIÓN

1. Troceamos y salamos la carne.
2. En una sartén grande freímos los trozos de carne y retiramos. En la misma sartén doramos la harina y añadimos el majado de ajo y perejil junto con la pizca de pimentón (dulce o picante).
3. Removemos según vamos añadiendo agua para que quede la densidad deseada.
4. Echamos la carne en esa salsa y cocinamos un rato sin dejar de remover.

Truco: acompañar con unos huevos escalfados a parte.



RECUERDO



Recuerdo a mi madre, a mis tías y también al matachín. A los cerdos que criábamos en casa y a las gallinas ponedoras en el corral.



Pechugas de pollo al estilo Floren

🕒 60'

👥 4 personas

FLORENCIA TERRÓN CUADRADO



INGREDIENTES

2 pechugas de pollo enteras

1 cebolla

200 ml de nata

1 cda de tomate frito

AOVE

Sal

Pimienta negra





ELABORACIÓN

1. Fileteamos las pechugas de pollo no muy finas y pasamos por la sartén. Las reservamos.
2. En otra sartén rehogamos la cebolla hasta pocharla e incorporamos la nata y una cucharada de tomate frito.
3. Introducimos las pechugas que teníamos reservadas y cocinamos a fuego lento durante 20 minutos. Podemos echar pimienta negra al gusto.

Truco: preparar todos los ingredientes antes de empezar a cocinar.



RECUERDO

Más que recuerdo es algo que hago con cariño para mis hijos y nietos porque es un plato que les encanta.



Rancho del yayo Félix

🕒 60' 👥 20 personas

FÉLIX SIERRA CRESPO



INGREDIENTES

Costilla de cerdo, magro de cerdo a tacos
salchichas frescas, 1 ajo, 1 cebolla
1 pimiento verde, 1 pimiento rojo
Tomate triturado, 1 col de pella
3 kg de patatas chascadas
½ kg de arroz, hierbas aromáticas
Coñac, sal, agua
AOVE





ELABORACIÓN

1. Sofreímos la carne y añadimos una "chorrada" de coñac.
2. En el mismo aceite hacemos un sofrito de todas las verduras añadiendo en el último momento el tomate frito.
3. Juntamos la col de pella y las patatas chascadas y juntamos con carne y sofrito. Cubrimos con bastante agua y añadimos las hierbas aromáticas y el arroz. Corregimos de sal.

Truco: este plato se debe comer bastante caliente. Cuando las patatas y el arroz estén cocidos es que está hecho.



RECUERDO



Se come siempre que se reúne mucha gente, amigos, familia... en este caso, el plato se llama "el rancho del yayo Félix" porque es el que me piden mis nietos cuando nos juntamos todos.



como se hacia antes

 60'

 10 personas

CATALINA PLAZA ROMERO



INGREDIENTES

Patatas

Cebollas

Huevos

Sal

AOVE





ELABORACIÓN

1. Pelamos las patatas. Las lavamos y las cortamos finas a rodajas. Picamos también dos cebollas pequeñas.
2. Ponemos ambas cosas en la sartén, removiendo bien para que no se pegue y nada se queme.
3. Echamos en la misma sartén 7 u 8 huevos, depende del número de comensales y bajamos el fuego para que se cuaje bien.
4. Cuando esté cocinado, con una tapa o plato le damos la vuelta y volvemos a colocar en la sartén, para que se cocine por el otro lado.

Truco: cortar la patata fina, lavarla y echarla con la cebolla a fuego lento durante todo el proceso.



RECUERDO



Trabajé 18 años haciendo las tareas domésticas en casa de una mujer. Concretamente planchaba, pero los viernes les dejaba la tortilla hecha. Ellas me la pedían y yo encantada. Cuando dejé el trabajo, seguí yendo a la casa a hacerles la tortilla.



Farinetas

🕒 40'

👥 4 personas

FRANCISCO NOGUES BRINQUIS



INGREDIENTES

Harina

Agua

Azúcar

Leche

Pan frito





ELABORACIÓN

1. Disolvemos la harina en agua hirviendo, tardará unos 5 o 10 minutos.
2. Después se retira del fuego y se sirve con azúcar, pan y leche.

Truco: esta receta se puede hacer dulce o salada, cambiando el azúcar por un poco de sal.



RECUERDO



Pasábamos mucha hambre y con esto llenábamos la tripa. Mi madre las hacía siempre porque era muy económico y a nosotros nos encantaba. ¡Cómo me encantaría volverlas a comer!



Flan de huevo

de la abuela Teresa

⌚ 45'

👥 6 personas

TERESA GIMÉNEZ BERGES



INGREDIENTES

1 litro de leche

6 huevos

6 cdas de azúcar

Agua





ELABORACIÓN

1. Hacemos el caramelo con dos cucharadas soperas de azúcar y una de agua y engrasamos la flanera con el caramelo.
2. Batimos los huevos, añadimos la leche y 4 cucharadas de azúcar. Batimos todo bien.
4. Vertemos la mezcla encima del caramelo y tapamos.
5. Metemos en el horno 35 a 40 minutos al baño María.
6. Sacamos del horno y dejamos enfriar. Desmoldamos y comemos.

Truco: pinchamos con un palillo en el centro del flan, y su sale limpio ya estaría terminado.



RECUERDO

Recuerdo cuando tenía 6 u 8 años y estaba con el sarampión. Mi abuela subió desde la calle San Pablo a mi casa en el Barrio Oliver con el flan de la abuela diciendo "esto lo cura todo".



Galletas con la capoladora

🕒 120'

👥 6 personas

MARÍA CARMEN FIDALGO PABLO



INGREDIENTES

12 huevos

250 ml de leche

2 kg de azúcar

4 kg de harina

1 sobre de flan de vainilla





ELABORACIÓN

1. Montamos las claras de los huevos a punto de nieve, y juntamos con la leche, el azúcar, la harina y el sobre de flan.
2. La masa resultante se pasa por la capoladora utilizando el accesorio en forma de Zig Zag.
3. Cortamos la masa con la medida deseada, según va saliendo de la máquina.
4. Colocamos las piezas sobre la bandeja del horno y dejamos cocer hasta que adquieran color dorado.

Truco: es fundamental montar bien las claras a punto de nieve antes de añadir el resto para conseguir una textura adecuada.



RECUERDO



Es un recuerdo de mi infancia, preparar estas galletas en el horno de leña. La receta estrella para las celebraciones de pueblo. Convertir la cocina en una fiesta como en las de San Pedro Martir en abril, y San Bernabé en agosto.



Leche frita

🕒 45'

👥 8 personas

MARÍA PILAR LAÍN



INGREDIENTES

1 litro de leche

1 ramita de canela

1 piel de limón

4 yemas de huevo

100 g de azúcar

100 g de maicena

2 huevos

Harina





ELABORACIÓN

1. Hervimos la leche con la canela y la piel de limón.
2. Batimos las 4 yemas con el azúcar y la maizena y agregamos la leche hervida. Dejamos enfriar en un recipiente rectangular
3. Cortamos en cuadraditos y rebozamos con huevo, harina, azúcar y canela molida. Y después freímos.

Truco: recomiendo que el recipiente tenga al menos unos 10 centímetros de altura.



RECUERDO

Mi madre hacía esta leche frita una o dos veces al año. Navidad y a veces Semana Santa. No había dinero para comprar turrones y para nosotros era una auténtica fiesta. Nos poníamos loquitos de contentos.



Mantecados

🕒 50'

👥 6 personas

EUFEMIA LASECA ASENSIO



INGREDIENTES

1 taza de anís

1 kg de harina

1 sobre de levadura

1 papeleta de gaseosa

250 g de manteca de cerdo





ELABORACIÓN

1. Hacemos la masa con los ingredientes añadiendo la manteca de cerdo derretida, es decir, en pomada.
2. Vamos incorporando la harina que admita hasta que quede la masa en condiciones.
3. Estiramos con un rodillo hasta que quede del grosor que queramos. Podemos darle forma con moldes, pero también con un vaso.
4. Colocamos la masa en la bandeja y metemos en el horno con temperatura media arriba y abajo hasta que estén dorados.

Truco: espolvoreamos el azúcar nada más sacarlos del horno, aun calientes.



RECUERDO

Sin duda me recuerda a mi niñez, tengo la sensación de ver a mi abuela y a mi madre haciéndolos.



Quesada de postre

🕒 30'

👥 10 personas

NICOLASA JIMENO FIERRO
CÉSAR RODRIGO LONGARES



INGREDIENTES

10 tazas de leche entera

10 huevos

10 cdas de azúcar





ELABORACIÓN

1. En una sopera batimos los 10 huevos, con las 10 tazas de leche y las 10 cucharadas de azúcar.
2. Colocamos la mezcla en un recipiente apto para el horno.
3. Controlamos que está hecho con una aguja larga, cuando salga limpia es que estará cuajada.

Truco: cocinar a fuego muy lento los huevos y leche y dejar reposar en la nevera de un día para otro.



RECUERDO

Esta quesada me trae muy buenos recuerdos. Queremos daros las gracias por querer reforzarnos nuestra memoria. Sin olvidar a las auxiliares que haga frío o calor, están para ayudarnos. Os pido perdón si en algo no me he expresado del todo bien a mis 94 años.



Rosquillas de la abuela

🕒 120' 👥 10 personas

ROSA URUÑUELA OLARTE



INGREDIENTES

3 huevos, 9 cdas de azúcar

9 cdas de aceite de girasol

9 cdas de huevo

6 medidas de anís dulce

600 g de harina

1 caja de gaseosa

1 cdta de levadura

Aceite de girasol para freír





ELABORACIÓN

1. Separamos las claras de las yemas y las batimos a punto de nieve. Mezclamos las yemas con el azúcar hasta que blanqueen.
2. Unimos las claras y las yemas en un bol grande y vamos añadiendo los demás ingredientes, primero los líquidos y por último las gaseosas, la levadura y la harina.
3. Debemos comprobar si podemos hacer la forma de las rosquillas o por el contrario debemos añadir más harina.
4. Freímos las rosquillas en una sartén honda de pocas en pocas, y dándoles la vuelta. Pasamos por un plato para rebozarlas de azúcar y colocamos en una bandeja.

Truco: antiguamente nos aceitábamos las manos para que no se pegaran, ahora hay guantes.



RECUERDO



Mi madre tenía mucha gracia y conseguía que le salieran todas las rosquillas iguales. Mis nietas ya mayores, me piden que las haga con ellas, así que las repartimos con mis hijos para cada una de las casas.



Torrijas de pobre

🕒 30'

👥 5 personas

M.^a PILAR CASTELAR VIELA



INGREDIENTES

5 rebanadas de pan

2 huevos

AOVE





ELABORACIÓN

1. Batimos los huevos y mojamos las rebanadas de pan. Cuando el aceite esté bien caliente freímos y espolvoreamos un poco de azúcar por encima.

Truco: con la corteza del pan se hacían los churros, que se freían en el aceite sobrante y se guardaba para el desayuno.

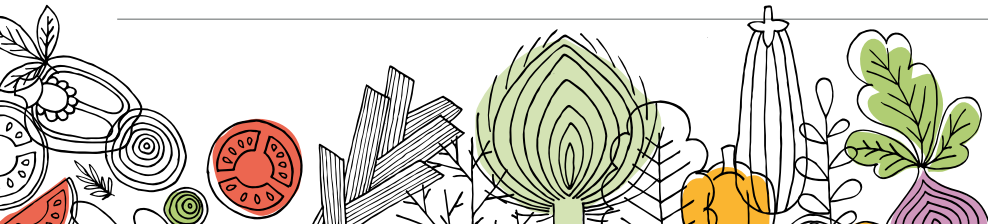


RECUERDO

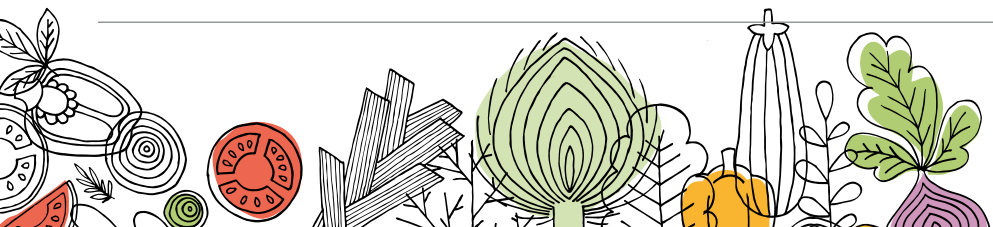
Este postre me trae a la memoria mi infancia y la de mis hermanos. Estas torrijas no se mojaban en leche pues se debía reservar para el desayuno. Aun así, era un postre esperado con deseo.



Saboreando + RECUERDOS







Saboreando RECUERDOS





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

