I CONCURSO DE RECETAS "CIUDAD DE LA ALHAMBRA"

-COCINA TRADICIONAL-

AYUNTAMIENTO DE GRANADA

Depósito Legal: 1874/07

Organiza y Edita: Ayuntamiento de Granada
Área de Medio Ambiente, Salud y Consumo
Servicio de Consumo

Coordinadores: Ignacio J. Hita Fernández
Paloma Medina Rivas

Colaboradores: I.E.S. Hurtado de Mendoza. "Escuela de Hostelería".
Federación Granadina de Hostelería y Turismo.
Merca 80 Zaidín
Diario "La Opinión"
Diario "Granada Hoy"

Diseño: Saint Jacques Publicidad

I CONCURSO DE RECETAS "CIUDAD DE LA ALHAMBRA"

- COCINA TRADICIONAL -

Granada 2007

ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO	9
CALDOS	11
OLLAS, POTAJES Y CAZUELAS	27
MIGAS Y GACHAS	75
ARROCES, HUEVOS Y VERDURAS	101
PESCADOS	153
CARNES	179
DULCES	231
VARIOS	307

I CONCURSO DE RECETAS DE COCINA TRADICIONAL "CIUDAD DE LA ALHAMBRA"

PRÓLOGO

Como colofón del Primer Concurso de Recetas de Cocina Tradicional "Ciudad de la Alhambra", organizado desde el Área de Medio Ambiente, Salud y Consumo de este Ayuntamiento, me es grato presentar esta publicación en la que se han venido a recopilar las 264 recetas de cocina participantes, al haber sido consideradas, por los miembros del Jurado, de interés por su alto valor culinario y por constituir una manifestación de la realidad gastronómica granadina.

Esta publicación no hubiera sido posible sin la participación de los autores de las recetas, a los que, desde aquí, queremos transmitir nuestro agradecimiento por compartir su rico saber gastronómico; saber que en ocasiones se encuentra en antiguas notas guardadas por nuestros mayores en las despensas de las cocinas. Ese saber y tradición que se transmite de generación en generación, y del que queremos hacer partícipes a todos.

Con esta iniciativa, además de ponderar las excelencias de las materias agroalimentarias de nuestra tierra, se rescata el acervo cultural de nuestra gastronomía y se promueve su necesaria conservación.

Con la publicación de esta guía, se ha conseguido un regalo culinario de los granadinos para los granadinos del que, estoy seguro, se hará cumplido uso a fin de disfrutar de los aromas y sabores de nuestra cocina más tradicional.

Aprovecho estas líneas para dar mi más sincera enhorabuena a los ganadores y mi agradecimiento a todos los autores por su participación, al igual que a los miembros del Jurado así como a las Empresas Colaboradoras por su inestimable intervención en el desarrollo del Concurso.

Caldos

Caldo Bordonero

AUTORA: MARÍA GALERA DE HARO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Ajos.
- Cominos.
- Perejil.
- 5 huevos cocidos.
- Pan.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pican los cominos con el perejil y el ajo.
A parte se fríen 3 o 4 dientes de ajo. Se sacan y se pican con lo anterior. Ese aceite, con sal y agua se hierve y entonces se le echa el pan frito o crudo según gusto y se le agrega el picado del mortero y los huevos cocidos troceados. Se aparta antes de que hierva y se deja reposar.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abueliñi y se preparaba durante todo el año.

Sopa de ajo

AUTOR: JUAN DE DIOS ATIENZA ALMIRÓN

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del Plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Pan.
- Jamón serrano.
- Ajos.
- Huevo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Freír pan y jamón serrano en trozos pequeños en aceite de oliva y ajos picados. Todo frito se aparta.
Calentar agua en una olla y añadir dicha fritura y dejarla hervir a fuego lento, con la olla tapada.
Añadir huevo duro, ya cocido, en trozos, con lo cual queda un plato caliente, sencillo y rico.

En la presentación añadir una hoja de hierbabuena. Se puede presentar en un bol y alrededor, sobre el plato, lechuga picada y maíz.

Sopa de ajo 2

AUTOR: PRÁXEDES GUTIERREZ ESPINAR

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Aceite.
- 2 ajos.
- Pan de miga.
- 1 litro de agua.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se echa el aceite en la sartén y, cuando esté caliente, el ajo y el pimentón.
Una vez refritos, se vierte el agua y se espera hasta que hierva.
Mientras tanto, se parte el pan finito en una cazuela y se echa sobre él un huevo.
Una vez hervida el agua, se echa sobre el pan.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en invierno.

Sopa de ajo 3

AUTORA: DOLORES ROMERA RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del Plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Pan.
- Ajos.
- Aceite de oliva.
- 200 gramos de jamón en trocitos.
- 4 huevos.
- 2 cucharaditas de pimentón.
- 1 cucharadita de comino.
- Hueso de jamón.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén honda se doran los ajos en medio vaso de aceite. Se incorpora el pan, media barra, cortado en lonchas finas y el pimentón dulce. Procurar que no se queme. Se añade el jamón en trocitos, se da unas vueltas a todo.
Se cubre con litro y medio de agua que tiene que haber hervido un buen rato con el hueso de jamón y sal. Se baten los huevos, se le añade y los cominos y muy calientes se sirve.

Comentarios del autor:

Es uno de los platos más antiguos y típicos de nuestra geografía, teniendo variantes según la región. Es un plato barato y tiene los principios básicos para la alimentación humana. Era muy común entre los labradores cuando se vivía más austeramente y está exquisito.

Sopa de especies de la costa "granaína"

AUTOR: JOSÉ VILLA RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gramos de pescado azul (melva, caballa o sardina).
- 750 gramos de pimientos verdes y rojos carnosos.
- 500 gramos de tomates maduros.
- 1 cebolla grande.
- 4 dientes de ajo.
- Hierbabuena.
- Azafrán en hebra.
- Cominos.
- Pimienta en grano.
- 1 barra de pan casero.
- Sal.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Asar la mitad de los pimientos rojos y verdes. Taparlos para que suden y se pelen bien. Hacerlos tiras y reservarlos.
Trocear los tomates muy picaditos con el resto de pimientos, la cebolla y 2 dientes de ajo. Freírlos en una sartén con aceite de oliva y reservar el sofrito. En una cazuela se ponen 2 litros de agua. Añadir un poco de sal, hierbabuena, el azafrán en hebra y poco colorante y cuando empiece a hervir, añadir el sofrito. A parte, en un mortero, se hace un majado con los 2 dientes de ajo restantes, el comino y la pimienta en grano. Añadir a la cazuela el majado y los pimientos en tiras asados.
Cocer todo unos 15 minutos, después añadir el pescado limpio a trozos y cocer otros 5 minutos. Retirar del fuego, añadir pan al gusto y servir caliente.

Comentarios del autor:

Esta sopa de origen árabe que se sigue haciendo en la actualidad en los municipios de la costa granadina. Es de muy fácil elaboración y el éxito está asegurado.

Se preparaba en todas las épocas del año, jugando con el pescado en su mejor temporada.

Sopa de Mayonesa

AUTORA: Mª ANGUSTIAS REJÓN AGUILERA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 ó 5 patatas gordas.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de perejil.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pastilla de caldo.
- 1 huevo para la mayonesa, hecha a mano.

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos al fuego las patatas cortadas a cuadraditos junto con el perejil, el laurel, la sal, los ajos, la pastilla de caldo, la cebolla entera y la clara de huevo que separamos de la yema.
Mientras se cuece, preparamos la mayonesa tradicional con un tenedor moviendo sin parar. Añadiendo poco a poco aceite de oliva, obtendremos una mayonesa muy rica que aclaramos con un poco de vinagre o limón.
Retiramos la olla del fuego y con un poco de caldo movemos antes de agregar al resto de la olla. Mezclamos todo bien sin hervir y listo para servir.

Sopa de panecillos

AUTORA: Mª DEL CARMEN FERNÁNDEZ MARTÍN

Dificultad de elaboración: *Baja*
Coste del Plato: *Bajo*

INGREDIENTES:

- Una hogaza de 1 Kg. de pan de Alfacar del día anterior.
- 6 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- Unas ramitas de perejil.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen.
- Una pastilla de caldo concentrado.
- Para la mayonesa: una yema de huevo, zumo de medio limón y un vasito de aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se echa la miga del pan bien suelta sobre un recipiente donde podamos mezclar bien los ingredientes.
Seguidamente le agregamos los ajos picados muy finamente así como el perejil y la sal y lo mezclamos muy bien.
Seguidamente le agregamos los huevos batiendo todo hasta que quede una masa más bien blanda.
Con la ayuda de una cuchara, iremos echando sobre una sartén con el aceite bien caliente porciones, que una vez doradas, sacaremos, escurriremos y guardaremos para hacer la sopa.
En una olla pondremos agua a calentar y le echaremos el cubito de caldo concentrado; cuando esté hirviendo le echaremos los panecillos y se dejarán hervir hasta que estén tiernos.
Con la yema de huevo, el zumo de limón y el aceite de oliva haremos una mayonesa que echaremos sobre el caldo antes de hervir.

Nota: hay que tener cuidado para que no se corte la mayonesa con el calor del caldo, para lo que es necesario ir mezclándola poco a poco.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, que la preparaba en Semana Santa.

Sopa de panecillos 2

AUTORA: Mª ANTONIA PALMA MARTIN

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del Plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Miga de pan de hogaza.
- 1 rebanada de pan de hogaza.
- 5 ajos.
- perejil.
- 1 cebolla.
- 50 gr. de almendras.
- 3 cucharadas soperas de leche.
- 2 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra .
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se baten los huevos y se le echan los ajos y el perejil muy picados, la miga del pan, un poco de leche y sal.
Se mezcla todo.
En una sartén con aceite de oliva muy caliente se fríen voladillos de esta mezcla y se van echando en una olla con agua hirviendo.
Retiramos un poco de aceite de la sarten para freir una rebanada de pan, luego las almendras peladas y, por último, la cebolla. Estos se van echando en la jarra de la batidora para batirlos (o en el mortero para majarlos). Este majado se echa en la olla y cuando pase media hora hirviendo ya está lista la sopa.

Sopa de Pimentón

AUTORA: PURIFICACIÓN GUERRERO CALARÓN

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 pimiento seco.
- 1 patata.
- 2 hojas de laurel.
- 1/4 Kg. de sardinas frescas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone todo entero y sin pelar en una olla con agua, sal y aceite de oliva, excepto las sardinas. Cuando las verduras están cocidas se pasan por el chino y lo echamos a la olla.
Cuando hierva se le añaden las sardinas limpias y sin raspas, dejamos hervir de nuevo y ya está listo para servir.

Sopa de rape

AUTOR: MALIK SAQUE

Dificultad de elaboración: *Media*
Coste del Plato: *Medio*

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de rape.
- 1 Kg. de pan.
- 12 almendras.
- Pimienta en grano.
- Sal.
- Perejil.
- 1/2 Kg. de tomate.
- 6 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone en la cacerola el rape y se cubre con agua fría; se cuece 10 minutos, se saca y se retira la espina.
Se pone el aceite y se fríen las almendras, el perejil y una rebanada de pan. Todo esto se maja en el mortero; con el aceite sobrante se fríe el tomate picado y pelado y se pasa todo.
Se echa el tomate en la cacerola, con la salsa del mortero y se le agrega el azafrán. Debe ser desleída con el caldo de haber cocido el rape. Se agrega el pan. Se añade agua hasta completar litro y medio y el rape desmenuzado. Se sazona con sal y pimienta.
Se pone en una candela muy viva hasta que empiece a hervir.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí cuando vine de Senegal y quise probar la cocina andaluza.

Sopa de vigilia

AUTORA: AMPARO GUERRERO JIMÉNEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Un pan redondo.
- 1 kg de Bacalao.
- 10 a 12 piezas de clavo de olor.
- Agua.
- Sal.
- 50 cl de aceite.
- 2 Huevos .

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner el bacalao en remojo la noche de antes, sin la piel.
Cortar el pan en rebanadas finas.
Dar un hervor al clavo en un poco de agua, con una pizca de sal.
Escurrir el bacalao y desmenuzarlo muy pequeño y sofreírlo en un poco de aceite y guardarlo.
En una cacerola o perola de barro, se van poniendo sucesivamente capas de pan, que se mojaran con el agua del clavo y encima del bacalao y así sucesivamente hasta acabar los ingredientes.
Batir los huevos, poco, y añadir a la última capa de pan y poner a gratinar al horno.

Comentarios del autor:

Como se puede ver este plato aunque reciba el nombre de Sopa, quizás sería más apropiado llamarle "pudín" ó "soufflé".
Este plato era muy tradicional y se comía casi exclusivamente el Viernes Santo. Era típico de determinados grupos familiares y no se ha podido constatar su consumo de forma generalizada.
Yo la aprendí en casa de mi abuela en Huéscar, como plato típico de Cuaresma..

Ollas, potajes y cazuelas

Ajo de patatas con bacalao

AUTORA: ROSALÍA MOTOS ALARCOS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del Plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de bacalao.
- 1 kg de patatas.
- 2 tomates medianos.
- 1 pimiento choricero.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 pizca de cominos.
- 4 ajos.
- 50 centilitros de aceite.
- Pan frito.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer el bacalao y apartar. En el caldo de cocer el bacalao se ponen a cocer las patatas peladas, el pimiento choricero y los tomates enteros. Una vez cocidos apartar.
En un mortero picar los ajos, los cominos y la carne de los pimientos choriceros, añadiéndole el aceite poco a poco. Una vez que esté todo con el mismo cuerpo, se le añade los tomates pelados y picados, pimentón, las patatas y para finalizar el bacalao desmenuzado y limpio de piel y espinas.
Se sirve con un poco de aceite y por encima los picatostes de pan frito.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y era un menú familiar diario.

Ajillo cortijero de matanza casera

AUTORA: ENCARNA VELÁZQUEZ PÉREZ

Dificultad de elaboración:
Coste del plato:

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de morcilla un poco seca.
- 1/2 Kg. de longaniza también oreada.
- 1/2Kg. de papá o panceta salada.
- 3 pimientos rojos choriceros.
- 3 ó 4 orejones de tomate.
- 7 u 8 orejones de pimiento asado o si no hay, pimientos asados normales frescos.
- Sal.
- Aceite.
- Vinagre.
- Un poco de miga de pan.
- 4 ó 5 ajos.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cortan los embutidos y se fríen en un poco de aceite.
En un cazo se ponen los pimientos choriceros y los orejones de tomate y de pimiento y se cuecen en agua, una vez cocidos se sacan.
En la batidora se pone el pimiento choricero y un poco de orejón de tomate y la miga de pan mojadas de vinagre y los ajos crudos, se bate todo y se echa sobre el embutido.
A todo esto, se le añade un poco de agua y un poquito de sal, cuando empiece a hervir un poco se le añaden los orejones de pimiento y de tomate (estos últimos trocillos) se prueba de sal y se sirve caliente.

Ajo colorao de "Las tres cabezas"

AUTORA: MARÍA GALERA DE HARO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del Plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Tomates rojos.
- Bacalao.
- Pimientos secos rojos.
- Patatas.
- Aceite.
- Ajos secos.
- Cominos.
- Huevos duros.
- Harina de maíz.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone a hervir 1/2 Kg. de bacalao, 3 tomates rojos grandes, 6 pimientos rojos secos, un poco más de 1 Kg. de patatas partidas en trozos.
Se añade agua para que cubra los ingredientes y un chorrito de aceite y se deja 1/4 de hora en la olla exprés.
Ponemos 1/4 de harina de maíz, agua y sal para hacer los bollitos y freimos en abundante aceite.
En un mortero se machacan con 4 ó 5 ajos, el comino y los pimientos rojos bien majadito con abundante aceite y todo esto se pasa por el chino.

Alubias rojas con rabo de toro

AUTORA: Mª JOSÉ NUÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 500 gramos de alubias remojadas desde la víspera.
- 1 rabo de toro.
- 4 dientes de ajo.
- 1 pimiento.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- Media patata.
- Aceite de oliva (medio vaso).

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer las alubias hasta que estén tiernas.
Cocer el calabacín y la patata, añadírselo a las alubias y reservar. En la olla a presión normal poner el aceite, los ajos laminados, la cebolla, el pimiento y el tomate troceado. Rehogar unos minutos y añadir el rabo de toro troceado. Marear unos 5 minutos a fuego lento. Añadir una vaso de vino blanco y otro de agua, unos cominos y sal al gusto. Cerrar la olla y cuando la válvula empiece a dar vueltas poner a fuego mínimo y cocinar durante unas dos horas. Abrir la olla y comprobar que el rabo está tierno. Añadir las alubias con las verduras y su caldo de cocción. Remover y dejar que cueza unos 5 minutos. Apartar del fuego, tapar la olla y dejar reposar el guiso.
Servir en sopera o en cazuela de barro, acompañado de un buen vino tinto de la tierra y de una ensalada de canónigos con tomatitos y queso de Burgos. Salar al gusto y rociar con un buen chorro de aceite de oliva.

Comentarios del autor:

Este guiso se preparaba en casa de mi abuela cuando había toros y se compraba carne de lidia. Se puede hacer también con la carne del toro pera está más sabroso con el rabo.

Cazuela de fideos, al estilo de mi mujer y al gusto de mis hijos

AUTOR: ANTONIO ORTIZ DE LA OSA

Dificultad de elaboración: *Media*
Coste del Plato: *Medio*

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de cazón, cortado en rodajas.
- 1/4 Kg. de gambas.
- 1/4 Kg. de almejas.
- 8 mejillones.
- 1/2 Kg. de calamares medianos.
- Alcachofas medianas (en temporada).
- 1/2 Kg. de patatas.
- 1/4 Kg. de fideos de cazuela.

Para el sofrito.
- 2 tomates maduros.
- 1 pimiento verde mediano.
- Media cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Un chorrito de aceite de oliva.
- Sal, colorante alimentario y pimentón dulce al gusto.
- Eneldo y perejil al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

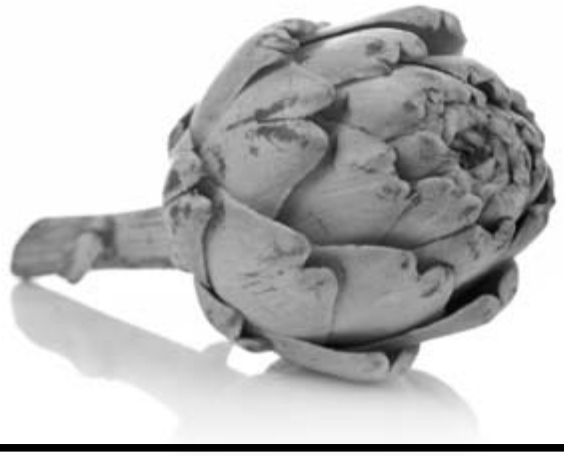
Se limpian los mejillones, las almejas y los calamares. Estos últimos se dejan abiertos como una hoja de papel y los tentáculos a parte.
Se limpian las gambas y la cáscara y las cabezas se ponen en una cacerola con agua y se hierven (reservar esta agua calentita para después).
Mientras hierve esto, se prepara el sofrito, en la olla express; se pone en el fondo el chorrito de aceite con la cebolla pelada en tiras y el pimiento de igual manera. Cuando la cebolla empieza a dorarse, que parece transparente, se echa el tomate

picado en trozos pequeños y el ajo en rodajitas muy finas (lo más finas que se pueda).

Una vez bien hecho, se saca de la olla y se pasa por el pasa puré, hasta dejarlo líquido-espeso, y se vierte nuevamente en la olla.
Añadimos las patatas cortadas en trozos, las alcachofas cortadas en cuartos, cazón, los mejillones, las almejas, los calamares y el cazón.
En este momento le añadimos el agua de hervir las cáscaras y las cabezas de las gambas pasándolas por un colador.
Le ponemos los condimentos: sal, pimentón, colorante, perejil y eneldo al gusto.
Dejamos hervir todo con la olla abierta hasta que veamos que todo va cogiendo consistencia y se va formando en la parte superior del agua una capa de espuma espesa; en este momento se ponen los fideos y se tapa la olla; se deja hervir 10 minutos desde que nos avisa el pitorrillo de la olla.
Si se hace en olla normal, todo es igual pero el tiempo de cocción es de 20-25 minutos.
Una vez que ha pasado el tiempo indicado, se abre la olla y se añaden las gambas que pelamos al principio; se pone a hervir un par de minutos. Mientras tanto se sacan los mejillones y se les quita la carcasa y el molusco se vuelve a poner dentro de la olla; todo ello, para que no ocupe en el plato mucho espacio. A continuación se sirve calentito.
Buen provecho a quien la haga, seguro que repite.

Comentarios del autor:

Muy importante: en esta comida los niños no protestarán por los "pellejos" de las comidas porque todo está pasado y no los encontrarán.
Esta receta la aprendí de mi mujer hace 25 años, y mis hijos nunca protestaron cuando se la hacía.



Cazuela de fideos 2

AUTORA: Mª JOSÉ F ERNÁNDEZ VALVERDE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del Plato: Media

INGREDIENTES:

- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 3-4 dientes de ajo.
- 2 tomates frescos ó de lata.
- Fideos nº 4 Gallo.
- Patatas rojas.
- Colorante amarillo.
- Pescado a elegir: pescado fresco o congelado, rape, almejas y gambas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Freír la cebolla, pimiento verde, ajos, tomate, todo picadito y por este orden. Por último, el pimiento seco entero.
Volcar la cacerola, si se quiere se puede pasar antes para que quede fino.
Añadir el pescado elegido y las patatas a trozos, rehogar todo junto.
Añadir el agua, la sal, colorante y dejar cocer hasta que la patata esté tierna. Por último, añadir los fideos y dejar cocer nuevamente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Se preparaba en la temporada de invierno.

Cazuela de fideos 3

AUTORA: ROSA Mª BURGOS RODRIGUEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- 4-5 puñados de fideos gordos del nº 2.
- 3 tomates grandes maduros.
- 1 pimiento verde grande.
- 1 pimiento de asar.
- 1 cebolla.
- 1/2 puerro.
- 4 alcachofas.
- 1 puñadito de habas.
- 1/4 Kg. de rape.
- 1/4 Kg. de almejas.
- 1/4 Kg. de gambas.
- Cúrcuma(una pizca).
- Perejil.
- Ajo.
- Pimienta en grano.
- 1/2 vasito de aceite de oliva virgen.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se hace un sofrito con los tomates, el pimiento verde, la cebolla, el puerro y las alcachofas partidas por cuartos.
Una vez sofrito, se separan las alcachofas y el resto se pasa por el chino y se aparta.
Se asa el pimiento rojo y se corta a tiras. Se reserva.
En una olla mediana, con 1/2 litro de agua, se hierven las gambas y las almejas y se reserva el caldo.

En un mortero se majan los ajos, perejil y unos granos de pimienta. Para facilitar el majao podemos hacer uso de un poco del caldo de las gambas y almejas. En una cazuela de barro a la que hemos mojado la base, por la parte exterior, ponemos el caldo del pescado más otro medio litro de agua, el sofrito que se ha pasado por el chino, las alcachofas que se han pochado y el majado.
Cuando rompe a hervir se deja 1/2 hora, se añade el rape y se deja que hierva otros 10 minutos.
Pasados estos 10 minutos se añaden los fideos, las gambas que hemos pelado, las almejas, las habas y el pimiento rojo.
Hervir otros 10 minutos más y desmenuzar el rape. Servir.

Cazuela de habitas y espárragos con choco y gambas

AUTORA: MARÍA CARIÑANOS FERNÁNDEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de habitas frescas peladas.
- 1/2 Kg. de espárragos verdes.
- 1/2 Kg. de gambas.
- 1/2 Kg. de choco.
- 150 gramos de pimientos rojos.
- 150 gramos de tomates.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos pequeña.
- 1 vaso de vino blanco de la zona.
- Sal, azafrán y pimienta.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas sin pelar, en un poco de agua con sal, laurel y unos trozos de limón. Se reserva el caldo y las gambas peladas.
En una cazuela con aceite de oliva se hace un sofrito - poco hecho - con los pimientos, tomates, cebolla y ajos picados todo muy menudo.
Cuando esté dorado se añade el choco cortado en dados, los espárragos limpios y troceados hasta la parte dura y las habitas.
Se sofríe todo un poco más y se le echa el caldo de las gambas colado y el vaso de vino blanco. Se sazona, se deja cocer unos 20 minutos y un poco antes de retirarlo del fuego se le añaden las gambas peladas.
Se sirve en cazuelas individuales de barro.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de una vecina. Se preparaba en cualquier ocasión, sobre todo en Cuaresma.

Cazuela de pimiento tostado

AUTORA: FELICITAS LOPEZ SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- 1.5 Kg. de patatas rojas.
- 1 Cebolla pequeña.
- 4 Dientes de ajo.
- 10 Almendras.
- 1 Pimiento de cornicabra seco.
- 2 Orejones de tomate.
- 2 Zanahorias.
- 250 grs. de longaniza oreada.
- 100 grs. de taquitos de jamón serrano.
- 2 Vasitos del vino de arroz.
- 100 ml. de aceite de oliva.
- 2.5 l. de agua.
- Sal al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se mondan las patatas y las zanahorias y se pican a cuadritos.
En una olla se pone el aceite y cuando esté caliente se tuesta el pimiento seco, se saca y se reserva.
A continuación se tuestan también las almendras y seguidamente se doran los ajos y la cebolla, que se ha partido en láminas.
En el poquito aceite que queda se marea la longaniza seguida del jamón, se le incorporan las patatas y zanahorias y se rehoga todo a fuego lento.
En un mortero se pone el pimiento seco tostado, limpio de semillas y hecho trocitos y se maja un poquito con las almendras para seguidamente incorporarle la cebolla, los ajos y los orejones de tomate y continuar con el majado que, una vez terminado, se añade al contenido de la olla.

Se mezcla todo muy bien, se le añaden los dos vasitos de arroz y se marea todo junto (todo esto sin dejar de remover).
Cuando se considera que está lo suficientemente mareado, se le echa el agua que previamente hemos calentado.
Se tapa la olla y se deja un minuto cociendo a partir de que la válvula comience a girar.

Comentarios del autor:

Esta receta se ha ido transmitiendo en mi familia de generación en generación, a mí me la enseñó mi madre, a ésta mi abuela… mi madre la cocinaba ya en olla exprés aunque mi abuela lo hacía en cazuela ya que en aquellos tiempos no se disponía de ella. En la Alpujarra alta granadina mi abuela la guisaba siempre una vez hecha la matanza y mientras tenía longaniza, por lo que la época del año en que se hacía era el invierno.
Esta receta en aquellos tiempos era vulgarmente conocida con el nombre de "Cazuelilla cortijera", siendo su nombre original "Cazuela de pimiento tostado". Se preparaba sobre todo en invierno.

Empedrado "Granaino"

AUTORA: BEATRIZ SÁNCHEZ BALLESTER

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- 1 vaso y medio de arroz.
- 1 vaso de habichuelas cocidas.
- 1 cucharadita generosa de pimentón dulce.
- 1 patata.
- 1 chorizo fresco.
- 6 cucharadas de aceite.
- 3 dientes de ajo.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén grande se ponen 6 cucharadas de aceite. Se echan los 3 dientes de ajo pelados y la patata hecha rodajas finitas. Todo se dora a fuego bajito. Una vez doradas las patatas se apartan y se reservan. Se les añade el arroz, se marea, y a la vez se le echa el pimentón.
Se aparta del fuego la sartén y se marea para que arroz quede bien impregnado. Se vuelve al fuego y se le añade el agua. La cantidad de agua es tres veces la medida del arroz.
A fuego fuerte, durante 15 minutos.
En los últimos 5 minutos se le añade de nuevo la patata y el chorizo en rodajas y las habichuelas.
Pasado el tiempo se baja el fuego y se tiene unos 10 minutos más. Debe quedar jugoso, ni seco ni con mucho agua. Se aparta, reposa a 5 minutos y a comer.

Empedrado de Garbanzos

AUTORA: Mª TERESA GARCIA RUIZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- Un frasco de garbanzos cocidos.
- Dos tomates verdes.
- 1 cebolla.
- 2 huevos.
- Sal.
- Bacalao desmigado o un lomo.
- Aceitunas negras.
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra molida.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se lavan bien los garbanzos y se escurren.
Mezclamos en la ensaladera, con los tomatitos cortados en cuadraditos pequeños, la cebolla cortada muy finita, los huevos duros bien picados y el bacalao crudo, muy bien escurrido y desalado.
Añadimos las aceitunas negras y aliñamos con abundante aceitito de oliva. Espolvoreamos con pimienta negra.
Todo esto lo dejamos macerar durante 30 minutos más o menos y lo metemos unos minutitos en la nevera y servimos.

Empedraillo

AUTORA: PIEDAD VICO VILCHEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 400 gramos de judía blancas.
- 1/4 kg de arroz.
- 2 patatas medianas.
- 1 cebolla.
- 8 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo seco.
- 1 tomate maduro.
- 3 hojas de laurel.
- 1 vaso pequeño de aceite.
- 6 trozos pequeños de chorizo.
- Sal.
- 1 vaso de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen en remojo las alubias la noche antes, se cuecen y se reservan.
Se prepara un sofrito con la cebolla, los ajos y el pimiento rojo seco y se tritura junto con el tomate pelado y sin pepitas.
En ese mismo aceite se rehogan las patatas y el chorizo en rodajas.
Añadimos el preparado anterior, el laurel y ponemos a punto de sal.
Agregamos el agua y cuando comience a hervir, se le pone el arroz, a los 5 minutos, las alubias y se deja cocer todo hasta que esté en su punto el arroz.

Comentarios del autor:

Esta receta es muy antigua. Yo la aprendí de mi abuela y se puede preparar en cualquier epoca del año.

Empedraillo de habichuelas

AUTORA: Mª CARMEN MORENO MARTINEZ

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 600 gramos de judía blancas.
- 1 tomate.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo seco.
- 1 cebolla.
- Laurel.
- 2 dientes de ajo.
- 3 pimientos rojos asados.
- 2 puñados de arroz.
- Costilla de cerdo adobada.
- 1 trozo de longaniza o chorizo.
- Sal.
- Aceite.
- Pimienta molida.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se dejan las judias en remojo la noche anterior.
Se cuece en una olla de barro las habichuelas con el laurel y el pimiento rojo seco, tras haber dejadolas dejado en remojo la noche anterior.
Se hace un sofrito con el ajo, la cebolla, los pimientos y los tomates.
Cuando el sofrito está listo se le añaden las costillas (que se habran frito previamente). Se le añaden las habichuelas blancas y el pimiento rojo seco triturado. Cuando la costilla este tierna se le añade la longaniza frita (o el chorizo) cortado en rodajitas y el arroz. Cuando el arroz este listo (no muy pasado) se le añaden los pimientos asados cortados en tiras. Servir caliente.

Comentarios del autor:

Esta receta me la enseñó mi madre, la preparo en invierno por ser una comida que alimenta mucho y caliente.

Gitanilla

AUTORA: DOLORES ILLESCAS VIEDMA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Media

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de judías blancas en remojo.
- 1/4 Kg. de judías verdes troceadas.
- 1/2 Kg. de costilla.
- 100 gramos de tocino fresco.
- Pimiento.
- Cebolla.
- Tomate picado.
- 2 ó 3 patatas.
- Aceite de oliva crudo.
- 1 pimiento seco.
- Ajos.
- Pimienta.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en la olla 2 litros de agua.
Echar la costilla, el tocino y el pimiento seco. Cocer durante 20 minutos.
Sacar el pimiento y reservar; ir añadiendo las judías, el pimiento, la cebolla y el tomate bien picado; las patatas, picadas también, un buen chorreón de aceite de oliva y dejar cocer 1 hora aproximadamente.
En un mortero, majar 6 dientes de ajo con un poco de sal y el pimiento seco que habíamos cocido y una vez bien majado, echar a la olla.
Añadir agua si se necesita, rectificar de sal y dejar cocer otra hora, hasta que los ingredientes estén en su punto.
Otra variante es cocer en olla exprés 3/4 de hora aproximadamente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y ésta a su vez de mi abuela y se preparaba con motivo de la llegada de la primavera.

Guiso de patatas con chorizo y huevo

AUTOR: JUAN FRANCISCO LINDEZ LINDEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/4 de chorizo.
- 150 gramos de boquerones.
- 6 huevos.
- 1,5 Kg. de patatas.
- 150 gramos de habichuelillas.
- 2 zanahorias.
- 1 cebolla.
- 3 ajos.
- Puerro.
- 1 tomate.
- Laurel.
- Sal.
- Pimienta.
- Comino.
- Colorante.
- Vino blanco.
- Azafrán en hebra.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro ponemos a calentar el aceite. Una vez caliente añadimos las verduras previamente troceadas y rehogamos durante 15 minutos.
A continuación ponemos el chorizo cortado en trozos de 2 cm. (no conviene que esté muy fresco).
Mareamos durante un par de minutos y añadimos el vino blanco y una pizca de comino. Dejamos cocer.
Después ponemos las patatas cortadas en trozos, el azafrán, el colorante, sal y pimienta.

Pasados unos minutos añadimos agua y dejamos cocer 15 minutos.
Echamos los huevos enteros y cocemos 5 minutos más. Una vez terminado ponemos los boquerones previamente fritos. A partir de poner los huevos no conviene remover el guiso.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, y se preparaba cualquier día.

Guiso de arroz con bacalao

AUTORA: BELÉN LOPEZ COLMENERO

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 3 tazas de arroz.
- 200 gr de bacalao remojado.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 100 gr de guisantes.
- 100 gr de espárragos verdes trigueros (al gusto).
- 3 tomates.
- 1/2 limon.
- 1 pellizco de perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

MODO DE PREPARACIÓN:

Escurrir el bacalao, secarlo y cortarlo en trocitos. Pelar y picar la cebolla y los pimientos y los tomates.
En una cazuela con 3 cucharadas de aceite, rehogar la cebolla. Añadir los espárragos y pimientos y continuar la cocción.
Agregar el tomate sin dejar de remover. Incorporar el bacalao y los guisantes. Espolvorear con pimienta y salar si es necesario y seguir la coccion a fuego moderado durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
Mientras tanto, hervir el arroz 10 minutos en una olla con abundante agua y sal. Escurrirlo y añadirlo al guiso de bacalao.
Meter la cazuela unos 10 minutos en el horno precalentado a 180º y servir bien caliente decorado con unas rodajas de limon y unas hojas de perejil.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Es una alternativa para esos dias de Vigilia en visperas de Semana Santa. Además el gran contenido en verduras ricas en nutrientes esenciales, ayuda a combatir el estrés.

Lentejas Andaluzas

AUTORA: Mª JOSÉ NÚÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gramos de lentejas andaluzas.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento.
- 1 tomate.
- 4 dientes de ajo.
- 1 buena patata.
- 1 calabacín.
- 1 chorizo de la tierra.
- 1 morcilla.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla poner medio vaso de aceite de oliva e ir añadiendo los ajos laminados, la cebolla, el pimiento y el tomate troceados.
Marear estas verduras unos minutos y añadir las lentejas enjuagadas y remojadas desde el día anterior.
Remover, cubrir de agua, salar, echarle unos cominos y tapar la olla. Cocer a fuego lento.
Al cabo de 20 minutos añadir las patatas y el calabacín a trozos, cocer el guiso hasta que esté tierno. Dejarlo reposar un rato.
Freír la morcilla y ponerla en un plato.
Freír el chorizo y añadírselo al guiso.
Servir el potaje en una sopera o cazuela acompañado de un buen vino de la tierra.

Lentejas con calabaza

AUTOR: MIGUEL TRIVIÑO SILVA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de lentejas.
- 1 trozo de calabaza.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 tomates maduros.
- Aceite de oliva virgen.
- 1 pimiento verde.
- 1 hoja de laurel.
- Pimentón (dulce o picante al gusto).
- Perejil.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen las lentejas en una cacerola con agua fría y al romper a hervir se dejan 2 minutos y se les tira esa agua.
Se le pone de nuevo agua y se le añade el tomate entero, las cebollas, el pimiento, el laurel, el perejil y la cabeza de ajos. Se añade un chorreón de aceite.
Se deja cocer unos 40 minutos aproximadamente.
Se retiran las hortalizas y se pasan por el pasa puré. Se le añade la calabaza y se deja hervir 20 minutos más.
Si gustan "trabadas", se les añade un majado de 2 rebanadas de pan y dos dientes de ajos fritos.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y nos la prepara entre semana, para comer legumbres.

Olla de Cortijo

AUTORA: Mª TERESA RUÍZ ENRÍQUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/4 de garbanzos.
- 1/2 de habichuelas.
- 100 gramos de tocino.
- 150 gramos de oreja.
- 300 gramos de chorizo.
- 150 gramos de morcilla.
- Sal.
- Patatas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las habichuelas blancas y se les tira el primer caldo.
Se les echa agua, que las cubra bien y se les agregan los garbanzos, el tocino, la oreja, la morcilla y el chorizo y cuando esté tierno se le añaden las patatas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de una cortijera y se la guisaba a los aceituneros para el medio día, cuando se quedaban de noche a dormir en el cortijo y se las servían en grandes escudillas, alrededor de una buena candela en medio de los olivos.

SEMIFINALISTA

Olla gitana

AUTORA: ANA RIVAS MANZANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de judías verdes.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 hoja de laurel.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Miga de pan.
- Un trozo de calabaza rizada de unos 400 gramos.
- 3 ó 4 patatas según tamaño.
- Azafrán en hebra.
- 2 tomates maduros.
- 3 huevos.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se limpian de hebras las judías y se trocean.
En una cacerola se pone agua a calentar; cuando está templada, se ponen las judías, los tomates, la cabeza de ajos, el perejil y la hoja de laurel.
Se le añade un buen chorro de aceite de oliva virgen y se pone a cocer.
Cuando las judías están a media cocción, se le añade la calabaza y la patata y se deja que continúen hirviendo.
En un cazo se ponen a cocer los huevos hasta que estén duros.
En un almirez se machacan las hebras de azafrán y se le añade un poco del caldo del guiso y la miga de pan.
Se añade el majado a la cazuela y se mezcla bien.
Al retirarlo del fuego se le ponen los huevos troceados.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela. Era un plato sencillo que se preparaba en mi pueblo, Albuñol.

Patatas en ajopollo

AUTORA: ROSARIO POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 Kg. de patatas peladas y cortadas gorditas como para guiso.
- 3 dientes de ajo.
- Un vasito de vino blanco.
- 1/2 Kg. de alitas de pollo.
- Una rebanada de pan.
- 1 tomate.
- Pimienta.
- Sal.
- 8 almendras.
- Perejil.
- 1 vasito de aceite de oliva.
- Azafrán.

MODO DE PREPARACIÓN:

Freír las alitas cortadas, las almendras, el pan y los ajos.
Rehogar las patatas, junto con las alitas. Agregar el vino y cubrirlas con agua o caldo, el tomate entero.
Hacer un majado con las almendras, el pan, los ajos y el tomate cocido y pelado.
Agregar a las patatas, junto con el azafrán, cocer hasta que estén tiernas: tienen que quedar caldosas para tomar con cuchara.
Espolvorear con el perejil picado.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, que la preparaba para comer en casa de forma económica.

Patatas en ajopollo 2

AUTORA: ENCARNACIÓN GONZÁLEZ GÓMEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de patatas.
- 50 gramos de almendras sin pelar.
- 150 gramos de longaniza.
- 2 dientes de ajo.
- 1 rebanada de pan del día anterior.
- Perejil.
- Azafrán.
- Sal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén ponemos el aceite y freímos en él las almendras, los ajos y el pan. Una vez frito, sacamos y hacemos un majado con estos ingredientes y una pizca de perejil y azafrán. Reservamos.
En el aceite de la fritura rehogamos la longaniza y también reservamos.
En una cacerola ponemos a cocer las patatas, cortadas a cuadros, a media cocción; le añadimos el majado y la longaniza y se sazona al gusto. Se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas y listas para servir.
En lugar de la longaniza se puede usar carne de cerdo o almejas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí mi tía-abuela Enriqueta, hace más de 50 años. Era una comida muy habitual en el barrio del Sagrario, por ser económica y nutritiva.

Patatas en ajopollo 3

AUTORA: ENCARNACIÓN PÉREZ SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3/4 Kg. de patatas.
- 1/4 Kg. de almendras.
- 6 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- Sal.
- Aceite.
- 1 pimiento rojo seco.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe el pimiento, la cebolla, el ajo y las almendras. Se tritura todo.
Se cuecen unas patatas con poca agua (que las cubra más o menos).
Se añade el triturado a las patatas y se deja hervir 15 minutos a fuego lento.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba cuando hacía falta por la economía.

Patatas en ajopollo 4

AUTORA: ANTONIA CRUZ FRANCO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de patatas.
- 1/2 Kg. de judías verdes.
- 2 Zanahorias.
- 3 Dientes de ajo.
- 1 Hoja de laurel.
- Aceite.
- Pimiento molido.
- 15 Almendras.
- Pimienta molida.
- 2 Rebanadas de pan.
- Condimento amarillo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las patatas peladas y cortadas a cascos, las judías verdes y las zanahorias a trocitos, la hoja de laurel, la sal, la pimienta y el condimento amarillo. Mientras tanto en una sartén se fríen sucesivamente las rebanadas de pan, las almendras y los ajos.
Todo esto se va poniendo en el vaso de la batidora y en el aceite que ha quedado en la sartén se sofríe un poco de pimentón dulce y se echa junto al aceite también en el vaso de la batidora, para preparar con todo esto el "majado de almendra".
Después de batirlo todo con la batidora se incorpora a la cazuela y se deja cocer junto unos 30 minutos a fuego medio.

El truco para que el caldo salga trabado: *las patatas se parten clavando un poco el cuchillo y tirando del casco de la patata (no haciendo un corte completo y limpio). Una de las zanahorias se puede dejar entera y pasarla al final por la batidora, para que el caldo se ponga más anaranjado y espeso.*

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela.

Patatas con merluza en ajopollo

AUTORA: Mª DEL CARMEN LÓPEZ GONZÁLEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 merluza a rodajas.
- Patatas.
- Ajo.
- Pan en rebanadas.
- Almendras.
- Agua.
- Aceite.
- Harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se enharina la merluza y se fríe un poco por cada lado y se reserva.
En una olla se ponen las patatas cortadas a dados con agua y sal hasta que estén cocidas.
En un poco de aceite se fríe el pan, ajos y almendras. Se majan y se añaden las patatas.
Se pone la merluza con todo el guiso que cueza 5 minutos y listo.

"Papas" con costillas en ajopollo

AUTORES: Mª CONCEPCION SANTOS ORTUÑO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 200 Gr. de almendras peladas.
- 3-4 Ajos.
- 2 Rebanadas de pan.
- 1 Pastilla de caldo de pollo.
- 4 Patatas medianas.
- 1/2 Kg. de costillas de cerdo partidas en trozos pequeños.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en una olla a hervir las patatas partidas a cascos, litro y medio de agua y la pastilla de caldo de pollo (de 20-30 minutos).
Freír las costillas y añadir a la olla.
A parte freír las almendras con los ajos (todo pelado) y sacar. Freír en ese aceite las rebanadas de pan (que no se quemen) y pasar todo esto por la batidora con el aceite de freír lo anterior.
Cuando las patatas estén blandas, añadir la salsa de almendras y bajar el fuego. Dejar unos diez minutos hirviendo y servir.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela y se preparaba en cualquier época del año.

"Papas" guisadas con almendras

AUTORES: ISABEL PUERTO HIDALGO Y JOAQUÍN LÓPEZ CHIROSA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Almendras.
- 1/2 Kg. de patatas.
- 4 dientes de ajo.
- Dos puñados de arroz.
- Un pimiento frito.
- Media cebolla.
- Sal.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pican las patatas a cuadraditos y se fríen. Se fríe el pimiento seco, la cebolla, las almendras y el ajo. Se baten en la batidora. Se mezcla todo y se le echan las patatas fritas y escurridas, un poco de agua y el arroz (tiene que quedar caldoso).

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en Semana Santa.

Patatas con Pimentón

AUTORA: ENRIQUETA RODRIGUEZ VIDAL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 Kg. de patatas.
- 1 Tomate.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento rojo.
- 2 ó 3 dientes de ajo.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.
- Pimentón.
- 1/2 Kg. Sardinas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone a hervir las patatas a fuego lento y se añade el tomate; la cebolla, el pimiento rojo y 2 ó 3 dientes de ajo.
Cuando está todo cocido se saca el tomate, la cebolla y los ajos.
Se le añade 1/2 vaso de aceite que se bate añadiendole un poco de pimentón.
Seguidamente se echa en la olla.
Finalmente, 10 minutos antes de apagar el hervido, se añaden las sardinas limpias de raspas, y se dejan 5 minutos hervir.
Se apaga y ya está lista la comida.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y se preparaba en Semana Santa.

Pelotas en guiso

AUTORA: ISABEL GALERA DE HARO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Un puñado de habichuelas y garbanzos.
- 4 pimientos secos.
- 1 vaso de aceite.
- 4 cebollas.
- 1/2 Kg. de harina de maíz.
- 1 tomate.
- 8 ajetes frescos.
- Perejil.
- 1 limón.
- 2 patatas.
- Pimentón.
- Azafrán.
- Un " trocico" de longaniza casera un trocito.
- 1/2 Kg. de carne de cerdo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen las habichuelas y los garbanzos y cuando estén cocidos se añaden las patatas y se le echa el sofrito con la cebolla, tomate, ajetes, pimentón y un poco de azafrán.
Se parten a trozos pequeños la carne, tocino y longaniza.
Freímos los pimientos secos, los sacamos y los picamos.
En ese aceite se dan un par de vueltas a los trozos de carne, tocino y longaniza.
En una fuente con harina de maíz se le hace un hueco y se echan las carnes, los pimientos y perejil picado con el limón escurrido.
Se amasan las pelotas con el agua de la olla. Cuando la comida está casi cocida se le van echando las pelotas y a los 5 minutos de cocción se apartan y las pelotas ya están listas para comer.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en carnaval.

Pimentón

AUTORA: Mª DE LOS ANGELES GARCÍA CARVAJAL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Agua.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Laurel.
- Cominos.
- Pimiento rojo seco.
- Tomate seco.
- Tomate natural.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Patatas.
- Bacalao o sardinas.
- Pimientos asados.

MODO DE PREPARACIÓN:

Si vamos a usar bacalao, se pone a desalar al menos 24 h. antes en agua fria. Se pone una cacerola grande - según los comensales - con agua, los dos tomates - el seco y el fresco -, el laurel, pimiento seco o de cornicabra, y se deja hasta que hierva.
Una vez cocido lo anterior, se saca todo menos el laurel. Se reserva.
En ese caldo se ponen las patatas cortadas algo grandes que crujan al partirlas - los que cocinan saben como es -, a medio cocer se le pone el bacalao desalado y pimientos asados en abundancia - si son de esos veteados entre verdes y rojos, mejor -.
El bacalao se puede sustituir por sardinas, un "puñao" de almejas, en fin, según el bolsillo.
Una vez cocido se aparta del fuego.

El hervido inicial de tomates y pimiento seco que teniamos reservado lo ponemos en el vaso de la batidora y le añadimos una cucharada colmada de aceite de oliva por comensal, un diente de ajo crudo y un poco de comino molido. Se pasa por la batidora y se incorpora a la cacerola pero que no hierva, porque como dice el refrán "ajo cocido, ajo perdido" y además puede cortarse (como la mayonesa).
Al que le guste le puede poner una cucharadita de vinagre.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela, y es muy, muy antigua. De no haber bacalao, se ponía un huevo escalfado para cada comensal.

Potaje de Acelgas

AUTORA: ISABEL GALERA DE HARO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de habichuelas.
- 1 Kg. de acelgas.
- 2 patatas.
- Cebolla.
- Tomate.
- Pimiento verde.
- 2 pimientos rojos secos.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- Apio.
- Guisantes.
- Pimienta molida.
- Azafrán.
- Hoja de laurel.
- Cominos.
- Aceite.
- Pan tostado.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen las habichuelas y las acelgas.
Cuando están, se les añade el sofrito con todos los ingredientes que lleva: la cebolla, tomate, pimiento verde, zanahoria, apio, guisantes, puerro y una hoja de laurel.
Los pimientos secos se fríen con el pan y después cuando está la comida terminada se le pica en el mortero con los cominos y toda esta mezcla se echa a la olla.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela y se preparaba en Semana Santa.

Potaje de Garbanzos

AUTORA: TERESA LASALA MARTOS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 750 gramos de garbanzos.
- 1 cebolla grande pelada.
- 1 cabeza de ajos entera.
- 1 pimiento rojo seco.
- 2 huevos duros.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla alta ponemos un chorreón de aceite, la cebolla, los ajos, el laurel y el pimiento.
Añadimos los garbanzos (que habremos tenido en remojo durante toda la noche), salar y cubrir con agua.
Dejar cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.
Una vez cocidos los garbanzos, se ponen en un pasapuré los huevos duros, el pimiento, la cabeza de ajos y la cebolla y se pasan, añadiendo el puré resultante a los garbanzos y se les da un hervor.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela y se preparaba con motivo del Viernes Santo.

Potaje de Garbanzos con espinacas

AUTORA: Mª ANGUSTIAS JEREZ MIR

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de garbanzos.
- 200 g de espinacas de la Vega.
- 1 cebolla grande.
- 1 tomate maduro.
- 1/2 cabeza de ajos.
- 1 pimiento seco de cornicabra.
- 2 huevos.
- Laurel.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 rebanada de pan.
- 3 patatas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen a remojar los garbanzos la noche anterior, con abundante agua.
Se tira el agua del remojo y se ponen los garbanzos a cocer en la olla exprés, con agua que los cubra bien, sal y 2 hojas de laurel.
Hervir el tiempo que marquen las indicaciones de la olla y procurando que salgan bien tiernos.
Mientras hierven los garbanzos, se pone un cucharón de aceite a calentar y se fríen la rebanada de pan, los dientes de ajo, sin que se tuesten, el pimiento (éste solo un momento). Se sacan y se echan en el vaso de la batidora.
Se fríen dos huevos de modo que se ponga la yema dura; se añaden al vaso de la batidora.
En el aceite que queda se pone la cebolla picada y se fríe a fuego lento hasta que este transparente; se añade, a la sartén, el tomate rallado, se tapa y se deja que se vaya haciendo a fuego lento.

Cuando ya están tiernos los garbanzos se abre la olla, se saca un cucharón del caldo, se añade al vaso de la batidora y se bate todo su contenido sin que se triture demasiado.
Se pone la olla de nuevo al fuego y se añaden tres patatas cortadas a cascos y las espinacas.
Se deja cocer (5 minutos si la olla es exprés, 15 minutos si es destapada).
Se añade el sofrito y el batido, se envuelve todo bien y se deja cocer 5 minutos más con la olla destapada.

Potaje de Hinojos

AUTORA: MARÍA MONTES MORILLAS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de garbanzos.
- 1/4 Kg. de hinojos tiernos.
- 1/4 Kg. de collejas tiernas.
- 1/2 Kg. de bacalao desalado.
- Aceite.
- Para el sofrito: 100 gramos de cebolla, 100 gramos de pimiento, 200 gramos de tomate, un diente de ajo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se echan en la cazuela de barro los garbanzos remojados de la noche anterior, los hinojos, las collejas y el bacalao con agua que cubra bien y un poco de aceite. Se vigila la cocción y un poco antes de que finalice, se añade un sofrito que habremos hecho rehogando la cebolla, el pimiento, el tomate y un diente de ajo. Se añade al potaje y se termina de cocer.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en Cuaresma y Semana Santa.

Potaje de Judias Blancas

AUTOR: FRANCISCO DE BORJA MEDINA BERMÚDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/4 Kg. de judías blancas.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 trozo de jamón serrano.
- 3 patatas.
- Acelgas (opcional).
- 1 cebolla.
- Pimienta en grano.
- Laurel.
- Azafrán en hebra.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen las judías en remojo la noche anterior.
Se ponen en una olla con un poco de agua y se lleva a ebullición para que suelten la "espuma".
Se enjuagan con agua y se ponen en una olla con agua fría y se añade una cabeza de ajos, laurel, cebolla, las patatas cortadas en trozos, la pieza de jamón en trocitos, unos granos de pimienta, el azafrán y el aceite.
Se deja hervir a fuego lento y si es necesario, añadir agua, siempre fría; hay que "asustarlas".
Al final de la cocción se pueden añadir unas acelgas hervidas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela, que nos la prepara para que comamos legumbres al menos tres veces a la semana.

Potaje de mi Suegra de Semana Santa

AUTORA: ENRIQUETA AGUILAR ALBA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg de garbanzos.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 300 gr de bacalao salado.
- 2 hojas de laurel.
- 5 ó 6 hebras de azafrán.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Pimienta en grano.

MODO DE PREPARACIÓN:

Remojar los garbanzos desde la noche anterior.
Poner los garbanzos en una olla honda con agua a cocer y se añade la cabeza de ajos entera, la cebolla pelada entera, dos hojas de laurel y el bacalao en un trozo (sin partir) y sin desalar.
Cuando los garbanzos esten tiernos, sacar fuera un cucharon de garbanzos, la cebolla y los ajos (se le quita la piel).
Se añade el azafran en hebra, un poco de perejil, vaso de aceite de oliva, 2 ó 3 granos de pimienta y un diente de ajo crudo y lo batimos en la batidora.
Se añade al potaje y se deja hervir media hora.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi suegra y la hacemos mucho en Semana Santa, de ahí su nombre.

Potaje de Semana Santa 2

AUTORA: ROSARIO ROLDAN HEREDIA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 400 gr de garbanzos (en remojo desde la noche anterior).
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1/2 cabeza de ajos.
- 200 gr de bacalao desalado.
- 1 pimiento rojo seco de cornicabra.

MODO DE PREPARACIÓN:

Después de freir los dientes de ajo, se sofrie ligeramente el pimiento; a continuación se añaden los garbanzos, el bacalao y un litro de agua.
Se cuece todo en la olla exprés durante 30 minutos (15 min. si es rápida). Después de abrir la olla, se añaden unos panecillos y se les da un hervor, y listo para servir-
Los panecillos se hacen con perejil, ajo machacado, pimienta molida, azafrán, pan rallado y huevo.
Se bate este, se le van añadiendo los demás ingredientes y el pan hasta que tenga la consistencia suficiente para formar los panecillos.
Se frien hasta que tomen un bonito color dorado.

Potaje de Semana Santa 3

AUTORA: PURIFICACION SALGUERO SEGURA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gr de tiras de bacalao.
- 250 gr de espinacas congeladas.
- 4 zanahorias.
- 1 bote mediano de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se trocea la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo y se ponen en la sartén a freir.
Cuando están doraditos se apartan y se pasa por el pasapuré.
En una olla a presión se ponen los garbanzos escurridos, el bacalao desalado, las zanahorias cortadas en cuadraditos y las espinacas congeladas.
Se le añade la fritada ya triturada y la hoja de laurel y se le añade agua hasta cubrirlo todo.
Cuando empiece a salir el vapor a presión se tiene 7 minutos y se apaga.
Se sirve muy caliente.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi marido, y la preparamos en casa durante la Curaresma.

Potaje del día del Señor, "a la manera orgiveña"

AUTOR: JOSÉ SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 500 gramos de bacalao.
- 450 gramos de garbanzos remojados.
- 150 gramos de espinacas (opcional).
- 1 cabeza de ajos.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 patatas.
- 1 ramillete de perejil.
- Unas hebras de azafrán. (o colorante alimentario en su defecto).

MODO DE PREPARACIÓN:

El día de antes pondremos el bacalao cortado en trozos en agua fría para desalarlo, cambiándosela dos o tres veces. La última vez, por la noche, lo dejaremos en remojo junto con los garbanzos.
En la misma olla donde los vayamos a cocinar pondremos los garbanzos y el bacalao escurridos, una cabeza de ajo entera, el azafrán, un ramillete de perejil y un chorreón de aceite de oliva.
Todos estos ingredientes se mezclan y ligan con movimientos envolventes. Se le añade el agua (importante que esté tibia) y lo ponemos al fuego. Desespumar y cuando estén cocidos los garbanzos, añadimos las patatas cortadas a cuadrados y, opcionalmente, las espinacas picadas. Sazonamos con precaución puesto que el bacalao está salado. Es preferible quedarse corto y rectificar de sal una vez cocinado, dejándolo hervir hasta su total cocción.
Si se quiere pueden ponerse todos los ingredientes a la vez y cocinar, en olla exprés a fuego moderado durante 25 minutos en cuyo caso las patatas las cortaremos un poquito más gruesas.
Se sirve caliente una vez retirado el perejil.

Potaje de vigilia

AUTORA: Mª PASTORA ESPAÑA PÉREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 200 gr de garbanzos.
- 400 gr de espinacas.
- 3 huevos duros.
- Unas hebras de azafrán.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- Aceite.
- Harina.
- 600 gr de bacalao.

MODO DE PREPARACIÓN:

El bacalao se habría puesto el día antes en remojo; se saca del agua y se desmenuza, cuidadosamente para quitar las espinas.
Se pela, cebolla y ajos, y las espinacas se limpian y se cortan en trozos.
Se pone agua en la olla; se pone a hervir, añadiendo los garbanzos remojados. Se pone el bacalao dejando que siga hirviendo. Se echa la cebolla entera y los ajos hasta que estén tiernos, añadiendo las espinacas.
Se prepara un sofrito de cebolla y ajos, hasta que estén dorados, añadiendo azafrán, un poco de harina y rehogando el refrito. Se le añade el potaje y se deja 10 minutos que hierva.
Se añade huevo duro a cuadritos.
Se puede cambiar el azafrán por pimentón dulce. También se puede poner tomate.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela. Se preparaba con motivo de Semana Santa.

Migas y Gachas

Andrajos con conejo

AUTOR: JOAQUINA VÍLCHEZ QUESADA

Dificultad de elaboración: Medio
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 conejo.
- 2 patatas.
- 1 pimiento verde.
- 2 pimientos rojos secos.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla pequeña.
- 6 dientes de ajo.
- 1 pizca de cominos.
- Hierbabuena.
- Aceite.
- Sal.

PARA LA MASA:
- Harina.
- Unas gotas de vinagre.
- Una pizca de sal.
- Agua templada.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone el aceite en una sartén, cuando esta caliente, se pone la cebolla troceada y el ajo, después los pimientos rojos secos con cuidado de que no se quemen. Se aparta todo en la batidora, añadimos los tomates pelados y sin pepitas, la hierbabuena y un poco de agua; trituramos todos y reservamos. En ese aceite, se pone el conejo troceado y cuando esté rehogado se le añaden las patatas cortadas en trozos pequeños y el pimiento verde troceado. Cuando ya esta todo rehogado añadimos el preparado que tenemos en la batidora, un poco de agua y lo ponemos a punto de sal.

Dejamos cocer hasta que esté tierna la carne.
Añadimos los cominos.
Mientras se cuece el guiso (tardará a fuego medio unos 30 minutos) preparamos la masa de la siguiente forma: en un bol ponemos el agua templada, unas gotas de vinagre, la harina y una pizca de sal.
Lo amasamos bien y dejamos reposar 5 minuto.
Después, ponemos la masa sobre una superficie plana y la estiramos con un rodillo o con una botella de cristal plana hasta conseguir que la masa quede muy fina.
Si al estirar la masa se pega un poco, le ponemos un poquito mas de harina. La partimos en trocitos de unos 3 o 4 cm y se la ponemos al guiso, moviendo de forma suave para evitar que se pegue.
Dejamos el guiso a fuego medio y estará listo cuando la masa esté cocida. Si es necesario, rectificaremos la sal.

Comentarios del autor:

Este guiso es muy apropiado para hacerlo en invierno, en tiempo de caza. Se puede hacer también con liebre y con perdiz.

SEMIFINALISTA

Andrajos con bacalao y almejas

AUTORA: Mª del PILAR BARRERA CASTARNADO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de harina.
- 1 pimiento rojo seco.
- 1 sobre de paellero "Carmencita".
- 1 bacala pequeña (por ejemplo para que en cada plato caigan 2 ó 3 trozos).
- 2 ó 3 patatas.
- 350 gr de almejas.

PARA EL SOFRITO:
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 pimiento verde.
- 1 trozo de pimiento rojo de asar.
- 1 ó 2 hojas de laurel.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone el bacalao en remojo, depende de la cantidad que se vaya a echar, se hace antes o en el momento de su elaboración (yo lo pongo en agua 2 ó 3 horas antes) .
En una sartén grande y honda se echa aceite de oliva, se pica en cuartos el tomate, el pimiento verde y rojo, los ajos y la cebolla y se sofrie. Se retira y se pasa por la batidora, para que quede un caldo fino. Se marean las almejas y las patatas con el laurel y el pimiento rojo seco Cuando estén las almejas abiertas, se le añade el sofrito, el paellero y el agua. Se pone a hervir todo el preparado con el bacalao.
Mientras tanto se prepara la masa.
Se hace un volcan con la harina, se le echa un poco de sal y se le va añadiendo agua poco a poco, según se necesite.

Se amasa bien hasta que esté como si se fuera a hacer pan (mas o menos que se pueda manejar bién, que no se quede pegada en las manos). Cuando calculemos que el caldo (y las patatas estén a media cocción pues hay que tener en cuenta que luego tiene que cocerse las "tortas de masa") está lo suficientemente sabroso, se empiezan a hacer las "tortas", estas son los trozos de masa extendida con un rodillo como para pizza.
Se cortan en trozos de manera diferente, unos mas alargados, otros cuadrados - como máximo como la palma de la mano – y se van echando en la sartén. Cuando estén cocidos (unos 10 ó 15 minutos) se prueba para ver si tiene suficiente sal y ¡listo para comer!.

Comentarios del autor:

Esta recetra la aprendí de Dolores, mi abuela materna.
Ella lo preparaba en Semana Santa de manera un poco diferente pues en esos años, no se podia hacer con mucho bacalao porque eran "pobres", la familia era muy grande (nueve hijos …).
Según me contaba ella, - pues desde muy pequeña yo era su pinche –tan solo los hacía con la cola de un bacalao para que diera sabor.

Boladillos de Maruja

AUTORA: ANGELES SANTOS GARCIA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 barra de pan duro
- 5 huevos
- perejil
- ajo
- sal
- pimienta

MODO DE PREPARACIÓN:

Se moja el pan duro y se escurre muy bien.
Se pica el ajo y el perejil muy menudo. Se baten los huevos, se mezcla todo y se salpimenta.
Se deja reposar un cuarto de hora.
Se separa la masa haciendo pequeñas bolitas y se frien en aceite muy fuerte.

Comentarios del autor:

Este plato sirve para tomar como entrada de la comida, tapa o acompañante de potajes.
Son muy sencillos de hacer, muy socorridos, se aprovecha el pan duro y están riquísimos, gustándoles a niños y mayores.
He personalizado el nombre de la receta en honor a mi madre que me ha enseñado.

Gachas Tortas con liebre

AUTOR: JOSÉ MASEGOSA BURRUECO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 liebre o conejo de campo.
- Aceite de oliva.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 tomates secos.
- 1 pimiento seco "colorao".
- 200 gramos de harina.
- 4 patatas.
- Romero.
- Tomillo.
- Sal.
- Perejil.
- Azafrán en rama.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe la carne de liebre con un poco de sal a fuego lento. A mitad de freír se le añade un poco de romero y de tomillo.
Se cortan la cebolla y los dientes de ajo en trocitos y se fríen.
Cuando estan dorados, se añade el pimiento y los tomates secos.
En una cazuela con agua y una rama de tomillo se cuecen los anteriores ingredientes durante media hora. Se añade azafrán, sal al gusto y el perejil.
Se amasa la harina con agua y un poco de caldo resultante del cocimiento anterior y cuando la masa no esté pegajosa se extiende con un rulo en una superficie impregnada de harina hasta conseguir una plancha de aproximadamente medio centímetro de grosor que se corta en trocitos al gusto.
A la cazuela, una vez que cueza durante media hora, se le añaden las patatas cortadas en trozos y cuando comienza de nuevo a hervir se le añade la masa de la gacha-torta y un poco de azafrán.
Se mantiene al fuego hasta que las patatas estén cocidas; se pinchan bien con un tenedor, removiendo de vez en cuando, estando listo para servir.

Gachas saladas

AUTORA: VIRTUDES LÓPEZ GARCÍA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

Coplilla típica que acompaña la receta:

"Hoy comemos gachas, migas, caracoles, papas fritas y "ensalá", que son comida de pobres…¡pero qué gusto dan!.

INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes maduros.
- 2 pimientos verdes (de los alargados).
- 2 pimientos verdes (de los grandes y redondos).
- 1 cebolla grande.
- 4-5 dientes de ajo.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- 1 cucharilla de café de comino molido.
- Las gachas pueden hacerse con: sardinas (1/2 Kg.), longaniza (200 gramos). ó costillas de cerdo (1/2 Kg.).
- 1/2 Kg. de sémola de trigo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el caldo.

En una sartén se sofríen los tomates, pimientos, cebolla y ajo, con un poquito de sal.

En el horno o chimenea se asan los pimientos. Una vez fríos, se limpian, se cortan en tiras y se reservan.

Se coloca en una olla con dos litros de agua. Cuando hierva, se añade el sofrito a la olla y se deja en cocción a fuego medio durante al menos 30 minutos.

A ese caldo se añade la cucharadita de comino molido y los pimientos asados.

Este es el momento de añadir igualmente, o bien las sardinas, la longaniza o las costillas de cerdo (todo ello frito previamente).

Para las gachas.

Se coloca al fuego una sartén con dos litros de agua con sal.

Antes de que rompa a hervir, con el agua tibia (para que no se apelmace la sémola de trigo), se añade la sémola, poco a poco y sin dejar de remover, con una cuchara de palo, evitando que la masa haga pelotas.

Cuando consuma el agua, las gachas están listas.

Se aparta la sartén con las gachas y se comen añadiendo el caldo anteriormente preparado y todos los comensales comen de la misma sartén..

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, Emilia. Se preparaba en cualquier ocasión. Primer plato que se comía sobre todo en invierno por su alto contenido calórico. Es una comida de mediodía.

Gachas picantes alpujarreñas

AUTORA: PURA ÁLVAREZ MARTIN

Dificultad de elaboración: Medio
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Sal.
- Un vaso de aceite.
- 3 cebollas.
- 5 pimientos verdes grandes.
- 5 ajos.
- 1 Kg. de pimientos rojos asados.
- 2 hojas de laurel.
- Pimienta negra.
- Un poquito de picante.
- Azafrán.
- 6 tomates.
- 1/4 Kg. de jamón.
- 1/2 Kg. de longaniza.

Para las gachas:
- Medio vaso de aceite.
- 1 litro y medio de agua.
- Harina.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el caldo:
En una sartén se pone el aceite. Se calienta y se añade cebolla muy picadita. A continuación se añaden los ajos, los pimientos y los tomates - en trocitos bien rehogados - la pimienta y la sal.
Se pone el jamón y la longaniza y se liga todo en una olla con agua.
Cuando empiece a hervir se añaden los pimientos asados y se deja hirviendo un ratito más.

Las gachas:
Se pone una sartén con un poco de aceite. Cuando éste se caliente, se añade el agua con cuidado para que no se queme; se deja hervir el agua.
Cuando se enfríe un poco se le va echando harina y se va mezclando hasta que estén hechas. Se deja reposar. Se añade el caldo muy caliente. Se pueden comer en la sartén como a la antigua usanza.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y abuela. Se preparaba para reuniones familiares en invierno.

Gachas picantes 2

AUTORA: ISABEL MORILLAS SALINAS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina de trigo.
- 1/2 Kg. de pimientos verdes tiernos.
- 4 picantes verdes tiernos.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo seco.
- Aceite.
- Agua.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el caldo:
Se ponen dos litros de agua a calentar. Se añade sal.
Se fríen los pimientos y los picantes verdes. Una vez fritos se añade el agua.
Se fríen los pimientos secos y los ajos. Una vez fritos se baten con un poco de agua y se añade todo al caldo.
Se deja hervír 3/4 de hora.

Para las gachas:
Se ponen a hervir 3 litros de agua con sal hasta que rompe a hervir; se añade la harina y se mueve haciendo una pasta homogénea.
Una vez terminadas, se les echa el caldo.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela. Es un plato tradicional.

Gachas picantes 3

AUTORA: REMEDIOS ABRIL JIMENEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3/4 Kg. de harina.
- 1/2 litro de agua.
- 3 pimientos rojos secos.
- 3 ajos.
- 1 guindilla

MODO DE PREPARACIÓN:

Para hacer la masa: se pone el agua a hervir en una sartén con la sal, poniendo un poco de harina encima del agua. Cuando empieza a hervir se aparta un poco para que se enfríe el agua y entonces se echa el resto de la harina y se mueve sin parar hasta que se despega la masa de la sartén. Luego se hace un hoyo en medio y se aparta.

Para hacer el caldo: se pone aceite a calentar y se fríen los ajos y los pimientos secos. Después se sacan del aceite los ajos y los pimientos y con un poco de aceite en el que los hemos frito se muele, con la batidora. En el aceite restante se fríen las briznas y se apartan en un plato. Se pone un litro de agua a calentar y se le echa el majado, se prueba de sal y se deja hervir 6 ó 7 minutos.

Por último se vierte el caldo en el hoyo que hicimos y se le añaden las briznas desmenuzadas y.. ¡¡Ya esta!!

* El picante se pone al gusto.

Gachas picantes 4

AUTORA: CARMEN MÁRQUEZ GARCÍA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 Cucharadas de harina.
- 2 Tomates.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento cornicabra.
- 1 Cebolla.
- 1 Cabeza de ajos.
- 2 Hojas de laurel.
- 2 Guindillas.
- 2 Cucharadas de aceite.
- 1 Cucharadita de pimiento molido.
- Sal.
- Azafrán.

MODO DE PREPARACIÓN:

En la olla exprés se pone a hervir un litro de agua, cuando ya esté hirviendo, se le añade la cebolla, el pimiento verde y el cornicabra, el tomate, los ajos y el aceite y se deja durante 1/4 de hora, luego se pasan por el pasapuré los ingredientes anteriores.
A continuación, se echa en una sartén el caldo resultante, junto con el azafrán, la sal, el pimiento molido, las guindillas y la harina y se mueve constantemente hasta que las gachas se despeguen de las paredes de la sartén.
Esta comida se suele acompañar con sardinas asadas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela. La solían comer en invierno, que hacía muchísimo frío, y entre el braserillo de picón y con ésta comida entrabas en calor y te quedabas la mar de a gusto.

Gachas picantes 5

AUTORA: Mª LUISA POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para el caldo:

- 1 pimiento rojo seco.
- 4/5 dientes de ajo.
- 1/4 de pimientos verdes.
- 4 tomates maduros.
- Sal, aceite y picante.

Para la masa:

- 1/2 Kg. de harina y el doble de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Elaboración del Caldo:
Freír con aceite de oliva los ajos y pasar un poco el pimiento rojo seco. Apartarlo y ponerlo en el mortero para majarlo.
Los pimientos verdes se cortan en 4 trozos y se fríen a fuego lento, para que más que freírse, se cuezan.
Se apartan y se echan los tomates picados para freír. Cuando todo esto esté hecho, se pone todo en una cacerola con 2 litros de agua con sal y picante al gusto. Dejarlo hervir de 45 a 60 minutos a fuego lento.

Elaboración de la Masa:
Poner el agua con sal en una sartén y cuando comience a hervir, añadir la harina e ir moviendo poco a poco hasta que esté cocida. A continuación se aparta.

Para servir, trocear la masa y agregar el caldo. Servir muy caliente.

Gachas picantes 6

AUTOR: FRANCISCO JAVIER GÓMEZ MORENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla.
- 1 Ajo.
- 2 Pimientos verdes.
- 3 Tomates maduros.
- 2 Pimientos rojos.
- Laurel.
- Pizca de comino.
- 1/4 l agua.
- Pizca de pimentón picante.
- Colorante.
- Aceite.
- Tomates secos.
- Sal.
- Harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Asamos los pimientos rojos, los pelamos y cortamos en tiras. Rehogamos en aceite, la cebolla, ajos picados, laurel, pimientos verdes y los tomates pelados. Echamos pimentón, colorante, los tomates secos y comino, e incorporamos agua y dejamos cocer.
Ponemos 1/4 l de agua a cocer y vamos echando harina poco a poco removiendo hasta hacer una masa bastante espesa y dejamos cocer
Echamos el caldo en la masa. Rompemos con rasera la masa haciendo grumos grandes. Echamos los pimientos asados y dejamos cocer
Probamos y ponemos a punto de sal, picante y comemos.

Comentarios del autor:

Es una comida tradicional de toda la vida. Se prepara en verano, utilizando verduras que se recogían frescas de la huerta.

Gachas de Albuñol

AUTORA: ANA RIVAS MANZANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de harina de maíz.
- Pimentón dulce.
- Ajos.
- Orégano.
- 1/2 Kg. de tomates maduros.
- 1 cebolla grande.
- Guindilla al gusto.
- 1 Kg. de sardinas medianas.
- Sal.
- Agua.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un poco de aceite se sofríe el tomate, la cebolla, los ajos y cuando toma color se le añaden las guindillas y el orégano.
Le añadimos al sofrito un litro de agua y lo ponemos a hervir. Al romper el hervor se le añaden las sardinas limpias de vísceras y cabeza. Cuando están hechas se aparta la cazuela del fuego y se sacan las sardinas, colando el caldo.
Preparamos las gachas añadiendo la harina de maíz y removiendo hasta dar la consistencia oportuna.
Cuando las gachas están hechas, se sirven acompañando con las sardinas y el caldo reservado para que lo añada cada comensal a su gusto.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela Matilde, puede tener más de un siglo. Se hacía habitualmente cuando entraban sardinas en los barcos de pesca por La Rábita.

Gurullos con perdiz

AUTORA: ANA Mª MARTÍNEZ MARTÍNEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de harina.
- 200 gr de habichuelas blancas.
- 200 gr de garbanzos.
- 3 patatas.
- 1 perdiz (tambien puede utilizarse conejo, liebre o pollo).
- Un manojo de hinojos.

Para el refrito:
- Tomate.
- Cebolla.
- 1 pimiento rojo seco.
- 1 ajo.
- Sal.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

La noche anterior se forman los "gurullos" con una masa de harina y agua, con forma de fideos cortos y se dejan secar.
Tambien se ponen en remojo los garbanzos y las habichuelas blancas. Se fríe la carne - preferentemente de perdiz - y se pone a cocer con las habichuelas, los garbanzos, cascos de patata y el manojo de hinojos.
Se añade el refrito de cebolla, tomate, pimiento rojo seco, y ajo. Se sazona. Se le añaden los gurullos y se deja hervir un poco, hasta que los "gurullos" estén tiernos.

Gurullos con garbanzos

AUTORA: ANA MARÍA LÓPEZ ROMERO

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/4 kg de harina de trigo duro.
- 1 bote de garbanzos cocidos (o la misma proporción de secos para echar en remojo).
- 2 tomates.
- 2 orejones de tomate.
- 1 pimiento rojo seco.
- 2 ó 3 ajos.
- 4 patas de cerdo.
- 1/2 pollo campero.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparar los gurullos el dia anterior. Mezclar la harina y el agua con una pizca de sal y hacer una masa con la consistencia suficiente para poder hacer una cuerda e ir cortándola con los dedos al tamaño de granos de arroz.

Dejarlos secar en una bandeja extendidos con harina para que se sequen. Una vez secos se les quita el exceso de harina con un cedazo y ya están listos para cocinarlos.

Se pueden guardar más tiempo una vez secos pero necesitarán más tiempo para cocinarlos.

Cocer las patas y el pollo con el pimiento seco y los orejones de tomate. Colar el caldo y sacar la carne del hueso, desmenuzándola.

Sofreir los ajos y los tomates partidos y triturarlo todo junto con el pimiento choricero y los orejones de tomate.

Toda esta salsa se le añade al caldo, y cuando da un hervor se le añaden los garbanzos cocidos y los gurullos, que cuezan 10-15 minutos.

Antes de apartarlos se le incorpora la carne de las patas y el pollo y se rectifica de sal, si es necesario.

Esta comida admite muy bien un poco de picante, dependiendo del gusto de los comensales.

¡Que siente bien!

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre, que lo hacía en las reuniones familiares.

Gurupos del altiplano

AUTORA: CATALINA BURRUECO RECHE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 200 gr de lomo.
- 2 morcillas.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 4 patatas.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 200 gr de harina.
- Azafran en rama.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Perejil.
- Laurel.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se sofrie en aceite de oliva el lomo .
Cortado en trocitos al gusto. Cuando está a medio freir se retira parte del aceite de la sarten y se sofrien con el lomo, los ajos, la cebolla, los pimientos, la morcilla y las patatas.
Se sazona al gusto.
En una cazuela con agua, una rama de perejil y unas hojas de laurel, se pone a fuego medio los anteriores ingredientes hasta que las patatas esten a medio cocer (se pinchan con un tenedor y el interior de las patatas esta duro).
Se disuelve la harina en un poco de agua a fin de obtener una masa caldosa sin grumos.
Esta masa se añade a la cazuela con un poco de azafran en rama y se mantiene a fuego lento hasta que las patatas estén cocidas.
Cuando se añade esta masa caldosa de harina es necesario mover continuamente con un cucharon para impedir que se peguen en el fondo de la cazuela y se agrumen.
Y listo para servir.

Migas de pan con setas, pimientos y chorizo

AUTORA: ROCIO TROYA QUESADA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Pan de varios días, asentado.
- Ajos.
- Pimientos verdes.
- Setas.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se desmenuza el pan en migas pequeñas.
Se fríen los ajos, los pimientos cortados en trozos pequeños y las setas.
Se pone en la sartén las migas de pan con un poco de aceite de oliva y se les añade un poco de agua por encima y se comienza a mover con una rasera hasta que estén doradas.
Se retiran del fuego y se les añade los ajos, los pimientos y las setas.
Se mezcla todo bien y listas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. En Benalúa de las Villas, de donde soy, se hacen el primer domingo de marzo, con motivo de una comida solidaria, en la plaza del pueblo para recaudar dinero para Manos Unidas y en las casas particulares se hacen cuando hay mucho pan de unos días anteriores para aprovecharlo y no tirarlo, pero que no por eso dejan de ser un plato muy suculento y tradicional de todos los pueblos de Andalucía...

Migas de pan

AUTORA: VIRTUDES LÓPEZ GARCÍA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para las migas.

- 3 barras de pan del día anterior (a poder ser, pan de hogaza o lo más casero posible, nada de baguette de croissanterie. Aquí, en Granada, nada como el pan de Alfacar).
- Sal.
- Aceite de oliva (un vaso grande).
- Media cabeza de ajos, sin pelar, partidos por la mitad.
- 200 gramos de tocino fresco salado cortado en tiras (ideal el tocino de la propia matanza aunque cualquier tocino de carnicería de barrio nos puede servir).

Para acompañar.

- 1/2 Kg. de pimientos verdes fritos.
- 6 cebollas pequeñas y tiernas, asadas enteras.
- 2 cabezas de ajo asadas enteras.
- 1 melón (o 1/2 Kg. de uvas).
- 6 pimientos rojos secos fritos.
- 1/2 Kg. de sardinas o boquerones asados.
- 200 gramos de longaniza.
- 200 gramos de morcilla.
- Ensalada en caldo: lechuga cortada finísima se aliña abundantemente con aceite, sal y vinagre y se mezcla con agua bien fría. Se toma con cuchara.
- Vino mosto (cualquier vino joven, ideal, el de la zona de la Contraviesa)

MODO DE PREPARACIÓN:

El pan del día anterior se remoja ligeramente en agua y con las manos limpias, se desmenuza en trocitos pequeños. Se escurre al máximo y se reserva, envuelto en un paño de cocina.

En una sartén se añade un vaso de aceite de oliva. Cuando esté caliente se añaden los ajos cortados por la mitad así como las tiras de tocino.

Cuando está rehogado se va añadiendo el pan y se remueve sin parar con una rasera durante unos 20 minutos, cuidando de que no se pegue, hasta que las migas queden sueltas. Añadir sal al gusto aunque con cuidado, ya que toma la salazón del tocino.

Por otro lado, para el acompañamiento se fríen los pimientos verdes con un poquito de sal gorda, así como los pimientos rojos secos.
Se asan las cebollas y las cabezas de ajo (lo ideal es en chimenea, aunque también nos servirá el horno o el propio fogón de la cocina).
Se asa el pescado elegido.
Se corta el melón en dados.

Todo el acompañamiento puede servirse sobre las propias migas o en platos a parte, al gusto.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, Emilia. Es plato único que se preparaba en cualquier ocasión que hubiera sobrado pan. Los hombres lo llevaban también al campo en sus tarteras, porque, aunque se toma caliente, no es bocado de mal gusto frías. En mi casa, un día lluvioso o nublado, es un día de migas

SEMIFINALISTA

Migas de patata cocidas alpujarreñas

AUTORA: DOLORES LÓPEZ SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Harina.
- Aceite de oliva.
- Ajos.
- Para el acompañamiento: longaniza, tocino, pescado, pimientos fritos, melón sandía o naranja, ensalada de tomate y aceitunas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocemos las patatas (1 por comensal) y las chafamos.
En una sartén con aceite de oliva mareamos una cabeza de ajos y la apartamos.
En ese aceite echaremos las patatas chafadas que habíamos hecho anteriormente.
Añadimos sal y a continuación comenzamos a echar harina de sémola, dependiendo de la cantidad de patata.
Mover las patatas para que se mezclen con la harina; estarán listas cuando queden suelten, como bolitas.
Una vez listas las migas prepararemos el acompañamiento: freiremos el pescado, longaniza, tocino, pimientos y picaremos la fruta elegida y ¡lista para servir!.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mis padres y se preparaba con motivo de reuniones familiares.

SEMIFINALISTA

Sustentos

AUTORA: PLACIDA RAYO MEDINA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 6 chorizos de matanza.
- 1kg de patatas.
- 1 tomate.
- 1 vaso pequeño de aceite.
- 6 porciones de bacalao desalado.
- 2 pimientos de cornicabra.
- 1 pimiento verde.
- 7 vasos de agua.
- 200 gr de torreznos de carne.
- 1 cebolla.
- 4 o 5 dientes de ajo.
- 2 vasos de harina de maiz.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se tuestan los pimientos de cornicabra y se ponen en un mortero.
Los ajos se frien y tambien se apartan. Se hace un sofrito con la cebolla, tomate y pimientos y cuando esta heho se machacan con el pimiento y el ajo apartados.
Se pone agua a calentar y se le añade la pasta obtenida en el mortero, se añade sal a gusto y la harina de maiz y se remueve.
Se frien las patatas a cuadraditos, el chorizo, el bacalao y los torreznos.
Seguimos removiendo y añadimos las patatas fritas y el chorizo hasta que se cueza la harina.
Por último antes de servir se añaden los trozos de bacalao y los trorreznos de carne… y i a disfrutar sin engordar!

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí en casa de mi abuela Pilar (Alquife 1950).
Los hacían casi todas las semanas sobre todo en invierno, y lo comiamos reunidos alrededor del perol.

Arroces huevos y verduras

Alcachofas con jamón

AUTORA: MARTIRIO ANGELES GARCÍA BÉJAR

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 6 lonchas Jamón Serrano.
- 9 Alcachofas.
- Perejil.
- Limón.
- Sal.
- Leche.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

De un jamón muy salado se cortan seis lonchas grandes.
Se parten por la mitad las alcachofas y se dejan en agua, con una ramita de perejil, y para que no floten se les pone un recipiente encima; así deben estar como mínimo una hora.
Después se cuecen con limón y sal.
Las seis lonchas de jamón se dejan toda la noche en un recipiente de leche; justo que les cubra.
Al día siguiente se ponen a escurrir cinco minutos hasta que no se vea la leche.
Después se pone a la parrilla con un poco de aceite de oliva.
Se sirve acompañado de las alcachofas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi hermana.

Alcachofas reina

AUTORA: MARGARITA RASCÓN BRAVO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 12 alcachofas.
- 250 gramos de jamón de Trevélez.
- 5 dientes de ajo.
- 3 huevos.
- 3 cucharadas de pan rallado.
- 200 cl de aceite de oliva virgen.
- Tres cucharadas de perejil fresco picado.
- Sal.
- Pimienta negra en grano.
- Harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hervir las alcachofas en agua con sal, dos cucharadas de harina (para evitar que se oscurezcan) y cinco granos de pimienta negra.
Se escurren las alcachofas reservando el agua de cocción.
Se abren con cuidado las hojas de las alcachofas con el fin de introducir con delicadeza en ellas lo siguiente: el jamón picado, los ajos picados, el huevo batido, Regar generosamente con aceite y por último, colocar el pan rallado con el perejil sobre cada alcachofa a modo de corona (de ahí el nombre de alcachofa reina).
Se ponen a cocer de nuevo todas las alcachofas rellenas boca arriba con el agua de la cocción previa; se hierve durante 20 minutos a fuego medio, quedando listas para servir muy calientes.
Se sirven dos por comensal, regadas con su propia salsa. ¡Buen provechoi.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi abuelo, Daniel Bravo Dueñas. Era un primer plato de celebración, por ejemplo para fiestas patronales.

Arroz con caracoles a la granaína

AUTORA: MERCEDES MARTÍN JIMENEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 3/4 Kg. de caracoles.
- 2 vasos de arroz.
- 1 pimiento verde.
- 3 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 7 dientes de ajo.
- Perejil.
- Nuez moscada.
- Pimienta negra en grano.
- Aceite.
- Sal.
- Azafrán en hebra.
- 1 vaso de vino blanco.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se preparan los caracoles, lavándolos y dándole una precocción.
Se pone agua en una olla y se coloca al fuego. El agua deberá estar caliente, a punto de hervir para cuando estén preparados los siguientes pasos.
En una sartén se fríen aproximadamente 5 dientes de ajos.
Estos junto a otros dos dientes crudos, abundante perejil, diez granos –aproximadamente - de pimienta negra y un poco de nuez moscada recién rallada, se majan en un mortero.
En la sartén donde se han frito los ajos, se sofríe la cebolla, el pimiento y los tomates.
Seguidamente se añaden los caracoles, un ramillete de perejil y unas hebras de azafrán y se remueve.
Inmediatamente se le añade un vaso de vino blanco y se deja hervir durante aproximadamente 10 minutos.

En la olla con agua que habíamos puesto al principio en el fuego, se vierte el contenido de la sartén.
Se le añade el majado que habíamos preparado y sal.
Cuando arranque a hervir, se le añade el arroz. De deja cocer hasta que esté bien hecho.
Conviene que a media cocción se le añada un poco mas de vino blanco.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela. Solíamos cocinarlo en domingos y festivos.

Arroz con pollo madaleno

AUTOR: VALENTÍN RIVAS LÓPEZ

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

Para cuatro personas:
- Aceite de oliva.
- 1 cebolla tierna.
- 2 dientes de ajo frescos.
- 1 tomate algo pasado.
- 2 pimientos verdes pequeños.
- 1 ñora.
- Pimienta en grano.
- Clavo.
- Condimento amarillo.
- 8 muslos de pollo.
- Vino blanco.
- Pimiento asado rojo.
- Guisantes de lata.
- 8 puñados de arroz tipo brillante.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla, los dientes de ajo y los pimientos verdes en trozos pequeños y se fríen en una cacerola de 2 litros con un dedo de aceite a fuego lento.
Se doran en diez minutos aproximadamente.
Se añade el pollo, los granos de pimienta y el pimiento cornicabra.
Cuando se dora el pollo (siempre a fuego lento) se añade el tomate troceado y cuando se reduce se añade un vaso de 200 ml de vino blanco de Valdepeñas, dejándolo reducir hasta 15 minutos más.
Se añade el clavo y una cucharilla de condimento amarillo y se añade agua hasta cubrir los muslos de pollo.
Se deja hervir 30 minutos añadiendo agua para hacer caldo para añadir el arroz en su momento. Al finalizar se tapa a esperar el momento de echar el arroz. Cuando arranca a hervir el caldo debiendo poner el arroz en la cacerola donde está el pollo ya cocinado y preparar otra cacerola con el caldo sobrante para añadir. Hervir destapado a fuego lento durante 20 minutos fuego lento.
En un plato aparte se pone el pimiento asado en tiras y los guisantes para añadir al gusto y se sirve. Que aproveche.

Arroz con setas y espárragos

AUTORA: ROSARIO MORILLAS DE LA PLATA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 250 gramos de arroz.
- 300 gramos de setas.
- 300 gramos de espárragos.
- 60 gramos de mantequilla.
- 2 cebollas medianas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vasito de vino blanco.
- 1 pastilla de caldo.
- 4 cucharadas de nata líquida.
- 10 gramos de pimienta.
- Una pizca de nuez moscada.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cortan las setas y los espárragos en trocitos y se ponen a cocer durante 15 minutos.
Se pone en una cazuela la mantequilla, las cebollas y el ajo picado y se sofríe un poquito.
Se añade el arroz y el vino y se pone a marear durante 5 minutos. Después de mareado el sofrito, se le agrega la pastilla de caldo desleída en 3 cazos de agua con las setas, los espárragos, la nata, la pimienta y la nuez moscada y se deja cocer durante 15 minutos.
Previamente habremos apartado unos trocitos de setas y espárragos y un poco de perejil muy picado para adornar el plato.
Se deja en reposo 5 minutos y listo para servir.

Arroz de la Vega

AUTORA: SILVIA HERNÁNDEZ PÉREZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:
- 250 gr. de arroz
- un manojo de espárragos trigueros
- 2 calabacines
- 2 alcachofas grandes
- 100 gr. de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo.
- 1 cl. de jengibre en polvo
- 1 cl. de comino
- 10 hebras de azafrán
- 1 cl. de hierbabuena fresca o seca
- 6 champiñones frescos
- perejil
- sal
- 4 l. de agua
- 6 cl. de aceite de oliva virgen

MODO DE PREPARACIÓN:
Picar finamente la cebolla y los ajos y dorarlos en el aceite en una olla.
Mientras se cortan los champiñones en finas láminas y se añaden a la olla o cazuela de barro. Se deja cocer a fuego medio.
Lavar, limpiar y cortar en 4 partes cada alcachofa y se agregan a la olla.
Añadir después, de forma separada y moviendo bien cada vez, las verduras restantes, el agua y las especias para que todo vaya aromatizándose a fuego medio.
Cuando la verdura esté tierna a o casi tierna (según gusto), se añade el arroz a la cazuela en forma de cruz y se mueve bien.
Añadir el doble de agua que de arroz (o más si gusta caldoso)
Dejar hervir 20 minutos hasta que el arroz esté cocido.

Comentarios del autor:
Aprendí esta receta de mi abuela que la preparaba los domingos de verano en el campo.

Berenjenas

AUTORA: JOSEFA AGUILAR SANTOS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 Berenjenas.
- 4 Latas de atún.
- 3 Huevos.
- 2 Cucharadas de tomate.
- 2 Cebollas.
- 200 ml. nata.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se le quita la piel a las berenjenas y se pelan como las patatas a lo pobre, echándolas en un recipiente con agua y sal 30 minutos.
Se fríe bastante cebolla, cortada a juliana se aparta y se escurre muy bién el aceite.
En el aceite anterior - añadiendo el que se necesite - se fríen las berenjenas, se escurren y en un recipiente se unen todos los ingredientes.
Se echa en un molde rectangular y profundo, previamente untado con mantequilla para que no se pegue.
Se mete en el horno a 220 grados y luego más lento, durante 20 minutos.
Se le da la vuelta y se adorna con queso, mayonesa y tomate.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre. Se preparaba en Semana Santa.

Berenjenas a la miel

AUTOR: DANIEL ALCARAZ FERRI

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para dos personas:
- 2 berenjenas grandes.
- 250 gr. de harina.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 vaso de cerveza.
- 4 claras de huevo medianos.
- Miel de caña o miel negra.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cortan las berenjenas en rodajas y se ponen en bol grande con agua y sal 2 horas. Mientras, se hace una masa mezclando la harina con la cerveza, las 4 cucharadas de aceite y una cucharadita de sal. Se deja reposar dos horas.
A continuación se le añade a la masa dos claras de huevo montadas a punto de nieve.
Se sacan las berenjenas del agua y se ponen a escurrir sobre papel absorbente, y se salan al gusto. Se pasan una a una por la masa y se van friendo en abundante aceite caliente, a poder ser de oliva.
Se ponen en una fuente y se riegan generosamente con miel de caña o miel negra.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi tío Vicente Javier Ferri Marin.

Calabaza en ajillo con longaniza

AUTORA: MERCEDES CUADROS FELIPE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Una calabaza de 2,5 Kg.
- Un vaso pequeño de aceite de oliva.
- 3 pimientos rojos.
- 4 ajos grandes.
- Longaniza en 6 trozos.
- Zumo de limón.
- Una cucharada de orégano.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe el pimiento rojo y la longaniza y se reservan con los otros ingredientes. En el mismo aceite, se cuece la calabaza a fuego lento hasta que quede tierna. A continuación, se pasan todos los ingredientes por la batidora y cuando estén bien mezclados, se ponen en la sartén y se deja cociendo todo.
Después, se mezcla la longaniza y se come caliente.
Se puede acompañar con un huevo frito.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en invierno.

Calabaza frita

AUTORA: VIRTUDES LOPEZ GARCIA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg de calabaza.
- Chorizo o longaniza (de muy buena calidad la de la Alpujarra, cualquiera de la zona de la Tahá - que engloba municipios como Pitres o Portugos – o tambien del Barranco de Poqueira – Capileira, Pampaneira y Bubión).
- 1 pimiento rojo seco.
- 2 hojas de laurel seco.
- Sal (al gusto).
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe el pimiento rojo y la longaniza y se reservan con los otros ingredientes. En el mismo aceite, se cuece la calabaza a fuego lento hasta que quede tierna. A continuación, se pasan todos los ingredientes por la batidora y cuando estén bien mezclados, se deja cociendo todo hasta que esté todo a su punto de sabor. Después, se mezcla la longaniza y se come caliente.
Se puede acompañar con un huevo frito.

Calabaza frita 2

AUTOR: MANUEL GARCIA PEREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg y 1/2 de calabaza.
- 1/2 vaso de aceite.
- 5 dientes de ajo.
- 2 o 3 pimientos rojos secos.
- Sal.
- Orégano.
- Vinagre.

MODO DE PREPARACIÓN:

La calabaza se pela y trocea en láminas.
Se prepara una crema de pimiento; se fríen los pimientos, se retiran y se frien los ajos, Se añade un poco de sal y se machaca, añadiendo un poco de agua, hasta que alcanza la textura de crema.
En el aceite se frie la calabaza, removiendo con frecuencia con pala de madera, hasta que este totalmente deshecha y bien frita.
Se le añade la crema, se mezcla bien y se retira.
Una vez apartada se le añade el orégano y el vinagre al gusto.
Se sirve caliente.

Calabaza frita 3

AUTORA: ANA Mª BELDA SUAREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de calabaza de freir (la de corteza lisa y amarilla y color naranja fuerte la pulpa).
- 2 o 3 dientes de ajo.
- Pimentón.
- Vinagre.
- Sal.
- Orégano y romero.
- Chorizo (opcional).

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sarten con aceite se echa la calabaza, limpia de piel, pepitas y hebras y cortadas en laminas finas.
Se añade sal, y se deja freir a fuego lento-medio removiendo de vez en cuando. Se tapa para que vaya soltando sus jugos. Aparte en un mortero se ponen los ajos, sal, pimentón, vinagre, orégano y romero y se maja todo bien.
Se le añade a la calabaza con un poco de agua, (la de enjuagar el mortero) se mezcla todo bien y se deja freir-cocer a fuego lento removiendo y deshaciendo la calabaza con la pala hasta que mengüe el caldo.
Se puede echar chorizo a trocitos a la vez que la calabaza.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi suegra, aunque la he ido modificando tanto que ya no nos sale ni parecida.
La hago principalmente en otoño y sirve de acompañamiento de cualquier plato de carne asada o frita, o con unos huevos fritos.
A los niños les gusta bastante y tiene un color muy agradable.

Calabaza frita en adobo

AUTORA: AURORA VALLEJO BARRANCO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de calabaza.
- 250 gr. de panceta.
- 250 gr. de longaniza.
- Pimiento seco.
- Ajo.
- Aceite.
- Vinagre.
- Orégano.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pelar y cortar a cuadraditos la calabaza. Sofreír en un poco de aceite la longaniza, la panceta y el pimiento seco.
A continuación, añadir la calabaza con 2 dientes de ajo.
Remover con cuchara de madera de vez en cuando y dejar cocer a fuego lento hasta que esté bien blanda.
Mientras, majar el pimiento seco, un diente de ajo crudo, un poco de vinagre, sal y orégano.
Cuando la calabaza este lista añadir el majado y remover bien. Dejar solo unos minutos más al fuego.
Servir caliente.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y mi abuela. Era un plato de invierno.

Ensalada Farraguas

AUTOR: JUAN MANUEL BARRERA LEYVA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 200 gramos de aceitunas picudas partidas aliñadas.
- 2 huevos duros.
- 2 patatas cocidas medianas.
- 400 gramos de bacalao.
- 2 cebolletas.
- 2 pimientos rojos para asar.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen los huevos y las patatas; una vez cocidas se pelan y se cortan en cascos,
Mientras, el bacalao se asa - a ser posible en un rescoldo de leña - junto a los pimientos rojos.
Una vez asados se pelan los pimientos y se cortan a tiras y al bacalao se le quita la piel, y se desmigas.
En una fuente se echan las patatas, la cebolleta picada muy menudita, los pimientos, el bacalao, y las aceitunas.
Se remueve todo con dos buenos chorreones de aceite de oliva virgen extra (a gusto del consumidor) y una vez reposada unos minutos la ensalada se la adorna con los huevos cocidos partidos en gajos.

Ensalada de invierno

AUTORAS: CARMEN PARRA GARÓFANO y LAURA PEREZ SACALUGA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Tomates secos.
- Aceitunas negras (caseras y aliñadas).
- Cebolletas.
- Aceite de oliva.
- Bacalao.
- Aceite, sal y vinagre.
- Huevos cocidos duros.

MODO DE PREPARACIÓN:

Echar en remojo, por separado, los tomates y el bacalao.
Cocer los huevos.
Se trocean los tomates secos y las cebolletas.
Se mezcla todo con las aceitunas, el aceite, sal, vinagre y el bacalao troceado.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, y se hacía durante la Semana Santa.

Ensalada de mi abuela

AUTORA: JULIA EUGENIA FERNÁNDEZ YEPES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 Naranjas.
- 200 gr. de aceitunas negras.
- 4 cebolletas.
- Bonito.
- 3 Huevos.
- 3 Patatas medianas.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Primero pelamos las patatas y las cortamos en cuadritos.
Ponemos una cazuela con agua, añadimos las patatas, sal al gusto, y las cocemos, unos 10-15 minutos. Una vez cocidas, las reservamos.
Cocemos los huevos, una vez fríos los picamos.
Pelamos las naranjas y las picamos.
Cortamos la cebolleta fina y en juliana. Añadimos el bonito desmenuzado y las aceitunas negras.
Todos los ingredientes los ponemos en una fuente y lo regamos generosamente con aceite de oliva virgen.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela María, ella siempre la hacía en invierno, coincidiendo, lógicamente, con el tiempo de las naranjas. Al principio ella solo la hacía con naranja, patata, cebolleta y aceitunas que es lo que había en su tiempo, lo del bonito se lo añadió después, cuando las cosas mejoraron, como ella decía.

Ensalada de pimientos con balacao y aceitunas

AUTORA: MªTERESA RUÍZ MORENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de pimientos asados.
- 1 lata de aceitunas negras.
- 1/2 Kg. de bacalao desalado.
- 2 huevos duros.

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos los pimientos en una fuente alargada cortados en tiras.
Encima ponemos el bacalao cortado también a tiras finas, los huevos duros cortados a cuartos y por último, las aceitunas.
Lo aliñamos con una vinagreta y espolvoreamos con un poco de perejil y listo.

Ensalada granadina

AUTORA: ROSARIO POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 8 Naranjas.
- 1 manojo de cebolleta tierna.
- 250 gr. de bacalao desprovisto de sal y espina y piel.
- 200 gr. de aceituna negra sin hueso.
- Aceite de oliva.
- Un vaso de vino blanco.
- Vinagre, sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las naranjas sin nada de piel blanca, picarla a cuadritos.
Cortar el bacalao y macerar todos los ingredientes juntos.
Rectificar de sal, siempre poca pues el bacalao le da mucho sabor.
Incorporar las aceitunas y servir.

Espárragos de la Vega con vinagreta de Granada

AUTOR: SALOMÒN DONCEL MORIANO URBANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gramos de espárragos trigueros de la vega.
- 1 granada.
- 50 gramos de nueces.
- 1 cucharadita de miel.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer los espárragos en abundante agua hirviendo con sal. Para esto envolvemos los espárragos en un paño limpio, lo atamos y cocemos en posición vertical, de manera que las puntas no estén en contacto con el agua. Los cocemos durante 10-12 minutos.
Rápidamente los introducimos en agua bien fria y los dejamos enfriar. Escurrir.
Pelar la granada y desgranarla, poner los granos en un mortero junto con la miel y las nueces, machacar bien.
En un bol mezclar el aceite de oliva con el vinagre, un poco de sal, y la mezcla anterior de granada.
Batir bien hasta conseguir una vinagreta consistente.
Poner una sarten al fuego y hacer los espárragos a la plancha a fuego fuerte durante 3 minutos por cada lado para que se doren.
Colocar en un plato y aliñar con la vinagreta de granada.
Servir templados.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela, en sus intentos por convertirme en un buen "amo de casa".

Gazpacho andaluz

AUTORA: BEATRIZ GARCÍA ORTEGA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de tomates maduros.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 pepino.
- 1/4 de cebolla pelada.
- 1 pimiento verde pequeño.
- 50 gramos de miga de pan, remojada en agua.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez.
- Sal.

Para la guarnición.
- 1 tomate.
- 1 pimiento verde.
- 1 pepino pequeño.
- 1/2 cebolla.
- Unas rebanadas de pan.
- 1 huevo duro.

MODO DE PREPARACIÓN:
En primer lugar: ponga en el vaso de la batidora el diente de ajo, el pepino pelado y troceado, el pimiento verde sin tallo y limpio de semillas, la cebolla y el pan, con el vinagre y la sal y bata durante 1 minuto.
A continuación: lave y trocee los tomates, incorporándolos a la batidora junto con el aceite. Bata durante unos 3 minutos o hasta que esté en su punto. Pase el preparado obtenido por un "chino" y póngalo en una gazpachera o cuenco grande. Si saliera muy espeso, es conveniente aclararlo con un poco de agua fría al gusto. Enfríelo en el frigorífico y sírvalo acompañado de una guarnición preparada con el tomate, el pimiento limpio de semillas, el pepino y la cebolla sin piel, el pan duro, todo cortado en taquitos pequeños, sin mezclarlos.

Comentarios del autor:
Esta receta la aprendí mi abuela.

Habas con jamón, huevos fritos y salaillas

AUTORA: MARÍA AVELLANEDA FERNÁNDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1,5 Kg. de habas desgranadas.
- 4 cebolletas tiernas.
- 1 corteza de jamón serrano con algo de su tocino.
- 250 gramos de jamón serrano en lonchas finas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparamos las SALAILLAS:
En un cuenco ponemos la harina, un pellizco de sal, la levadura, unas gotas de aceite y agua tibia. Mezclamos, volcamos la masa sobre una superficie de trabajo enharinada y amasamos hasta conseguir una masa de consistencia elástica; añadimos más harina si fuera necesario.
Tras 10 minutos de amasado, volvemos a poner la masa en el cuenco, tapamos con un paño seco y dejamos reposar en un lugar cálido hasta que la masa doble su volumen (puede tardar de una a tres horas, dependiendo de la época del año, etc.).
Una vez la masa fermentada, la volvemos a tumbar sobre la mesa enharinada y volvemos a amasar (con un par de minutos será suficiente).
Dividimos la masa en 6 porciones y con las manos mojadas en aceite, les damos forma de tortas.
Ponemos las "tortas" en una bandeja de horno, las espolvoreamos con sal gorda, tapamos con un paño y esperamos nuevamente a que fermenten ó doblen su volumen.
Ya fermentadas horneamos a 180º durante 20-30 minutos (esto depende del horno). Lo tradicional es utilizar horno de leña que les otorga a las salaillas ese peculiar sabor que tienen las cosas bien hechas.

Preparamos las HABAS:
En una sartén o cazuela de barro con un chorreón de aceite, a fuego fuerte,

tostamos la corteza del jamón, añadimos las cebolletas cortadas muy finas y las habas.
Bajamos el fuego, salamos y tapamos.
Movemos con una cuchara de palo de vez en cuando. A los 15-20 minutos aproximadamente (depende del tipo de fuego y tamaño y clase de las habas, no es lo mismo las primeras de la cosecha que las últimas, si son de la Costa ó de la Vega…), añadimos el jamón en lonchas (también se puede poner en taquitos…según el gusto), damos unas vueltas, 2 minutos y apartamos del fuego.

Freímos los huevos: en una sartén con aceite bastante caliente vamos friendo los huevos, con ayuda de una espumadera, con cuidado de las salpicaduras. Sacamos escurridos y reservamos.

Comentarios del autor:

Esta maravillosa comida que puede ser tanto un primer plato como plato único, dependiendo de la cantidad que comamos, el momento del día (no es lo mismo una comida que una cena, un día festivo que uno laboral…). Este plato se come con ayuda de los dedos, esto es: presentamos una ración de habas en un bonito plato, plantamos el huevo encima y al lado, la salaílla. Cogemos una porción de ésta, empujamos el huevo sobre las habas, dejando caer su anaranjada yema sobre ellas y…a la boca. Un verdadero manjar.
Conocí y aprendí a hacer este plato hace más de 20 años en casa de la que, más tarde, sería mi querida suegra. Lo cierto es que en un principio debía conformarme con olerlo, pero poco a poco fui teniendo un sitio en su cocina, lo cual le agradeceré toda la vida. A ella le gustaban las habas de la Vega, que entonces estaba al lado de Arabial…ahora por allí todo es asfalto y cemento. A pesar de ser una receta muy sencilla, el obtener un buen resultado depende de la magia de las manos que la elaboren, y del cariño que se ponga en ello. Y en ese aspecto, Carmen era increíble, le transmitía su cultura y su sentido del amor a todo cuanto hacía y claro, eso se notaba…sus habas eran las mejores que he comido nunca.
Muchos me han pedido la receta de las habas de mi suegra…es sencillo, utilizar ingredientes de primera calidad, dedicarle a la receta el tiempo necesario y disfrutar haciéndola, y sobre todo, cocinarlas con mucho amor.

Habas con jamón

AUTORA: PALOMA MEDINA RIVAS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de habas tiernas.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Jamón entreverado con tocinillo en tacos.
- 1 manojo de cebolletas.
- Hierbabuena.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se lavan y desgranan las habas, y las más pequeñas las troceamos con la vaina. En una sartén honda se ponen las habas y las cebolletas troceadas, con el aceite templado. Rehogamos hasta que toman color y la cebolleta se pone casi transparente..
En este punto, se les pone un poquito agua templada para que cuezan mas lentamente.
Removemos de vez en cuando con una cuchara de madera.
Cuando les falten unos 10 minutos se les añade el jamón a taquitos pequeños y la hierbabuena fresca troceadita.
Se sirven con huevos fritos con puntillas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en la época de las habas.

Habas con jamón 2

AUTORA: TERESA ALBEA JIMÉNEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 Kg. de habas verdes peladas.
- 4 lonchas finas de jamón.
- 1 manojo de cebolletas tiernas.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en una sartén amplia al fuego; calentar en ella el aceite y añadir la cebolleta pelada y troceada; pocharla ligeramente y agregar el jamón troceado.
En cuanto el jamón aclare el color, añadir las habas y dejar freír con la sartén tapada, dándole vueltas de vez en cuando para que no se pegue, durante 30 minutos. Servir bien caliente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Se preparaba con motivo del día de la Cruz.

Huevos en salsa

AUTORA: LUCRECIA JIMENEZ ACOSTA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 10 huevos.
- 100 gr. de almendras o al gusto.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen los huevos.
Se parte la cebolla muy picadita y se fríe hasta que esté pochada o caramelizada.
Se pone agua a hervir y se echan las almendras durante 1 minuto aproximadamente y se le quita el pellejo.
Se trocean las almendran muy picaditas (o se muelen). Se pelan los huevos duros y se parten por la mitad. Con una cucharilla se raspa un poco la yema y se aparta.
Las mitades de los huevos se emborrizan en huevo batido y se fríen en aceite de oliva
Con el huevo batido sobrante se hace una tortilla y se trocea.
En una cazuela se echan los huevos, la cebolla frita, la tortilla, las almendras y la raspadura de huevo duro y sal.
Se cubre con agua y se deja cocer durante unos 20 o 25 minutos, hasta que la salsa se espese un poco.
Se sirve caliente y que aproveche.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y era una comida navideña.

"Papas" en gloria

AUTOR: DIEGO GARZÓN JIMENEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Aceite.
- Cebollas.
- Sal.
- Pimienta.
- Ajos.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cacerola echamos agua y agregamos unos cascos de cebolla, ajos, un chorreón de aceite y sal al gusto.
Cuando las patatas están tiernas las sacamos en una fuente y espolvoreamos con pimienta negra molida y a comer.

"Papas" en ajillo

AUTORA: CARMEN TROYA MOLINA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Patatas
- Miga de pan.
- Ajos.
- Orégano.
- Sal.
- Pimentón dulce.
- Agua.
- Aceite.
- Unas gotas de vinagre.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cortar patatas a rodajas y freírlas a los pobre y que queden bien hechas.
En un mortero se machaca un diente o dos de ajo, miga de pan (50 gramos), pimentón y orégano.
Añade a la sartén y se deja hervir un poco (1 minuto y medio o dos minutos), y se aparta. Se puede acompañar de un huevo frito.
El majado se puede picar también en la batidora, si no se tiene mortero.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. No tiene un día especial para realizar esta receta. Es muy socorrida porque son patatas pero la hace especial la salsa que se forma con ese majado.

Patatas a lo pobre pero en fino

AUTORA: Mª de los ANGELES GARCÍA CARVAJAL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Harina.
- Sal.
- Huevos.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas enteras, se pelan, se cortan en rodajas como de un dedo grosor más o menos. Se reservan.
En un bol batimos los huevos y en un plato aparte se pone la harina de trigo. Se cogen las rodajas de patatas se pasan por harina y por el huevo, para freír posteriormente en una sartén con bastante aceite para que "bailen bien".
Se fríen bien doradas se sacan y se van poniendo en una fuente con un papel de cocina para que empape el aceite y se les pone un poco de mayonesa, Ketchup o tabasco al gusto.

Comentarios del autor:

Esta receta es muy antigua, heredada de mi abuela (mi "madre Antonia"), pero la salsa que acompañaba en origen era con pimientos choriceros (dulces o picantes) cocidos, pimienta, aceite, ajo crudo y todo machacado.

Papas con alcachofas

AUTORA: Mª CARMEN ORTUÑO CASTILLO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 10-12 Alcachofas.
- 6-7 Patatas.
- 4 Dientes de ajo.
- Cebolletas.
- Limón.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Limpiar las alcachofas (quitar hojas de fuera, tallo y cortar las partes de arriba de la alcachofa), abrir y rellenar con ajo picado, limón, cebolleta picada y un poco de sal y pan rallado.
Se ponen en una olla plana todas las alcachofas hacia arriba, las patatas a cascos sujetándolas y con sal, echar aceite de oliva por arriba y agua que las cubra. Poner a fuego lento hasta que estén blandas y se quede su salsa sobre 3/4 hora.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre. Se preparaba durante todo el año.

Patatas en blanco

AUTORA: MªLUZ GUTIERREZ HIDALGO

Dificultad de elaboración: Baja

Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 patatas peladas.
- 1/4 de leche.
- Sal.
- Nuez moscada.
- 1 yema de huevo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen en una cacerola la patatas cortadas a trozos y se cubren con leche. Se sazona con sal y nuez moscada.
Se debe cocer media hora a lumbre suave y al tiempo de servirlas se traba la salsa con una yema de huevo.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela "granaína" y se preparaba cuando no había nada en la fresquera y así se calentaban los estómagos.

Pipirrana

AUTORA: Mª ISABEL GÓMEZ TORRES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1,5 Kg. de tomates rojos.
- 1 pimiento verde.
- 2 pepinos.
- 3 huevos duros.
- 2 latas de atún en aceite.
- 1 ajo.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen.
- Algo de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un dornillo (cuenco hondo de madera de pino) machacamos un diente de ajo con un poco de sal. A continuación pelamos los tomates, los troceamos y machacamos con la maza del mortero removiendo y mezclando bien con la sal y el ajo.
Añadimos el pimiento verde hecho trocitos pequeños y los pepinos en cuadritos y los trozos de atún en conserva mezclamos todo esto con un buen chorreón de aceite de oliva virgen y un poquito de agua. Lo adornamos con trozos de huevo duro por encima.

Comentarios del autor:

Los productos utilizados son de los típicos de nuestra Vega utilizados en una amplia gama de comidas que eran el sustento de muchas familias. Era por excelencia un plato de verano en el que se podía saborear gran parte de las hortalizas producidas en las huertas granadinas. Es un primer plato que se acompaña con boquerones fritos o acompañado de unas buenas lonchas de jamón de Trevélez o buenos trozos de queso bien curado. La manera de comérselo es con barquitos de pan de Alfacar.

Pipirrana 2

AUTORA: FRANCISCA DE LA HIGUERA SABIO

Dificultad de elaboración: Baja

Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg de tomates de ensalada.
- 3 pimientos verdes.
- 2 cebollas.
- 3 pepinos.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.
- 3 latas de atún.

MODO DE PREPARACIÓN:

Lavamos todos los ingredientes y los cortamos en trozos muy pequeños.
Los aliñamos con la sal, vinagre de vino y aceite de oliva.
Añadimos el atún escurrido y desmenuzado.

Comentarios del autor:

Aprendí de mi madre esta receta, y es ideal para las noches calurosas de verano por ser refrescante y muy nutritiva.

Plato de verano

AUTORA: MARTIRIO ANGELES GARCÍA BÉJAR

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Tres vasos de habichuelas.
- Dos pimientos.
- Dos cebollas.
- Cuatro tomates rojos.
- Cuatro latitas de atún.
- Tres latitas de pimientos morrones.

MODO DE PREPARACIÓN:

El día anterior se deja toda la noche las habichuelas blancas en agua. Al día siguiente se pone tres cuartos de hora a hervir en la olla Express. Una vez cocidas se dejan enfriar.
Como ya pusimos las habichuelas a cocer con su sal, aparte se pican el resto de los ingredientes y se le echa su sal, para después juntarlo todo. Lo que debe de ir mucho más picado son las cebollas y los pimientos. En caso de no tener los tomates la piel fina, se le quita.
Al final se le echa tres cucharadas de aceite de oliva y tres de vinagre. Seguidamente se deja en la nevera hasta la hora de comer.

Comentarios del autor:

Este plato lo aprendí de mi hermana, hace al menos 25 años.

Porra de Loja

AUTOR: RAFAEL SANTOS SANTOS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 pan de hogaza.
- 6 tomates grandes y maduros.
- 1 pepino mediano.
- 1 diente de ajo.
- 2 pimientos verdes medianos.
- 3 huevos duros.
- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 chorrito de vinagre.
- 150 gramos de atún ó melva.
- Sal.
- Jamón de Trevélez.

MODO DE PREPARACIÓN:

La noche de antes ponemos en remojo el pan, procurando no mojar mucho y que el pan no tenga cortezas externas, sólo migas.
Escurrimos y ponemos en el vaso de la batidora.
Pelamos los tomates, el diente de ajo y lo añadimos. Quitamos los pedúnculos y semillas de los pimientos verdes y los añadimos. Añadimos un chorrito de vinagre cortito. También una pizca de sal.
Comenzamos a batir y en ese mismo acto vamos añadiendo el aceite poco a poco. Debe quedar homogénea y brillante si los ingredientes son buenos.
Servimos en cuencos individuales, aderezando con trocitos de huevo, atún ó melva y jamón de Trevélez.
Finalmente adornamos con una ramita de perejil y un chorrito de aceite de oliva en cada cuenco.

Comentarios del autor:

Aprendí la receta de mi madre y se preparaba porque en verano no apetecían lentejas.

Puré de calabacín

AUTORA: Mª JOSE NUÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 calabacines.
- 1 patata.
- 1 cebolla.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- 150 gr. de queso semicurado (puede utilizarse quesitos).
- Aceite de oliva.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en una olla dos calabacines medianos, la patata y la cebolla troceados. Cocer a fuego lento con una pastilla de caldo concentrado.
Una vez cocido, triturarlo todo con un buen chorro de aceite de oliva y el queso semicurado rallado.
Corregir el punto de sal y servir en sopera bien caliente

Remojón

AUTORES: AURELIO LIEBANAS DÍAZ,
MARÍA LÓPEZ MOLINA
RAFAEL PARRA GARRÓFANO

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 300 gramos de bacalao.
- 2 naranjas.
- 2 cebolletas.
- 100 gramos de aceitunas negras.
- 2 huevos cocidos.
- 2 cucharadas soperas de vinagre.
- Una tacita de aceite de oliva.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer los huevos, asar el bacalao y quitarle la piel y las espinas y hacerlo tiras. Después se pican las cebolletas y se pelan las naranjas quitándole la parte blanca y cortándola en lonchas finas.
Mezclar todos los ingredientes y aliñar con el aceite, el vinagre y la sal.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba con motivo de Semana Santa.

Remojón 2

AUTOR: Mª ROSARIO LEYVA ALMENDROS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 4 Tomates secos.
- 2 Naranjas ácidas.
- 100 gr de Aceitunas negras.
- 1 Cebolla.
- Bacalao asado.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se ponen los tomates - que previamente se han tenido en agua un rato - a trozos, las naranjas a rodajas, la cebolla picada, las aceitunas negras y el bacalao asado con la piel quitada a trocitos.
Se les añade aceite de oliva y se mueve.
Se presenta en una fuente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba con motivo de la matanza del cerdo.

Remojón granaino

AUTORA: BELEN ILLESCAS VIEDMA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 600 gr. de bacalao.
- 6 naranjas.
- 3 huevos cocidos (duros).
- 4 cebolletas (cebolla tierna en su defecto).
- 8 cucharadas generosas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas soperas de vinagre.
- 300 gr. de aceitunas (caseras aliñadas, negras o mezcla de ambas).
- 1 diente de ajo (opcional).
- 1 cucharada de pimentón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Lavar bien el bacalao en el chorro de agua para eliminar la sal superficial y secarlo bien.
Asarlo (al fuego o a la plancha), quitarle la piel y las espinas y desmenuzarlo en trocitos o tiras.
Pelar y picar finamente las cebolletas (pueden sustituirse por cebolla tierna). Pelar asimismo las naranjas, retirando la parte blanca y cortarlas en trocitos cuadrangulares no demasiado grandes.
Poner esos ingredientes en una fuente honda (una de cerámica granadina va muy bien), añadir las aceitunas (preferiblemente caseras y aliñadas), mezclar y condimentar con el vinagre y el aceite de oliva virgen (el punto de sal ya lo pone el bacalao), al gusto.
Opcionalmente, añadir un diente de ajo picado muy finito (opcional) y unas cucharadas de pimentón dulce (opcional).
Decorar con los huevos duros cortados en gajos.

Remojón de la Vega granadina

AUTOR: JOSÉ VILLAR RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 300 gr. de patatas.
- 6 huevos.
- un bacalao salado.
- 6 cebolletas tiernas
- 100 gr. de aceitunas.
- 300 gr. de naranjas.
- 2 granadas.
- Un manojo de habas tiernas de la Vega.
- Tres morcillas típicas.
- 100 Cl. de aceite de Iznalloz.

MODO DE PREPARACIÓN:

Desgranar las habas y meterlas a confitar en el aceite (introducirlas totalmente en el aceite y poner a fuego muy lento para que se hagan lentamente). Seguidamente pelamos las patatas y las cuarteamos para ponerlas a cocer.
Cuando estén, escurrir y reservar.
Cogemos los huevos, los cocemos y enfriamos, troceamos y reservamos.
Cogemos el bacalao y le echamos una pizca de aceite y lo ponemos en el horno a asar hasta que coja color y se desprenda fácilmente la piel y la raspa.
Se desmiga y se reserva también.
Se lavan las cebolletas y trocean también las naranjas, quitando la piel y sacando los gajos limpios.
Las granadas se cortan por la mitad y con el reverso de una cuchara se golpea por la parte de la piel para que le salga el fruto fácilmente; reservar.
Cuando está todo preparado se introducen todos los ingredientes que teníamos reservados en un cuenco amplio para poder removerlo todo bien, añadiéndole las aceitunas negras y en último lugar las habitas con el aceite.

Cuando esté todo bien removido se sacan en raciones individuales (pudiendo poner un aro de acero para dar mejor vista al comensal) y colocamos rodajas de morcilla pasadas por harina y fritas, quedando crujientes, para combinar los sabores que hemos elaborado con la textura crujiente de la morcilla.

Comentarios del autor:

El remojón es de siempre conocido en la gastronomía granadina; pues es esta receta - un poco evolucionada - le he añadido otros productos nuestros que combinan perfectamente en sabores.
Así, al asar el bacalao, se acentúa más el sabor de las habas que se deshacen en la boca, las granadas que dan color y una frescura buenísima, etc.

Remojón de patatas

AUTORA: FRANCISCA GARCIA BUENO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Pimientos de asar.
- Tomate grande.
- Cebolla.
- Ajo.
- Cominos.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer las patatas con sal y hacerlas en rodajas de 1cm. Las colocamos en una fuente grande y bien honda.
A parte preparamos una ensaladilla con los pimientos rojos, el tomate, la cebolla y el ajo, previamente asados.
Se aliña con el ajo asado y el comino machacado, el vinagre, el aceite y la sal. Esto se le pone encima a las patatas, sin revolver, para que tomen el sabor.

Salmorejo

AUTORA: LEONOR ARANA LOZANO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Pan de hogaza.
- Aceite.
- Tomate.
- Ajo.
- Guarnición: jamón, huevo, tomate, atún.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se moja el pan en agua. Se le echa un kilo de tomates maduros, medio vaso de aceite y dos dientes de ajo.
Se tritura todo. Cuando se trabe bien, se mete en el frigorífico y se sirve con la guarnición.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Es un plato típico de Córdoba.

Tortilla española

AUTOR: JOSÉ LÓPEZ ALVAREZ

Dificultad de elaboración: Baja

Coste del plato: Baja

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Pimientos verdes.
- Cebolla.
- Huevos.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén poner las patatas cortadas a rodajas, los pimientos y las cebollas también cortadas a trocitos un poco después. Sazonar al gusto y por último echar un chorreón de vino blanco.
Finalmente cuajar con los huevos previamente batidos.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y se prepara para las excursiones.

Tortilla paisana

AUTOR: RAFAEL LÓPEZ ALVAREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Pimientos verdes y rojos.
- Aceite.
- Calabacines.
- Guisantes.
- Cebolla.
- Huevos.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas en cuadritos y se colocan en la sartén junto con los pimientos y las cebollas, un poco después se añaden los calabacines y guisantes. Sazonar al gusto para cuajar por último con los huevos batidos.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y se prepara para las excursiones.

Tortilla paisana 2

AUTORA: Mª ROSARIO LEYVA ALMENDROS

Dificultad de elaboración: Baja

Coste del plato: Baja

INGREDIENTES:

- 6 huevos.
- 1 patata.
- 1 pimiento verde.
- 2 pimientos morrones.
- 1 calabacín.
- 1 cebolleta.
- 50 gr. de salchichón.
- 50 gr. de chorizo.
- 50 gr. de jamón de York.
- Aceitunas verdes cortadas.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se baten los huevos. Cuando están bien batidos se les va echando el resto de los ingredientes cortados en trozos pequeñitos.
Se mezcla bien y se hace la tortilla - al modo tradicional - en una sartén con aceite de oliva.

Tortilla del Sacromonte

AUTORA: ESTEFANÍA MORENO PÉREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- 50 gramos de jamón en taquitos muy finos y pequeños y que no esté duro.
- 1 lata de pimientos morrones.
- 1 lata de guisantes.
- 1 diente de ajo.
- 1 sesada de cerdo mediano entero.
- 50 cl. de leche.
- Sal.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríen los ajos enteros, junto a los sesos. Cuando estén dorados, se trocean los sesos con un tenedor y se añaden los pimientos, los guisantes y el jamón. Cuando el sofrito esté listo se aparta en un bol (no es necesario escurrir el aceite puesto que habremos usado poco para hacer este sofrito).
Se baten los huevos con la leche y la sal (poca cantidad puesto que el jamón ya le da un gustito salado). Se añade el sofrito. A continuación se hace la tortilla en una sartén a fuego lento tapada.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi padre que la aprendió de mi abuela. Se preparaba con motivo de que mi padre y tíos comieran verduras y sesos, ambos alimentos muy nutritivos y necesarios en la dieta. No tiene fecha oficial de preparación, cualquier día va bién.

Tortilla del Sacromonte 2

AUTOR: JUAN HUERTAS VALDIVIA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Baja

INGREDIENTES:

- 3 sesadas medianas.
- 3 criadillas de cerdo.
- 9 huevos.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- 50 gramos de harina.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Limpiamos la sesada y las criadillas quitándole la sangre, se corta en trozos gruesos, emborrizamos y freímos.
Hacemos la tortilla con los huevos y la sal.

Pescados

Albóndigas de bacalao

AUTORA: PURIFICACIÓN GUERRERO CALDERON

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de bacalao.
- 4 Huevos.
- Ajo.
- Perejil.
- Tomate.
- Cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se desmenuza el bacalao, se limpia de raspas, se le echa ajo y perejil muy picados, se le añaden los huevos batidos y se mezcla todo con pan rayado. Una vez bien amasado todo se hace bolitas y se fríen.
Aparte, en una cazuela freímos la cebolla y el tomate y lo pasamos por el chino Por último, añadimos las albóndigas a la cazuela y después de un hervor se apartan y listo para servir

Almejas con nata y vino

AUTORA: ROSABEL GUTIERREZ DE LA FUENTE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de almejas.
- Un puerro bien picado.
- Un manojo de perejil bien picado.
- Una copa de nata líquida.
- Una copa de vino blanco.
- Especias.

MODO DE PREPARACIÓN:

Una vez lavadas las almejas, se rehogan los puerros picados, el perejil y se añaden las almejas, la nata y el vino hasta que éstas se abran.

Comentarios del autor:

El resultado de este plato es excelente y una gran alternativa a la forma tradicional de preparar las almejas. Es una receta original y rica.

Atún de Encarnita

AUTORA: PURIFICACIÓN MUROS GUADIX

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de atún fresco (se hacen tacos).
- 5-6 Ajos en láminas.
- Orégano.
- Sal.
- Harina.
- Vinagre.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone una olla con poco aceite y se fríen los ajos laminados, se sacan y se fríe muy poco los tacos de atún. La mitad se pasan por harina y los otros, no. A continuación se junta con los ajos, se le pone sal, orégano y medio vaso de vinagre y medio de agua y se cuece 10 minutos.
Está que te mueres, te lo puedes tomar frío o caliente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi amiga Encarnita, de ahí su nombre.

Bacalao a la parrilla

AUTORA: JOSEFA AGUILAR SANCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 12 Lomos de bacalao desalados.
- 1 Vasito de vino blanco.
- 3 Vasos de tomate triturado.
- 1 Cucharadita de orégano fresco picado.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se fríe el tomate, se añade, el vino, el orégano, sal y pimienta. Se deja cocer 5 minutos.
Se pone a calentar la parrilla o plancha y asa el pescado 5 minutos de cada lado. Se pone en cada plato y se echa por encima la salsa que se ha preparado en la sartén.

Bacalao al ajoarriero

AUTORA: Mª PASTORA ESPAÑA PEREZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Pimientos choriceros.
- Ajos.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone el bacalao en remojo con doce horas de antelación.
Se coloca una cacerola de agua fría al fuego, poniendo en ella el bacalao, dejando que el agua alcance una temperatura alta.
Se retira del fuego y se desmenuza el bacalao, se pone en la cacerola y se raspan los pimientos por la parte interior y se le echa al bacalao solo la pulpa del pimiento.
En una sartén aparte con aceite, se doran los ajos y se le echa al bacalao por encima. Listo para servir.

Comentarios del autor:

No dejar que el bacalao llegue a coger el agua para que no pierda la gelatina. Desmenuzarlo bien sin que queden espinas.

Bacalao con tomate

AUTORA: Mª JOSÉ NÚÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de bacalao.
- 100 grs. de guisantes.
- 1 lata de tomate triturado.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento pequeño.
- Aceite de oliva para freír.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hacer una salsa de tomate; para ello picar muy fino la cebolleta y el pimiento. Rehogar unos minutos en aceite de oliva y añadir el tomate. Tapar la cazuela y que se vaya haciendo a fuego lento.
Enharinar los trozos de bacalao y freírlo, vuelta y vuelta. Ir sacándolos a una fuente
Añadir los guisantes a media cocción del tomate.
Cuando casi esté hecho el tomate añadir las rodajas de bacalao. Zarandear de vez en cuando la cazuela para que se vayan mezclando los ingredientes. Cocer todo unos minutos hasta que está cocido.
Servir en la misma cazuela.

GUARNICIÓN: Este plato se acompaña con una ensalada verde mixta.

Bacalao con alimoje

AUTORA: Mª del CARMEN FERNANDEZ MARIN

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Alto

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de lomo de bacalao.
- 3 pimientos de cornicabra.
- 1 diente de ajo.
- Medio vaso de agua.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se trocea el bacalao y se pone en remojo el día anterior para desalarlo.
Una vez hecha esta operación, se escurre, se enharina y se va friendo y colocando en la cazuela donde lo vayamos a servir.
Mientras tanto en un cazo ponemos a los pimientos hasta que estén blandos (unos 10 minutos), los sacamos, los trituramos con el ajo, la sal y el agua de la cocción, lo pasamos por el chino para que quede bien fino y lo echamos sobre el aceite donde se ha frito el bacalao y se deja hervir durante unos minutos. Seguidamente se vierte sobre el bacalao y se pone a fuego hasta que reduzca el agua y quede una salsa

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y se preparaba con motivo de la Semana Santa.

Bacalao fresco con pasas y piñones

AUTORA: Mª PAZ ESPINOSA GARCÍA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 4 supremas de bacalao fresco.
- 1/4 litro de leche Puleva Calcio Soja.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 50 gramos de pasas.
- 30 gramos de piñones.
- 4 ajos tiernos.
- 2 puerros.
- 1 cebolla.
- Harina integral.
- Perejil.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cortar en aritos los ajos, la cebolla y los puerros. Rehogarlos hasta que estén transparentes y salar ligeramente.
Pasar los trozos de bacalao por harina y colocarlos cuidadosamente en la cazuela, de barro si es posible, para que no se rompan. Tiempo de ebullición, de 10 a 15 minutos.
Bajar el fuego y añadir la leche, las pasas y los piñones, moviendo suavemente la cazuela para que quede una salsa bien ligada y el bacalao esté bien cocido. Espolvorear con perejil picado y servir

Boquerones rellenos

AUTORA: Mª DE GADOR SALIERON MEGÍAS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Alto

INGREDIENTES:

Para ocho personas:
- 1 Kg. de boquerones grandes.
- 1/2 Kg. de carme picada de magro de cerdo.
- 8 huevos.
- dos cucharadas soperas de pan rallado.
- 4 dientes de ajo.
- Perejil.
- Una pastilla de caldo de pollo.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se limpian los boquerones, se les quita la raspa y se sazonan con muy poca sal. Se baten 6 huevos y se la agrega perejil picado, ajo picado, una pastilla de caldo de pollo desmenuzada y una cucharadita pequeña de sal de mesa.
Se mezcla la carne picada con dos cucharadas soperas de pan rallado y se le echa el huevo batido, dejándolo reposar durante media hora.
Se extienden los boquerones y en cada uno de ellos se pone una cucharada de la masa de carne. Posteriormente se enharinan y luego se montan los dos huevos restantes a punto de nieve (primero se baten las claras y luego se añade la yema)
Se pone en una sartén aceite abundante y una vez caliente se rebozan los boquerones en el huevo a punto de nieve y se van friendo.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre.

FINALISTA

Lomos de bacalao con ron y caquis

AUTOR: RAFAEL MARTÍNEZ URRUTIA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Bacalao desalado y troceado
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento morrón.
- Unos ajos laminados.
- Media docena de caquis maduros.
- Una copa de ron.
- Perejil picado.
- Cebollino picado.
- Una cucharada de mostaza.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo pesado se rehoga la cebolleta, el pimiento morrón, los ajos y un poquito de perejil picado.
Cuando se ha desprendido su aroma y han tomado color se añade el bacalao y se echa una o dos copas de ron.
Por otro lado se extrae la pulpa de los caquis, se salan ligeramente, se añade la mostaza y el aceite (ambos bien mezclados y batidos).
El plato se presenta adornado con unas tiras de jamón serrano, un poco de perejil y cebollino.

Merluza ilustrada

AUTORA: Mª JOSÉ NÚÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de merluza en rodajas.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento.
- 2 ó 3 dientes de ajos.
- 1 lata de tomate triturado pequeña.
- 250 grs. de guisantes cocidos.
- 250 grs. de gambas o langostinos medianos.
- 1 lata de pimientos del piquillo.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hacer un sofrito con la cebolleta, los ajos, el pimiento verde y el tomate. Cuando esté hecho añadir los pimientos del piquillo troceados.
Cocer unos minutos con medio vaso del caldo de haber cocido previamente las cáscaras de los langostinos. Triturar estas salsa (debe estar ligera) y echarla en la cazuela (reservar).
Freír en abundante aceite los trozos de merluza enharinados, vuelta y vuelta. Se van poniendo en una fuente.
Echar los trozos de merluza sobre la salsa con los guisantes cocidos y las gambas. Acercar la cazuela al fuego y cocer durante unos 10 minutos hasta que el presido esté hecho, moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue.
Servir en la misma cazuela.

GUARNICIÓN: Este plato se acompaña con unas patatas panaderas - freír patatas a rodajas gorditas, aros de cebolla y aros de pimiento a fuego lento en aceite de oliva con la sartén tapada -.

FINALISTA

Moraga de sardinas

AUTORA: TERESA LASALA MARTOS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 kg y medio de sardinas medianas
- 350 gr. de almejas.
- Un puñado de piñones.
- 3 dientes de ajo.
- Perejil picado.
- 1 hoja de laurel.
- 2 vasos de vino blanco
- Sal.
- Pimienta negra en grano.
- Aceite de oliva virgen.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro poner en el fondo una hoja de laurel y un chorreón de aceite, colocar encima las sardinas limpias (sin cabeza) y sin escamas, pero con la espina.
Añadir por encima el ajo, el perejil, los piñones, la pimienta y un poco de sal, cubrir con el vino blanco.
Poner a fuego lento primero destapada, para que se evapore el alcohol del vino, luego tapada hasta que las almejas se abran y las sardinas cambien de color. Se puede comer fría o caliente.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre.
Se preparaba y se prepara en verano sobre todo la Noche de San Juan.

Pimientos del piquillo rellenos de crema de gambas

AUTORA: Mª JOSÉ NÚÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 cebolleta.
- 250 grs. de gambas o langostinos medianos.
- Harina.
- 1 vaso de leche.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sarten con 3 cucharadas de aceite de oliva rehogar una cebolleta troceada. Cuando esté hecha la cebolleta añadir 250 gr. de langostinos limpios troceados, rehogar unos minutos a fuego lento y añadir una cucharada de harina, remover bien e ir añadiéndole poco a poco un vaso de leche hasta obtener una salsa espesa.
Corregir punto de sal e ir rellenando los pimientos con esta salsa.

Pimientos del piquillo rellenos de merluza

AUTORA: CARMEN ASCENSIÓN SANCHEZ URBANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 16 pimientos del piquillo.
- 2 filetes de merluza sin piel.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 vaso de leche.
- 1/2 vaso de harina.
- Sal.
- Pimienta.
- Huevo duro.
- Tomate frito.
- Perejil.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se hace una bechamel con la merluza previamente cocida y con la sal, cebolla frita, harina, leche y pimienta.
Una vez preparada la bechamel se le puede añadir perejil picado (opcional).
Con esta mezcla se van rellenando los pimientos.
Se van poniendo los pimientos rellenos en una cazuela de barro.
Se pone encima salsa de tomate y el huevo duro picado.
Los metemos en horno medio durante 15 minutos.

Comentarios del autor:

Me enseño esta receta una amiga de Chauchina y ella la prepara para Nochebuena.

Pudin de pescado

AUTORA: ROSARIO POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 250 gr. de merluza.
- 1/4 de bechamel.
- 5 huevos.
- Sal, pimienta, nuez moscada.

MODO DE PREPARACIÓN:

Picar fino el pescado crudo, sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y unas gotitas de limón.
Añadir la bechamel espesa y fría, dos huevos enteros y tres yemas, las claras a punto de nieve.
Cocer en un molde engrasado el baño María durante 1/2 hora.
Servir con una salsa caliente de espárragos o guisantes a su gusto.

Pulpo

AUTORA: LYDIA JIMENEZ LÓPEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Pulpo.
- Una aspirina.
- Una cebolleta.
- Una hoja de laurel.
- Patatas.
- Ajo.
- Aceite.
- Vinagre.
- Pimentón.
- Aceitunas negras sin hueso.

MODO DE PREPARACIÓN:

Limpiar el pulpo y congelarlo, hasta que se vaya a preparar, de este modo rompemos las fibras del pulpo y sale mas tierno.
En una olla con agua hirviendo se mete el pulpo, se saca y se espera a que empiece a hervir de nuevo, se vuelve a meter, así cuatro veces y en la siguiente (5ª vez) se deja el pulpo en la olla.
Se echa una aspirina, una cebolleta y una hoja de laurel.
Se deja cocer no menos de media hora y entonces se meten las patatas cortadas en rodajas gruesas en el agua junto al pulpo y se dejan cociendo otros veinte minutos más. (hasta que las patatas estén cocidas).
Es una fuente se ponen las patatas cocidas y sobre ellas se echa la cebolleta y ajos bien picados. Se mezcla aceite, vinagre y pimentón que se echa encima. Sobre estas patatas echamos el pulpo cortado en rodajas, echando pimentón y aceite, y no está mal que se echen también aceitunas negras (sin hueso).

Comentarios del autor:

Lo curioso de este plato es que gustan tanto o mas, las patatas como el pulpo.

Rape con pasas y salsa de regaliz

AUTORA: ROSABEL GUTIERREZ DE LA FUENTE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)
- 3 Kg. de rape.
- 150 gr. cebollas picadas.
- 100 gr. de zanahorias en dados pequeños.
- 25 gr. de pasas de corinto.
- Un vaso de brandy.
- 3 vasos de leche.
- 250 gr. de nata para cocinar.
- 8 yemas de huevo.
- 180 gr. de azúcar moreno
- 5 palos de regaliz
- Sal y aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela se rehogan la cebolla y la zanahoria.
Por otra parte se pasa el rape (previamente enharinado) por una sarten al fuego y le damos una vuelta.
Cuando esté dorado se pone en la cazuela añadiéndoles las pasas y el coñac y se deja cocer el conjunto durante unos minutos.
Preparamos mientras tanto la salsa de regaliz hirviendo la leche, la nata y el regaliz.
Batimos por otro lado las yemas y el azúcar. Se mezclan ambas cosas y se sigue calentando un ratito hasta que quede una salsa espesa que añadiremos al rape cuando montemos el plato.

Comentarios del autor:

Esta forma de preparar el pescado es tradicional de las recetas mozarabes pero actulizada con la salsa de regaliz.
En la gastronomia de Granada no abundan las recetas de pescado, por eso he elegido esta receta marinera basada en la cocina de la tierra.

Rape adobado

AUTOR: MIGUEL TRIVIÑO SILVA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 cola de rape.
- Pimiento de la vega.
- 4 dientes de ajo.
- Orégano.
- Vinagre.
- Sal.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de rape de cartílagos y se corta en tacos.
Se prepara el adobo con los ajos machacados, el pimentón, el orégano, la sal y el vinagre.
En un cuenco o plato hondo de barro se pone el rape y se cubre con el adobo, dejándolo reposar mínimo de 6 horas para que coja el sabor y el color. Se escurre, se pasa por harina y se fríe en aceite bien caliente. Se saca y se escurre sobre papel de cocina.
Hay que comerlo recién hecho.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre, que lo usaba para adobar el pescado en general, (cazón, sardinas, raya, etc.).

Revuelto de bacalao

AUTORA: Mª LUISA PÉREZ HORQUES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 600 gramos de bacalao.
- 1 cebolla.
- 2 tomates rojos maduros.
- 3 pimientos morrones en conserva.
- 1 diente de ajo.
- 4 huevos.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparar un sofrito de cebolla y ajo muy picaditos en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva.
Cuando están pochados añadir los tomates a cuadraditos y sin piel, saltear durante unos minutos. Sazonar con sal.
A los 15 minutos agregar una cucharada de azúcar y los pimientos morrones cortados en tiras finas y cortas. Procurar que la mezcla quede sin líquido y bastante trabada.
Añadir a la sartén el bacalao sin piel ni espinas, en trozos regulares. Dejar que se haga un minuto.
Cascar los 4 huevos por encima y romperlos para que cuajen un poco. Decorar el plato con pan tostado.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela paterna y se preparaba los días de vigilia de Semana Santa.

Salmonetes en salsa

AUTOR: FRANCISCO DE BORJA MEDINA BERMUDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de salmonetes gorditos.
- 1/2 kg. de tomates maduros.
- 2 cebollas.
- Pimienta en grano.
- Ajo.
- Perejil.
- Vino Blanco.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se hace una "cama" de tomate, cebolla, ajo y perejil (todo ello troceado) con la mitad de ingredientes.
Se pone sobre el picado un poco de sal y los salmonetes limpios sin vísceras ni escamas.
Se cubren con el resto del picado de hortalizas, y se rocía con el vino blanco y se pone a cocer al fuego o al horno durante aproximadamente 20 minutos. Se sirve caliente.
Se puede hacer con otro tipo de pescados de roca - besugos, sargos, pargos, herreras, etc - pero el sabor del salmonete le da un toque especial.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela. Era uno de los platos preferidos de mi abuelo.

Truchas al vino con ensalada asada

AUTORA: DOLORES ROMERA RODRIGUEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

Para las truchas:

- 1 Trucha por persona.
- 1 litro de vino.
- Pimienta en grano.
- Laurel.
- Hierbabuena.
- Tomillo.
- Romero.
- 1 cebolla.
- Sal.

Para la ensalada:

- 1 Kg de patatas.
- 1 kg de pimientos rojos de asar.
- 1 tomate rojo grande.
- Cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Cominos.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una fuente de horno se pone el vino, la pimienta, las hierbas aromáticas, la hierbabuena y la cebolla picadita todo ello con la debida sal. Se ponen las truchas limpias en este baño dos horas. Después se mete la fuente al horno caliente durante una hora.

Mientras preparamos la ensalada:
Se cuecen las patatas, cuando enfrían se pelan y se cortan en rodajas de un centímetro de grosor. Se extienden en una bandeja.
Se prepara la ensalada de pimientos, tomate y cebolla asada y aliñada con los ajos, con la sal y los cominos molidos y todo ello desleído con el aceite y el vinagre.
Con esta ensalada se cubren las patatas y se sirve acompañando a las truchas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mis antepasados. De la época de las hortalizas y de las pesca de las truchas en los ríos de la Sierra. Es un plato veraniego de mucho gusto y muy completo.

Zalamandrolla de sardinas

AUTORA: Mª DEL MAR LEÓN ABRIL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Calabacín.
- 2 Tomates.
- 1 Cebolla.
- 2 Patatas medianas.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento rojo asado.
- Perejil.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- Comino.
- Ajo.
- 1/2 Kg. de sardinas.
- Aceite.
- Vinagre.

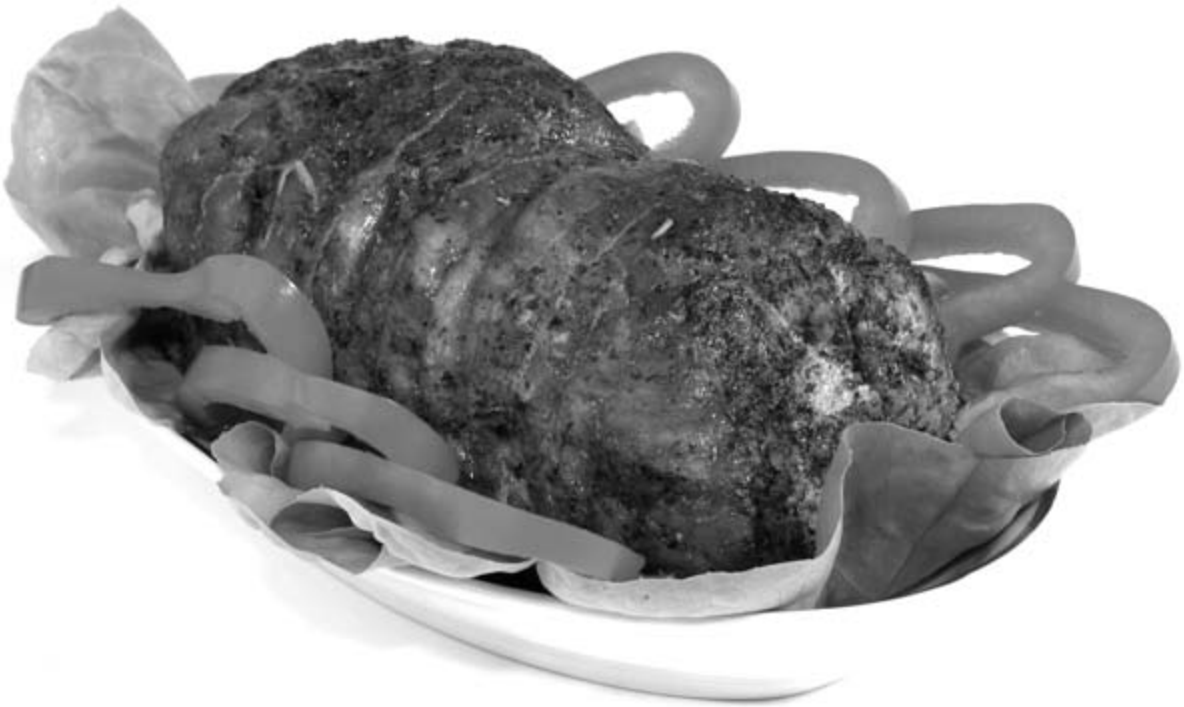
MODO DE PREPARACIÓN:

Se corta toda la verdura y las patatas a cuadraditos pequeños y se ponen a hervir con la sal y el laurel en un poco de agua, que apenas las cubra, según se quiera de caldoso.
Cuando esté prácticamente hervido se añade un cucharón de aceite de oliva y un majado con el ajo, el perejil y el comino y la rectificación de la sal y si se quiere, un poco de colorante alimentario.
Se la da un hervor de unos cinco minutos y por último se añaden las sardinas abiertas sin raspa y las tiras de pimiento asado sobre la verdura. Tapado, se deja hervir dos o tres minutos más.
A la hora de apartarlo se le añade vinagre al gusto.
Como es un plato de verano se toma templado, no muy caliente, así que se deja reposar un rato.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuelita y se preparaba en verano.

Carnes



Albondigas de la Abuela

AUTORA: FRANCISCA SILVA ROJAS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de ternera picada.
- 4 huevos.
- 4 dientes de ajo.
- Harina.
- Vino blanco.
- 200 gr. de pan rallado.
- 1 copa de brandy.
- Perejil picado.
- Sal y pimienta.
- Salsa de tomate.

MODO DE PREPARACIÓN:

Mezclamos la carne con los huevos, el perejil picado y los tres ajos. Añadimos el Brandy.
Hacemos las albóndigas y las pasamos por harina. Freímos y reservamos. En un sartén ponemos 1/2 vaso de aceite, a calentar y doramos la cebolla grande y un diente de ajo. Cuando esté pochada añadimos un vaso de agua y otro de vino blanco.
Pasar todo el sofrito por la batidora y añadir tres cucharadas de salsa de tomate casera.
Ponemos en una cacerola y dejamos cocer las albóndigas en la salsa de 15 a 20 minutos.
Se sirven acompañadas de patatas fritas o arroz blanco.

Alitas de pollo a la granadina

AUTORA: FRANCISCA BAENA UCENA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Litro de vino blanco.
- 1 kg. de alitas de pollo.
- 1 kg. de tomates triturado natural.
- 2 hojas de laurel.
- 1 vaso de aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se lavan y se trocean las alas por la mitad.
Se ponen en la cazuela con el vino y laurel y el aceite.
Cuando se consume todo, se le echa el kilo. de tomates.
Se deja hervir todo durante 10 minutos.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de un amigo y me gusta por ser un plato rapido y bueno.

Asado de cordero en cazuela de barro

AUTORA: PALOMA MEDINA RIVAS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 2 piernas de cordero lechal.
- 2 pimientos secos de cornicabra.
- 2 hojas de laurel.
- 2 cabezas de ajos.
- Canela en rama.
- Hierbabuena.
- Una punta de jamón con tocino.
- Azafrán en hebra.
- Pimienta en grano.
- Vino oloroso / 1/2 litro).
- Un poco de manteca de cerdo.
- Perejil.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se le pide al carnicero que trocee las piernas en 4 ó 5 trozos. Se sofríen en la manteca derretida y el aceite. Cuando tiene color los trozos - sin dejar que frían demasiado para que la carne no pierda sus jugos - , se sacan de la sarten y se reservan en una cazuela de barro. Se le añaden los tacos de jamón, las cabezas de ajos, el atado de hierbas, los pimientos secos, los granos de pimienta, el palito de canela y el azafrán. Regamos con el vino y cuando arranca a hervir dejamos que pierda los vapores del alcohol y añadimos agua. Se deja cocer a fuego lento, removiendo con un golpe de cazuela de vez en cuando. Se mantiene hasta reducir la salsa y que la carne esté tierna (aproximadamente unos 45 minutos).

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre. Todas las Nochebuenas era parte del menú, junto con la Sopa de marisco y la Lombarda con manzana.

Asadura con cebolla

AUTORA: Mª DEL MAR GARCÍA PEREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2,5 Kg. de asadura.
- 5 Kg. de cebolla.
- 1 pimiento rojo seco.
- 10 dientes de ajo.
- Pimienta molida.
- Sal.
- Aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe la asadura, se aparta y en el mismo aceite se fríe la cebolla. Se tritura el pimiento con la pimienta y el vino (hervir previamente el pimiento seco unos minutos).
Se mezcla todo y se calienta a fuego lento 10 minutos hasta que hierva. Servir caliente.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela. Se preparaba cuando se hacía matanza.

Asadura con cebolla 2

AUTORA: FRANCISCA BAENA UCENA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1kg de asadura de ternera.
- 1 vaso de aceite.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 kg de cebollas.
- 1/4 kg de orejones.
- 2 vasos de vino blanco.
- 1/2 kg de tomate frito.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocemos los orejones y los dejamos en el agua
Troceamos la asadura, se lava y se pone a escurrir. Se echa en la sarten y cuece hasta que se quede seca.
Echamos las cebollas muy picada, los ajos picados y el aceite. Una vez mareado todo se deja cocer con el vino durante 30 minutos. Después se le añaden los orejones troceados, junto con el tomate y dejamos hervir 10 minutos mas.

Comentarios del autor:

Esta receta me la enseñó mi Abuela, y se preparaba con motivo de los dias de fiesta.

Aves en salami de caza

AUTORA: AMPARO GUERRERO JIMENEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Pollo, pavo, gallina, etc. (una o dos piezas según el tamaño).
- 200 gr. de jamón.
- Perejil picado.
- 2 ó 3 dientes de ajo.
- 2 ó 3 tomates.
- 1 cebolla pequeña.
- Una cucharada de harina.
- Un vaso pequeño de vino Blanco.
- Sal.
- Nuez moscada.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Limpiar bien la carne y partirla en trozos no muy pequeños (cada pieza por sus coyunturas).
Partir el jamón en trozos pequeños o dados y freírlos en la cazuela. Añadir los trozos de carne y sofreírlos también.
Añadir el perejil picado, el ajo a ruedas, el tomate y la cebolla rallados. Tostar la harina en un poco de aceite y añadir a la cazuela.
Añadir el vino blanco. Marearlo todo un rato
Añadir el agua, la sal y nuez moscada y dejar cocer hasta que quede una salsa y la carne esté tierna.

VARIANTES: a esta salsa se le pueden añadir unos guisantes o piñones. Era frecuente prepararlo en la época de caza aprovechando así las presas que se cazaban.

Caldereta de cordero

AUTORA: FRANCISCA GARCÍA BUENO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Cordero.
- Ajos.
- Cebolla.
- Pimiento seco.
- Sal.
- Laurel.
- Pimienta en grano.
- Tomillo.
- Vino blanco.
- Agua.
- Tomates.

MODO DE PREPARACIÓN:

Echamos un poco de aceite de oliva, los ajos, la cebolla, el pimiento seco, y el laurel.
Añadimos la pimienta, el tomillo, los tomates pelados, un vaso de agua y medio de vino. Por último, el cordero.
Todo esto mezclado, lo dejaremos cocer hasta que esté la carne tierna.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y se preparaba con motivo de la Semana Santa.

Carrillada de cerdo al vino tinto

AUTORA: SILVIA CRISTINA BORDINI

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 Kg. de carrillada.
- 1/2 de cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 200 cl. de tomate triturado.
- 1 litro de caldo.
- 1 vaso generoso de vino tinto seco y con cuerpo.
- Sal.
- Pimienta.
- Nuez moscada.
- Canela.
- Comino.
- Harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Una vez deshuesadas y salpimentadas las carrilladas, pasarlas por harina y dorarlas en aceite de oliva virgen extra.
Cuando estén doradas de ambos lados, en el mismo aceite se pochan las cebollas y los pimientos finamente picados.
Cuando estén pochadas las verduras se le agrega el vino, luego el caldo hasta tapar generosamente las carrilladas y todas las especias y se lo deja a fuego mínimo hasta terminar la cocción unos 10 minutos; antes se le habrá incluido el tomate.
Se sirven las carrilladas con su salsa acompañadas de puré de patatas.

Cinta de lomo con champiñon

AUTORA: ROSA Mª BURGOS RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Un trozo de cinta de lomo de un kilo, aproximadamente.
- 1/2 Kg. de champiñón.
- 1 cebolla grande.
- 1 puerro.
- 1 pimiento de cornicabra.
- Tomillo.
- Romero.
- Orégano.
- Pimienta blanca molida.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.
- Harina.
- 1 copa de jerez blanco seco oloroso.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro, se dora el lomo que hemos salpimentado previamente y enharinado. Se aparta.
En la cazuela y en el mínimo aceite se pocha la cebolla y el puerro. Batimos y apartamos
Se vierte todo lo elaborado hasta ahora en la cazuela de barro, se le añade agua hasta la mitad del lomo, orégano, tomillo, romero y el pimiento seco. Hierve 1 hora. No olvidar voltear el lomo.
Se añaden los champiñones limpios y en láminas y la copa de Jerez. Hierve otros 10 ó 15 minutos.
Se rectifica de sal y pimienta.
La harina que usamos al principio en el lomo hará que la salsa espese.
Para servir cortamos el lomo en filetes.

Cintas con conejo

AUTORA: FRANCISCA DE LA HIGUERA SABIO

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Alto

INGREDIENTES:

- 1 conejo y medio.
- 350 gr. de tallarines.
- 5 dientes de ajo.
- 3 tomates maduros.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- Perejil.
- Pimienta.
- Sal.
- Harina.
- Agua.
- 2 pastillas de caldo de carne.
- Pimiento choricero.

MODO DE PREPARACIÓN:

Lavamos todos los ingredientes y partimos el conejo.
Cortamos las verduras en trozos y hacemos una fritada con estas, la asadura, los ajos y el perejil. Cuando estén dorados ponemos en un mortero la asadura con la pimienta, los ajos, el perejil, los pimientos choriceros y la sal y lo majamos bien. Sazonamos y espolvoreamos con harina el conejo y lo ponemos en la olla con las verduras.Cuando este dorado se añade el caldo (hecho con las pastillas de concentrado) y el majado. Se deja cocer a fuego lento hasta que este tierno. Por ultimo se añaden los tallarines y se dejan cocer otros 10 minutos.
Se sirve caliente

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela, era la comida que preparaba los domingos porque nos gustaba muchísimo.

Conejo al ajillo

AUTOR: PEDRO MORENO MARTINEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Conejo grande troceado.
- 1 cabeza de ajos.
- Pimienta molida.
- Laurel.
- 2 vasitos de vino blanco.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Freír el conejo con los ajos.
Cuando el conejo esté frito se añade el vino y se deja hervir hasta que se consuma.
Se añade la pimienta molida y se marea unos minutos más.
Servir caliente.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre que la preparaba casi todos los domingos.

Conejo al estilo casero

AUTORA: FRANCISCA BAENA UCEDA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Un conejo.
- 2 cabezas de ajos.
- 1 vaso de aceite.
- 2 pimientos de cornicabra.
- 1/2 litro de vino blanco.
- 100 gr. de almendras tostadas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Troceamos el conejo.
Se marea con el aceite, ajos y los pimientos.
Se le echa el vino y dejamos hervir 30 minutos.
Pasado este tiempo se tritura la asadura del conejo con los pimientos y las almendras.
Se añade y dejamos hervir todo durante 5 minutos.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre que lo preparaba en los aniversarios.

Conejo en salsa de almendras

AUTORA: MERCEDES PALOMARES MACHADO

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1´5 Kg. de conejo.
- 2 pimientos secos fritos.
- 1 cabeza de ajos.
- 1/4 de almendras fritas.
- 2 rebanadas de pan frito.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite.
- Un vaso de vino.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se fríe la carne troceada con sal.
Una vez frita se le añade el vino y se deja hervir hasta que se consuma. Se bate el pimiento con las almendras y el pan frito y 1/4 de un vaso de agua.
Añadir este triturado a la carne y dejar hervir unos minutos.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de la abuela de mi marido que lo preparaba cuando su marido cazaba conejos en época de caza.

Cordero a la miel

AUTORA: ARACELI PINTO BUENO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Pierna de cordero.
- 2 cebollas.
- 1 hoja de laurel.
- 1/2 litro de vino blanco.
- Azafrán en hebra.
- 1 copa de amontillado seco.
- 1 cucharadita de pimienta blanca.
- 1 cucharadita de pimienta picante.
- 1 vasito de vinagre.
- 100 gr. de miel de romero.
- 5 dientes de ajo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pelamos las cebollas y los ajos muy finitos echamos en una cazuela de barro (preferiblemente) con aceite de oliva para sofreír la cebolla y el ajo.
Ponemos la pierna en la cazuela y doramos .
Echamos el azafrán, laurel, pimentón, pimienta y vino blanco y dejamos reducir la salsa.
Precalentamos el horno y lo colocamos la cazuela de barro, a los quince minutos añadimos el vino blanco y dejamos cocer 15 minutos.
Añadimos la mezcla de vinagre con la miel por encima de la pierna y la dejamos 10 minutos más.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi suegra y lo prepara para acontecimientos familiares.

Cordero en barro con ciruelas y hierbabuena

AUTORA: MARÍA AVELLANEDA FERNÁNDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

(Para seis comensales)
- 2 piernas de cordero deshuesadas y troceadas.
- 2 cebollas picadas.
- 4 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino Brandy.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 cucharada de granos de pimienta negra.
- 3 zanahorias.
- 1 calabacín.
- 18 ciruelas pasas.
- 2 cucharadas de miel.
- 4 ramas de hierbabuena fresca.
- 1 puñado de nueces peladas.
- Aceite de oliva virgen extra.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro, con un chorreón de aceite, doramos las cebollas, los ajos y las pimientas. Añadimos la carne y, una vez dorada ésta, los vasos de vino y brandy, dejamos durante 5 minutos y cubrimos con agua.
Tras esto dejar cocer a fuego flojo durante 40 o 50 minutos, o hasta que la carne esté tierna (dependiendo del tipo de fuego y lo tierno de la carne). Catamos y salamos.
Mientras tanto troceamos las zanahorias y el calabacín y deshojamos la hierbabuena. Cuando la carne esté en su punto, le añadimos las zanahorias y el calabacín y cocemos durante 8 minutos más. Por último agregamos las nueces, un meneillo a la cazuela y listo para degustar, acompañado de un buen vino.

Comentarios del autor:

Por su buen aporte calórico, esta receta es estupenda para los días fríos granadinos. He tratado de plasmar en un solo plato lo que mas me ha cautivado siempre de Granada, la mezcolanza, el contraste de culturas tan cercanas y, a la vez, tan diferentes.
La infinidad de aromas con los que sería facil describir esta tierra.
El aroma sano, penetrante y lleno de vida de las Alpujarras, sus pastos, sus cortijos, sus gentes calidas como la luz del sol y duras como el invierno de sus montes.
En contraste, el aroma dulzon y especiado de las Caldererías, ese bullicio tranquilo, la hospitalidad de sus moradores,en su mayoría arabes, la diversidad cultural que respira.
Y las huertas, esos maravillosos trozos de tierra que tantas manos trabajan,miman, cuyas cosechas son de esas que recuerdan cada vez masn a las de nuestra infancia.
Por lo tanto, esta receta se la debo al chico de ojos vivos que me vendió mi primer Tajine, a Pepillo, a Pepe y a Carlos.

Costillas a la miel

AUTORA: ANA AVILES BRETONES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg de costillas de cerdo.
- 1 litro de zumo de piña.
- 1 vaso de azucar.
- Aceite.
- 1 rama de canela.
- Corteza de naranja.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone aceite en la sarten, se echan las costillas y se salan.
Cuando están a medio freir, se pone la canela y la corteza de naranja con el zumo de limon y el azucar.
Se pone a fuego lento hasta que consuma el zumo.
Se acompaña con verduritas a la plancha.

Costillas con salteado de habas y calabacines

AUTORA: TERESA GARCIA RUIZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 costillar de cordero.
- 4 calabacines.
- 400 gr de habitas secas.
- 100 gr de pan rallado.
- Ajo.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Pimienta molida.
- Sal.
- 1 vaso de jugo de carne.

MODO DE PREPARACIÓN:

Lavamos los calabacines con la piel y los cortamos en tiras largas.
Los cocemos unos 5 minutos en agua con sal, los pasamos por agua fria, escurrimos y reservamos.
Las habas las escaldamos en agua hirviendo un poquito mas o menos 3 minutos.
Las pasamos por agua fria para pelarlas mejor.
Mientras, limpiamos los palos de las chuletas y las untamos con aceite de oliva cubriéndolas con pan rallado y la ponemos en la fuente del horno.
Los rociamos con un buen vaso de aceite y metemos en el horno unos 15 minutos a 230º (cuando ya se vea que estan en su punto i como gustos los colores!).
Colamos el jugo de la coccion, mezclamos con el jugo de carne y dejamos cocer.
Por separado salteamos los calabacines y las habas.
Freimos ligeramente los tomatitos y servimos este delicioso costillar junto a las verduras y con la salsa aparte.

Choto en ajillo

AUTORA: CONCEPCIÓN BARRERA LEYVA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de choto.
- 1 trozo de asadura del mismo choto.
- 2 cabezas de ajo enteras.
- 2 pimientos choriceros.
- 1 vaso de vino blanco.
- Un puñado de almendras peladas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se tienen los pimientos en agua tibia durante dos horas para que se reblandezcan.
En una sartén se echa aceite (que cubra el fondo) y se fríen las almendras, se apartan y se reservan; después se colocan en la sartén el choto troceado, las cabezas de ajo, la asadura y se va sofriendo.
Cuando todo está rehogado, se saca la asadura y se aparta, después se añade al choto el vaso de vino blanco y se deja que hierva un par de minutos.
Después se añade una poquita de agua que cubra el choto y se deja hervir.
A parte en un mortero se majan los pimientos choriceros, a los que se les habrá quitado la piel, la asadura y las almendras.
Este majado se le agrega al choto y se deja hervir hasta que la carne esté tierna.
Unos minutos antes se retirarán los ajos, se pelan y se majan en el mortero, convirtiéndolos en una pasta que también se le añade al choto.

Cuando el choto esté tierno y la salsa haya tomado consistencia, se retira del fuego y se sirve acompañado de una ensalada de habas verdes.

Choto en ajillo 2

AUTORA: ANDREA GÓMEZ DE LA HIGUERA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Choto de 4 Kg. aproximadamente.
- Aceite de oliva.
- 1/2 l. de vino blanco.
- 1 Cabeza de ajo.
- 1 Hoja de laurel.
- 1 Rama de romero.
- 1 Rama de tomillo.
- 4 Pimientos secos.
- Majado: 1/2 barra de pan, vinagre, pimentón, sal, asadura, vino blanco (1 vaso).

MODO DE PREPARACIÓN:

Limpiamos el choto, lo troceamos y lo salpimentamos. Cortamos la cabeza de ajos por la mitad.
En una sartén grande ponemos el aceite, la cabeza de ajos cortada, el laurel y los pimientos secos. Ponemos los trozos de carne y los doramos. Ponemos el 1/2 litro de vino. Freímos las rebanadas de pan, los ajos pelados y la asadura. Lo majamos en un mortero con el vino y la sal.
Añadimos el majado a la carne, ponemos el tomillo y el romero y dejamos que se trabe la salsa.
Se sirve directamente de la sartén y nunca puede faltar un buen pan "cateto" para mojar las ricas "sopas".

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela. Se preparaba en reuniones familiares en el cortijo de mis abuelos, acompañado pro vino mosto de la cosecha propia. De postre tomábamos unas ricas torrijas, leche frita o pestiños.

Choto en ajillo 3

AUTOR: EMILIO PALOMARES MACHADO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 2 Kg de choto (1/2 choto más o menos)
- 1 cabeza de ajos.
- 2 pimientos secos.
- 2 vaso grande de vino blanco.
- 4 rebanadas de pan frito.

MODO DE PREPARACIÓN:

Freír los ajos, apartar y añadir el choto al aceite para freír
Cuando el choto esté bien frito se le añade la siguiente mezcla:
El pan frito triturado con los pimientos y 1 vaso de pequeño de agua
Seguir sofriendo y añadir el vino blanco
Cuando se consuma el vino añadir los ajos fritos y dejar unos minutos hasta que la salsa estés espesita (los ajos se le añaden al final para que no se quemen).

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi suegro. Se preparaba con motivo de reuniones en cortijos familiares y amigos.

Filetes Alhambra

AUTOR: LUCAS MARTÍ BOLDEVI

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 4 Filetes de redondo de ternera.
- 1 Huevo batido.
- Pan rallado.
- Tomate frito.
- 4 Lonchas de jamón serrano.
- 4 Lonchas de queso de barra o mozzarela.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se empanan los filetes de ternera, se fríen, luego se los acomoda en una fuente para horno.
Sobre cada filete se va colocando (pintando) tomate frito, luego jamón serrano y por último el queso o mozzarela.
Se gratina y al servirlo se le adorna con una tirita de pimiento asado y una hojita de albahaca.

Filetes en salsa con pasas

AUTORA: ROSARIO MORILLAS DE LA PLATA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 8 filetes de ternera finos (1/2 Kg. aproximadamente).
- 150 gr. de harina.
- 150 gr. de pan rallado.
- 2 huevos.
- 1 vasito de vino blanco seco.
- 150 gr. de pasas.
- 2 cucharadas de aceite.
- Pastilla de caldo concentrado.
- Pimienta molida y sal.
- 30 gr. de mantequilla.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pasar los filetes por la harina y los huevos bien batidos para empanar posteriormente con pan rallado.
Se colocan los filetes con el caldo concentrado, el vino blanco, las pasas y la pimienta.
Se deja cocer durante unos 50 minutos para que los filetes queden tiernos y el caldo espese.
Este plato se adorna con unas rodajas de tomate.

Fricasé de pollo

AUTORA: Mª DEL MAR LEÓN ABRIL

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de muslos de pollo.
- Aceite de oliva.
- 1 cebolla grande.
- Sal y pimienta.
- Un ramito de verduras surtidas.
- 1/2 litro de vino blanco.
- 1 cucharada de harina.
- Zumo de cuatro limones.
- Un trocito de mantequilla.
- 6 yemas de huevo.
- Perejil picado o cilantro.
- Patatas fritas muy finitas y poco doradas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se doran en suficiente aceite un poco los muslos sin piel y en ese aceite se pocha la cebolla cortada muy finita y un par de ajos cortados pequeños, se sazona y se agrega un paquetito de verduras (apio, puerro, perejil).
Se cubren con el vino blanco y se hierve, tapado a fuego suave unos 15 minutos, y se deja hervir cinco minutos más.
Luego se pasa la salsa por el cedazo, se le añade la harina disuelta en agua fría y el zumo de los limones.
Las yemas de huevo se diluyen en un poco de caldo y se mezcla todo bien a fuego suave, en lo posible no llegando a hervir.
Se sirve la salsa mezclada con las patatas fritas y el pollo, y todo espolvoreado por perejil o mejor cilantro.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y se cocinaba para Nochebuena.

Fritailla de conejo

AUTORA: ANA RIVAS MANZANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2,5 Kg. de tomates.
- 1 Kg. de pimientos verdes asados.
- 1/2 Kg. de cebolla.
- 1 conejo troceado.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se escaldan los tomates y los troceamos muy pequeños- escurriendo parte del jugo- y se fríen en una sartén con aceite a fuego lento.
Se rectifica de sal y se corrige la acidez con bicarbonato.
En otra sartén se dora la cebolla también muy picada. Se escurre y se reserva.
En el aceite sobrante freímos el conejo (si no es suficiente para cubrir los trozos se añade más) dorándolo pero sin pasarlo, porque se queda seco.
Mientras asamos los pimientos, los pelamos y los cortamos a tiras.
Mezclamos el tomate, la cebolla, el pimiento y el conejo en una cazuela de barro y lo dejamos cocer un poco todo junto, para que se mezclen los sabores.
Está mejor si se cocina el día antes de consumirlo.

Lenguas en salsa de ternera

AUTORA: CARMEN ASCENSIÓN SÁNCHEZ URBANO

Dificultad de elaboración: Baja

Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 lenguas de ternera.
- 1/2 l de vino.
- 4 cucharadas de aceite.
- 2 zanahorias.
- 2 pimientos secos.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos entera.
- 1 tomate maduro.
- Un poco de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen las lenguas a hervir con agua en la olla expres para quitarles la piel, y se raspan.
A continuación una vez limpias, se marean con su aceite y se les pone el vino blanco.
Después se echan las zanahorias, el pimiento seco, la cebolla, la cabeza de ajos sin pelar y entera, y el tomate maduro.
Se doran y se trituran en la batidora .
Añadimos las lenguas para hervir durante 3/4 de hora y ya estan listas.

Se acompañan de patatas fritas de cigarro.

Comentarios del autor:

Aprendí la receta mi suegra que las prepara para los sabados a mediodia.

Lomo a la naranja

AUTORA: Mª JOSÉ FERNÁNDEZ VALVERDE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de cinta de lomo.
- 2 cebollas.
- 2 ó 3 naranjas washington.
- Pimienta blanca.
- Nuez moscada.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Untar la cinta de lomo con la pimienta blanca, nuez moscada y la sal. Dorarla un poquito y reservar en fuente de horno.
Dorar la cebolla hasta que quede transparente; volcar en la fuente del horno junto con el zumo de las naranjas
Introducir en el horno a 200º durante 3/4 o una hora aproximadamente según el horno.
Pasar la salsa para que quede homogénea.
El lomo una vez frío se corta en lonchas.
Se acompaña con la salsa aparte y con puré de patatas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre que la preparaba en Navidad.

Lomo de cerdo con cebolla y naranja

AUTORA: CONCEPCIÓN E. LÓPEZ RUÍZ-JIMENA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 1/2 Kg. de cinta de lomo en un trozo.
- 3 cebollas grandes.
- 3 ó 4 granos de pimienta.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- Salsa de soja.
- 1 lata de gaseosa de naranja.
- Aceite, sal y pimienta.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se salpimenta la carne y se marea en la olla rápida con un poco de aceite. Se aparta y se echa la cebolla previamente cortada en juliana. Se marea a fuego lento hasta que se ablande. Se vuelve a echar la carne, los granos de pimienta, el laurel, la pastilla de concentrado de carne, un buen chorreón de salsa de soja y la lata de gaseosa de naranja. Se cierra la olla y se deja unos 13 ó 15 minutos (si la olla es rápida menos tiempo).
Cuando acabe, se saca la carne, y la salsa se pone un ratito más al fuego para que reduzca un poco.
Se sirve partida en filetes muy finos, acompañado de puré de patatas o de manzana y la salsa por encima. Buen provecho.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de una amiga, y posteriormente yo la he ido cambiando e introduciendo nuevos ingredientes. Es una comida cotidiana que suele gustar por su sabor agridulce.

Lomo en adobo

AUTORA: JOAQUINA VÍLCHEZ QUESADA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de cinta de lomo.
- 1/2 vasito de vinagre.
- 1/2 litro de agua.
- 2 pimientos rojos secos.
- 1 cabeza de ajos.
- 1/2 cucharada de orégano.
- 1/2 cucharada de matalahúva.
- 1 cucharadas de sal.
- 1/2 cucharadita de pimienta molida.
- 1 pizca de clavo.
- Aceite de oliva para freír.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se parte el lomo en trozos de unos 3 cms lo ponemos en una cacerola con el agua, vinagre y sal y añadimos un majado que preparamos con el resto de los ingredientes en el mortero (los pimientos remojados).
Mantenemos el lomo en este adobo durante cinco días en sitio fresco.
Después de este tiempo, lo sacamos el lomo lo escurrimos y lo freímos en el aceite.
Una vez que el lomo se enfría lo ponemos en una cacerola y lo cubrimos con el aceite de haberlo frito, cuando esté frío .Así se conserva durante un tiempo.

Comentarios del autor:

La aprendí de pequeña cuando en mi casa y en casa de mi abuela se hacía matanza, casi siempre en el mes de Diciembre, aprovechando los días más fríos. Entonces se preparaba todo el lomo de la matanza en una orza u olla grande y ya duraba casi todo el año.

Manitas de cerdo con huevo duro

AUTORA: Mª DOLORES GALINDO SERRANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg de manitas de cerdo.
- 2 hojas de laurel.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 huevos duros.
- Media barra de pan.
- 15 ó 20 almendras.
- Sal al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone en la olla exprés las manitas de cerdo, las hojas de laurel, la cabeza de ajos entera y la sal.
Se cubren de agua y se deja una hora hasta que se enternezcan.
Se hierven las almendras y se les quita la piel.
Se frie la cebolla muy picadita. Una vez dorada se echan las manitas, los dos huevos duros muy picados y las 15 o 20 almendras tambien, muy picadas.
Se echa la media barra de pan tostada y "desmigaita".
Se echa un poco de agua de la olla exprés y se deja hervir 15 o 20 minutos y ya estan listas para comer.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendi de la madre de una cuñada, natural de Trevélez, y la hacemos en invierno.

Manos de cerdo con salsa de almendras

AUTORA: MARIA MOLINA SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 6 manos de cerdo.
- 1 cabeza de ajos.
- Pimienta en grano.
- 1 hoja de laurel.
- Agua.
- Sal.

Para la salsa:
- 150 gramos de almendras.
- 2 cebollas medianas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan del día anterior.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pimiento rojo seco.
- Aceite.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Cocer las manos de cerdo partidas en 4 trozos cada una con los ajos, unos granos de pimienta, laurel, agua y sal hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
En una sartén con aceite, freír la cebolla y los ajos juntos, las almendras y las rebanadas de pan. Pasar el sofrito por la batidora con el pimiento rojo seco y un poco de agua.
Añadirlo a las manos junto con el laurel y ponerlo a fuego lento hasta que quede la salsa.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Se preparaba con motivo de la fiesta de San Antón.

Manos de cerdo con patatas

AUTORA: FRANCISCA SILVA ROJAS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 6 manos de cerdo.
- 100 gramos de almendras.
- 4 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan asentado.
- Azafrán en hebra.
- Sal.
- Aceite.
- 3 ó 4 patatas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Flambear las patas y taparlas después de haber tenido en remojo 2 horas.
Se ponen a hervir con una cabeza de ajos y una hoja de laurel en la olla durante 1 hora.
En una sartén ponemos 1/2 vaso de aceite y freímos los ajos, los apartamos y doramos los 100 gramos de almendras.
Lo machacamos y añadimos azafrán y parte del caldo.
Ponemos las manos en una cacerola, añadimos el majado y el caldo y poco antes de terminar la cocción, añadimos las patatas.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y le gusta a todos los de la casa.

Milhojas de manitas de cerdo en salsa almendras

AUTOR: SALOMÓN DONCEL MORIANO URBANO

Dificultad de elaboración: Media

Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de manitas de cerdo limpias.
- 200 gr. de almendras.
- 1 cebolla.
- 1 rebanada gruesa de pan casero.
- 6 dientes de ajo.
- 200 ml de aceite de oliva.
- 18 cebollitas francesas.
- 40 gr. de azúcar.
- Pimienta negra.
- Clavos de olor.
- Colorante amarillo.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

En la olla a presión poner las manitas cortadas a la mitad y bien limpias con un puñado de clavos y sal.
Cocer a fuego medio durante 40 minutos. Retirar del fuego y dejar salir la presión. Escurrir las manitas y reservar.
En una sartén pequeña freír las almendras, el pan, los ajos y la cebolla. Poner todo en un vaso de batidora con un poco de pimiento negra molida y una cucharadita de colorante amarillo (tipo paella). Triturar bien.
Una vez las manitas estén templadas deshuesarlas y poner la parte comestible en un cazo, cubrir con la salsa de almendras y dejar hervir a fuego suave durante 15 minutos.
Mientras tanto en una sartén saltear las cebollitas francesas con un poco de aceite durante 10 minutos, añadir el azúcar y dejar caramelizar. Reservar. Para montar el plato utilizamos un aro cortapasta, lo rellenamos con las manitas en salsa y lo retiramos; de esta forma obtendremos un cilindro decorativo muy bonito. Para finalizar colocamos tres cebollitas caramelizadas a un lado, un poco de pimiento a modo decorativo y servimos. ¡Buen provecho!

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta en la Escuela de Cocina de Javier Vilchez.

Patas de cerdo

AUTORA: ENCARNACIÓN DÍAZ POYATOS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 Kg. de patas de cerdo.
- 1/4 de pimientos verdes.
- 1/2 Kg. de tomates maduros.
- 1/2 cebolla.
- 1/4 de carne picada de paletilla de cerdo.
- 1 morcilla.
- Piñones.
- 1 pimiento choricero.
- Pimienta molida.

MODO DE PREPARACIÓN:

Las patas, ya limpias, se cuecen en una olla con agua abundante durante 45 minutos aproximadamente. Se escurren dejando un poco del caldo en que se cocieron y se añade agua limpia que las cubra unos dos dedos.

A parte, en una sartén, se hace una fritada con la cebolla, el pimiento verde y el tomate. La carne picada también se fríe y se añade a la fritada junto con las morcillas y el pimiento choricero y los piñones. Todo esto se añade a las patas que están en la olla. Se dejan que hierva por espacio de 15-20 minutos a fuego medio. Se rectifica de sal y se añade pimienta molida.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre, aunque yo la he variado a mi gusto. Al principio hice unas pocas para probar y a mi hijo y yerno les "chalaron" así que cada vez hago más. Ahora, cuando hago, tengo que comprar 5 Kg.

Patas de cerdo con caracoles

AUTORA: AURELIA CANO GARCÍA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de caracoles.
- 1 Kg. de patas de cerdo.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Laurel.
- Tomillo.
- Cebolla.
- Tomate.
- Harina.
- Coñac.
- Ajo.
- Colorante.
- Almendras.

MODO DE PREPARACIÓN:

Los caracoles, bien limpios, se ponen en una cazuela con agua fría, sal, pimienta negra, una hoja de laurel, un tallo pequeño de tomillo. Cuando hiervan un cuarto de hora se sacan y se dejan.
Se hace un sofrito de cebolla, tomate, 1 hoja de laurel. Las patas ya cocidas se pasan por harina y se fríen en la perola. Se les pone una poquita harina y se les pone a las patas. Todo junto se les pone un poco de caldo de los caracoles y se dejan hervir media hora. Se les echa una picada de ajo, azafrán y almendras (esto frito). Se une todo, se a punto de sal y pimienta y se sirven bien calientes. Están riquísimas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi tía María. Se hacía con motivo de las fiestas.

Pavo trufado

AUTORA: SONIA MORALES MARQUEZ

Dificultad de elaboración: Alta

Coste del plato: Alto

INGREDIENTES:

- 1 pavo de 5 o 6 Kg.
- 1 1/2 Kg. de cabezada de cerdo picada.
- 6 huevos.
- 3 cajitas de trufas.
- 1/2 Kg. de jamón en tiras de 2 cm aproximadamente.
- 1 nuez moscada rayada.
- Un poco de pimienta molida.
- 1/2 litro de vino de jerez seco.
- Patas de pollo.
- 2 manzanas duquesa.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se le quitan las plumas con unas pinzas a la piel del pavo, cuando este limpio se le quita la piel sin romperla, rajándola por la pechuga (para luego poder meter el pavo dentro), después se deshuesan y limpian los muslos, quitándole todos los nervios.
Se pica la carne del pavo (menos la pechuga que se corta en láminas), se revuelve en una olla grande toda la carne picada junto con el resto de ingredientes, excepto las trufas, y se deja reposar.
A continuación se coge la piel del pavo, se extiende sobre la mesa sin romperla y se cosen las aberturas de los muslos y alones con hilo de croché.
Se coge la mitad de la pechuga y se pone encima de la piel, y luego se va poniendo en tandas la carne picada con tiras de jamón y tiras de pechuga y la trufa, y así hasta que se acabe toda la carne y el jamón.
Finalmente se pone otra capa de pechuga de pavo y se cierra, cosiéndolo con hilo de crochet y aguja colchonera. Se envuelve en un trozo de tela y se ata con hilo bramante varias veces.
Después se pone en la olla todo el sobrante (alones, cuello, patas, etc.) y se le echa un poco de vino.

Se mete el pavo en la misma olla y se le pone encima las 2 manzanas partidas por la mitad. Se cubre de agua y se pone a hervir durante 2 – 2 1/2 horas aproximadamente.

Se saca y se prensa hasta el día siguiente, en que se le retira la tela y está listo para comer. Colando el caldo de la olla, obtenemos una buena sopa.

Comentarios del autor:

Mi abuela preparaba esta receta en Navidad para la pastelería Bernina, ya que en aquella época no podía permitirse elaborarla en su casa.
Este era uno de los productos estrella de esta pastelería en Navidad, asi como lo es ahora en las casas de todos los que aprendimos su receta.

Pavo relleno

AUTOR: PRÁXEDES GUTIERREZ ESPINAR

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Alto

INGREDIENTES:

- 1 pavo entero.
- 1 kg de carne de ternera.
- 1/2 kg de jamón serrano.
- 1/2 Kg. de carne de cerdo deshuesado.
- 5 huevos.
- Nuez Moscada.
- 1 vaso de vino oloroso.
- Coñac.
- Trufa.
- 1 hogaza de pan.

MODO DE PREPARACIÓN:

Deshuesar el pavo. Se pica la carne del pavo y se dejan las pechugas aparte. Se pica la carne del jamón y de ternera y se mezcla con la miga de pan de la hogaza. A esta masa se le echa la nuez moscada, la trufa, el vino y el coñac. Para unir todo, se le echa el huevo.
La masa resultante se mete en el pellejo del pavo. Se pone otra tanda encima de la masa y la pechuga. Se cose y se hace la forma del pavo. Se pone a cocer durante dos horas y se da la vuelta cada 20 minutos. Se pincha con una aguja para que vaya saliendo el aire. Se saca cocido, se prensa durante 12 horas. Yo utilizo una olla exprés, que coloco sobre una bandeja puesta encima del pavo. Una vez cocido, se pone en una perola grande, se echa apio, puerro, nabo y tomillo y, una vez que termine durante dos horas, se cuela y sale un caldo del pavo que puede servir de primer plato. El pavo es aconsejable servirlo con huevo hilado.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de una amiga del pueblo y se preparaba para Navidad y Semana Santa.

Perdices en escabeche

AUTORA: I. CONCEPCIÓN ARROYO MONTES

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 2 Perdices.
- 1 dl. de aceite.
- 1 1/2 dl. de vino.
- 3 zanahorias.
- 1/2 dl. de vinagre.
- 2 hojas de laurel.
- 1 1/2 litro de agua.
- Apio.
- Perejil.
- Tomillo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Sal.
- Pimienta en grano.

MODO DE PREPARACIÓN:

Una vez limpias las perdices se flamean con alcohol y se limpian con un paño y se arman como los pollos.
En una cacerola se pone el aceite, se calienta y se rehogan las perdices durante unos dos minutos; se quita todo el aceite y se vuelven a poner las perdices en la cacerola, agregándole el vinagre, los granos de pimienta, el laurel, unos hojas de perejil, un trozo de apio y un poco de tomillo, atado todo junto con una forma de ramo con hilo. Se tapa y se deja cocer 10 minutos y se añaden las cebollas mondadas o troceadas y las zanahorias troceadas y se la agrega agua, se sazona y se deja cocer tapado durante una hora y media espumando el caldo para que se cocine.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre. Mi padre y mi marido cazan cuando se inicia la temporada. Para comerlas se pueden meter en tarros de cristal, cubriéndolas de caldo y poniendo la superficie de aceite fino (un poquito) hasta cubrirla, una vez frío se tapa y se guarda en lugar fresco.

Pollo al ajillo

AUTOR: DANIEL ALCARAZ FERRI

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero.
- 4 dientes de ajo.
- Perejil.
- Aceite.
- 1 pastilla de caldo de carne o un vaso de caldo de carne.
- 1 vaso de vino blanco.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén amplia ponemos aceite abundante, cuando esté bien caliente echamos el pollo y freímos hasta que se dore. Hay que tener cuidado de que no se pegue. Cuando esté listo el pollo lo apartamos.
Retiramos 3/4 partes del aceite y echamos los dientes de ajo hasta que se doren un poco.
Echamos el pollo y removemos bien durante 2 minutos.
Echamos el vaso de vino y el vaso de caldo de carne (o la pastilla de caldo con un vaso de agua).
Mantenemos a fuego medio y removiendo durante 5 minutos
Servimos en una fuente de barro y espolvoreamos el perejil.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi padre, Miguel Ángel Alcázar Fernández .

Pollo al vino blanco

AUTORA: GRACIA SÁNCHEZ BUENDÍA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gr. de pollo.
- 500 gr. de patatas.
- 4 ó 5 dientes de ajo.
- 750 ml de vino blanco.
- Pimienta en grano.
- 2 clavos en especia.
- Perejil.
- Nuez moscada.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se trocean los ajos en láminas y se fríen en 125 ml de aceite.
Cuando los ajos estén dorados se echa el pollo limpio y troceado y se dora un poco.
Se le añaden las patatas partidas a la largo.
Se condimenta con la pimienta en grano, nuez moscada rallada, clavos en especie y perejil.
Se deja hacer unos minutos y se cubre con vino blanco.
En la olla Express se cuece el tiempo preciso dependiendo de la olla. Yo lo dejo 15 ó 20 minutos.
Se le añade sal al gusto.

Pollo en pepitoria

AUTORA: PILAR RAYA BECERRA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 pollo y medio troceado.
- 100 gr. de jamón.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 vaso de vino blanco.
- 10 almendras tostadas.
- 2 huevos duros.
- Pastillas de caldo.
- 1 cebolla.
- 1 ajo.
- Tomillo.
- Orégano.
- Laurel.
- Perejil.
- Aceite.
- Pimienta.
- 2 clavos de especia.
- Nuez moscada.
- Hebras de azafrán.

MODO DE PREPARACIÓN:

Rehogar el pollo, añadir el jamón.
Sacar y rehogar la cebolla y el ajo, y antes de que termine de dorarse añadir la carne y todos los ingredientes.

Al final un poco de agua para que todo cueza más y antes de servir, y una vez que la salsa esté trabada, añadir las yemas de los huevos duros.
Cortar la clara en trocitos y rectificar de sal.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre.
En los años 60, cuando el bacalao era comida de pobres, el pollo era comida de ricos y cuando mamá anunciaba "pollo en pepitoria", se aproximaba un día especial, Noche de los Santos, Navidad, invitados en casa…….. Era una de esas recetas que se adaptaba a cualquier acontecimiento y está "para chuparse los dedos"

Pollo en pepitoria 2

AUTORA: FRANCISCA GARCÍA BUENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Pollo.
- 1 Cebolla.
- 2 Dientes de ajo.
- 1 Pastilla de caldo concentrado de pollo.
- 1 Tostada de pan frito.
- 8 Almendras fritas.
- Vino blanco.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se harina y salpimentamos el pollo y se dora en el aceite.
Cortamos la cebolla fina y se fríe con los dientes de ajo
Pasamos por la batidora la cebolla, los ajos, las almendras, el pan tostado y la pastilla de caldo concentrado.
Una vez pasado por la batidora lo echamos en la olla con 1/2 vaso de agua, le añadimos el pollo y unos granos de pimienta negra.
Le añadimos el pollo y unos granos de pimienta negra.
Dejar cocer 20 minutos aproximados.

Pollo con almendras y pasas

AUTORA: TERESA RUÍZ MORENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

(Para cuatro personas)
- 1 pollo.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 100 gr. de almendras.
- 100 gr. de pasas.
- 2 rebanadas de pan.
- Aceite de oliva.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

El pollo limpio de piel y partido en trozos y sazonado con sal se fríe con aceite de oliva, moviendo de vez en cuando a fuego fuerte. Cuando está frito se reserva y en una sartén aparte se fríen las rebanadas y las almendras y se tritura, se fríen los ajos y se reservan.
Se le echa al pollo ya frito los ajos, el majado y el vino.
Se pone al fuego y un poco antes de apartarlo se le echan las pasas, se deja reducir un poco la salsa y ya está listo.
Se puede acompañar con patatas fritas a cascos gordas.

Pollo en asado

AUTORA: Mª ANGUSTIAS REJÓN AGUILERA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 pollo grande.
- 1 pimiento cornicabra seco.
- 1 cabeza de ajos entera.
- Unos granos de pimienta negra.
- 1 trozo entero de jamón serrano (puede ser de la parte dura y magra es para dar sabor).
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- Un poco de harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Troceamos el pollo en trozos grandes, y pasamos por la sartén uno a uno en aceite caliente y reservamos en una cazuela.
Asamos la cabeza de ajos sin pelar en el fuego directamente retiramos sin que se queme.
Ponemos todo en una cazuela, el pollo ya dorado, la cabeza de ajos, la pimienta, el pimiento rojo y el trozo de jamón entero, todo a cocer a fuego lento, agregamos el vino blanco y si fuera necesario añadimos un chorrito de agua para que no se seque la salsa.
Se puede acompañar con una guarnición al gusto.

Pollo en asado 2

AUTORA: MERCEDES CUADROS FELIPE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para seis personas:
- un pollo grande.
- 250 ml de aceite.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 pimientos rojos.
- 1 vaso de vino blanco.
- Azafrán en hebra.
- Agua.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se sazona el pollo y se fríe hasta que esté dorado.
A continuación, se pasa esto a una cacerola y se le vierte agua hasta cubrirlo.
Se van añadiendo todos los ingredientes y se cuecen a fuego lento hasta hacer una salsa espesa y amarillenta.
Se acompaña con una guarnición de patatas fritas o verduras.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de una gran amiga y ella la preparaba para Navidad.

Pollo en dorado

AUTORA: Mª ANTONIA PALMA MARTÍN

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero troceado.
- 2 cebollas.
- 1 ajo.
- Pimienta en grano (al gusto).
- 2 hojas de laurel.
- 50 gr de almendras.
- Azafran en hebra.
- 1 yema de huevo.
- 1/2 vaso de vino de jerez.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se le echa sal al pollo troceado y se pone en una sarten con aceite de oliva hasta que este doradito. Luego lo pasamos a una cazuela.
Se frien las hojas de laurel y las echamos en la cazuela.
A continuación se frien las cebollas en juliana y se echan a la cazuela.
Tambien se añade un poco de pimienta en grano y el vino, y se pone a hervir a fuego lento.
Aparte se prepara un majado con un ajo crudo, azafran en hebra, yema de huevo y las almendras (que se han frito previamente).
Este majado y un vaso de agua se le añade a la cazuela cuando se ha reducido el vino y cuando vuelva a hervir esta listo el pollo.

Rollitos de jamón moruno

AUTOR: VICTOR M. TOLEDANO REAL

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 Cebollas grandes.
- 75 grs. de pasas sultanillas..
- 150 grs. frutos secos (almendras y anacardos).
- 1 cucharada y media de canela.
- 3 latas de atún.
- Sal.
- Aceite.
- Azúcar moreno.
- 350 grs. de jamón york en lonchas finas.
- Miel.

MODO DE PREPARACIÓN:

RELLENO: Se corta la cebolla en juliana y en una sartén con una cucharada de aceite se pocha ésta a fuego medio añadiéndole la sal y el azúcar cuando se encuentra transparente, se echan las pasas y la canela. Finalmente cuando ves que todo está cocinado, añades los frutos secos machacados, dándoles un salteado. Ya fuera del fuego se le añade el atún y se mezcla todo corrigiéndolo de sal o de azúcar según el gusto.

MONTAJE: Realizamos unos rollitos con el jamón york y el relleno. Los ponemos en un plato y regamos con un chorrito de miel por encima añadiéndole también unos frutos secos de los machacados para que quede bonito.

Comentarios del autor:

Es la historia de un chico que llegó hace años a Graná y se quedó prendado de su gastronomía, y un día probó la Pastela Moruna. Y en casa se le ocurrió hacerla con algún toque de originalidad y de ahí salio esta receta. Documentándose vio que ésta receta proviene del legado árabe en España.

Solomillo a la naranja

AUTORA: CARIDAD GÁMEZ PELAEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 solomillos.
- 3 ajos.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite de oliva.
- vino blanco.
- 2 naranjas (en zumo).
- Verduras al gusto para la guarnición.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pondremos los 3 solomillos en una bandeja al horno, con los 3 ajos, la hoja de laurel y un chorreon de aceite de oliva.
Una vez dorados pondremos un vaso pequeño de vino blanco.
Cuando hierva un poco con el vino se le echa el zumo de las 2 naranjas y los dejaremos que continúen hirviendo un poquito.
Sacamos los solomillos y se sirven partidos en rodajas, acompañados de verdura al gusto de cada uno – habichuelas verdes, zanahorias, champiñón – mareadas en una cacerola con un poco de aceite.

Arroz con leche

AUTOR: GERMÁN FAJARDO DÍAZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l. y 1/2 de leche.
- 1 vaso (de los de agua) de arroz.
- 200 gr. de azúcar (algo menos de un vaso).
- 1 palito de canela.
- Corteza de limón.
- Canela en polvo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone el arroz en una cacerola y se cubre con agua (algo menos de un vaso).
Se pone al fuego y cuando ha consumido el agua se le añade la leche templada, el azúcar, el palito de canela y la corteza de limón.
Se remueve bien, con una cuchara de madera y se espera a que empiece a hervir.
Cuando arranca el hervor, se le baja el fuego, lo justo para que no pierda el hervor, y se va removiendo con mucha frecuencia por espacio de una hora. Tiene que quedar cremoso.
Se retira y se sirve en platos de postre. Cuando ha enfriado un poco se espolvorea con canela. Se deja enfriar.
Se sirve a temperatura ambiente (demasiado frio pierde el sabor).

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi suegra y se preparaba sobre todo en Semana Santa, aunque al gustarnos tanto se hace en cualquier ocasión que se quiera disfrutar de un buen postre.

Arroz con leche 2

AUTORA: Mª JOSÉ FERNÁNDEZ VALVERDE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 500 gr. de arroz.
- 1 l. de leche.
- 3 ó 4 cucharadas soperas de azúcar.
- 1 trozo de canela en rama.
- Cáscara de naranja.
- Cáscara de limón.
- Canela en polvo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner la leche a hervir con el azúcar, la cáscara de naranja, la de limón y la canela en rama.
Cuando empiece a hervir añadir el arroz hasta que se cueza.
Retirar las cáscaras y la canela. Volcar en fuente honda o moldes individuales. Espolvorear con canela. Tomar frío.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi madre que la preparaba con motivo de alguna celebración.

Arroz con leche con almendras

AUTOR: JOSE FRANCISCO PAREJO DUARTE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 8 puñados de arroz.
- 1/2 l. de leche.
- 300 gr. de almendras.
- 1 cáscara de naranja.
- 1 cáscara de limón.
- Canela en polvo.
- Canela en rama.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se hierven ligeramente las almendras para poder quitarles la piel.
Se machacan en un mortero con un poco de agua.
Se cuece el arroz con la leche y agua.
Cuando está bien cocido, se echa la almendra y azúcar al gusto, y se deja hervir 5 minutos más con las cáscaras de naranja y limón, y la rama de canela.
Se vierte en un recipiente adecuado y se espolvorea por encima con un poco de azúcar y canela.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi abuela y se preparaba en Semana Santa.

Boladillos de patata y garbanzos

AUTORA: ESTEFANÍA MORENO PÉREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 250 gr. de garbanzos cocidos.
- 200 gr de patatas cocidas.
- Azúcar.
- Aceite.
- Canela.
- Una pizca de sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se hace una masa con los garbanzos, las patatas cocidas y azúcar al gusto.
Puede llevar la misma cantidad de garbanzo y patata aunque es mejor que resalte el sabor del garbanzo.
Hacer unas bolas con la masa y freír en abundante aceite – como si fueran buñuelos - .
Cuando están fritos se emborrizan en una mezcla de azúcar y canela en polvo.
Se sirven fríos.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi abuela materna y los preparaba en la Semana Santa.

Boladillos dulces

AUTORA: ANA RIVAS MANZANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 3 cucharadas soperas de azucar.
- 1/2 l de aceite de oliva.
- Harina repostera (la que admita la masa).
- 1 sobre de levadura en polvo o 2 sobrecillos blanco y azul del Tigre.
- 250 cc de leche.
- Canela en polvo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se baten en un tazon los 3 huevos, y se le añade el azucar al gusto, emulsionando bien.
A continuación se le va añadiendo poco a poco la harina – lo que admita – y la levadura, todo ello sin dejar de batir para evitar que haga grumos, hasta que consigamos una pasta blanda.
Se pone en una sarten honda el aceite de oliva y cuando esta bien caliente, se van echando cucharadas soperas de la masa y se frien.
Se dejan hasta que esten doraditas, moviendolas con un tenedor de madera.
Se sacan y se escurren en papel absorvente y se pasan por una mezcla de azucar y canela.
Se calienta un tazon de leche caliente y se sirven sobre la leche.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi abuela (Albuñol, 1870), que nos la preparaba para desayunar.

Cazuela mogina

AUTORA: MÓNICA GOZALVEZ

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Pan.
- 1/4 de libra de almendras molidas.
- 1/2 onza de queso de cabra.
- 1/8 cuarterón de aceite.
- Huevo.
- Canela al paladar.
- 1/2 libra de azúcar hecha almíbar espesa.
- Azúcar en polvo.
- Clavo.
- Ajonjolí al paladar.

(1 onza = 29 gr., 1 libra = 460 gr., 1 cuarterón = 115 gr.)

MODO DE PREPARACIÓN:

El pan se ralla y se pone la corteza en agua por la noche. Se hace la pasta por la mañana y para la tarde se deja que se esponje y se le pone el huevo al final. El molde se unta en aceite y las almendras se echan en el almíbar templado. Se cuece en cazuela de barro aproximadamente 40 minutos. El ajonjolí al paladar. Tiempo de preparación; de un día para otro.

Comentarios del autor:

El origen de este postre se remonta a la época de dominación árabe en Granada. Es fácilmente identificable por sus ingredientes típicos de la cocina musulmana. La calidad de este postre hizo que traspasase barreras culturales y fuese adoptado por las monjas de ahí su nombre: Cazuela mogina.
Estas lo fueron transmitiendo de generación en generación hasta que a principio del siglo XX unas tías de mi marido la plasmaron por escrito (con las unidades de peso y volumen originales) y de ahí pasó a la familia de mi suegra.
Debido a su dificultosa elaboración se preparaba solo en ocasiones especiales.

Confitura de pimiento rojo

AUTORA: Mª DOLORES MARÍN CERVILLERA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 400 gr. de pimiento rojo.
- 200 gr. de azúcar.
- 150 gr. de vinagre.
- 50 gr. de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se trituran en pequeños trozos el pimiento rojo, se añaden 200 gr. de azúcar, más150 gr. de vinagre y los 50 gr. de agua.
Se pone todo en el cazo a fuego lento hasta que se evapore el líquido.
El tiempo aproximado de cocción es de 35 minutos, moviendo repetidas veces con la cuchara para que no se pegue.

Presentación: Se acompaña con queso de untar y biscotes.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi marido como entremeses de fiestas.

Copa de espuma de requesón

AUTORA: ROSABEL GUTIERREZ DE LA FUENTE

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 kg. de requesón.
- 2 yogures naturales.
- 2 cucharadas de miel.
- 3 claras de huevo.
- Canela molida.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se baten los yogures, el requesón y la miel. A esto se le añade las claras a punto de nieve (para montar bien las claras y que no se vayan, se les echa un poquito de agua, sal y levadura antes de batirlas) y las cucharadas de azúcar y la canela molida.
Se tiene durante una hora en la nevera. Se adorna con unas ralladuras de limón.

Comentarios del autor:

El requesón se obtiene de la fermentación del suero sobrante de la elaboración de los quesos. Contiene cuatro veces más proteínas que la leche pero engorda menos que la mayoría de los quesos (solo 4 calorías por cada cien gramos). Esta receta es muy sabrosa y original y es extraordinaria para culminar una buena comida.

Cuadrados de crema

AUTORA: PEPA RUBIO RAMÍREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3/4 l. de leche.
- 60 gr de harina.
- 3 huevos.
 40 gr de azucar.
- Ralladura de un limon.
- Nuez moscada.
- Sal.
- Canela en polvo.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un recipiente batir con el tenedor los huevos, tamizar la harina y echar la leche.
Unir la ralladura de limon, un poco de nuez moscada y una pizca de sal y otra de canela.
Untar una fuente tipo Pirex de mantequilla y verter la crema obtenida.
Poner en horno caliente durante 15 - 20 minutos .
Sacar del fuego, dejar entibiar y verter el compuesto sobre una mesa de mármol o papel de aluminio.
Espolvorear con abundante azucar.
Dejar enfriar bien y cortar la crema en cuadrados.
Caramelizar el resto del azucar y verter sobre los cuadrados.

Hojaldre o cuajado de carnaval

AUTOR: RAMÓN FERNÁNDEZ BUSTAMANTE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de masa de mantecado.
- 1/2 Kg. de crema pastelera.
- 6 bizcochos de soletilla.
- 150 gr. de cabello de ángel.
- 50 gr. pasas de corinto.
- 50 gr. de almendras.
- Azúcar glass y canela.
- 1 vaso de almíbar.
- Plato de cerámica granadina.

INGREDIENTES PARA CREMA PASTELERA.

- 1/2 l. de leche
- 2 yemas de huevo
- pizca de raspadura de limón
- pizca de vainilla
- ramita de canela
- 200 gr. de azúcar
- 50 gr. de harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el almíbar se hierve durante 5 ó 6 minutos un vaso de agua, 4 cucharadas soperas de azúcar y un chorrito de anís.
1- La masa de mantecado se hace desmenuzando 1/2 Kg. de mantecados de almendra y 15 gr. de manteca de cerdo, amasamos hasta obtener una masa homogénea y forramos con ella el plato o cuenco de cerámica y horneamos a 200 º diez minutos (sólo se forra el interior del cuenco).

2- Se rellena el cuenco y ponemos:
a) la crema pastelera en la base y después se pone pasas y almendras.
b) los bizcochos mojados en el almíbar.
c) cabello de ángel. Se repite esta operación por tandas hasta cubrir el molde.
3- Se pone una capa de masa de mantecado para taparlo y se cuece en el horno durante 10 minutos a 200 grados.
4- Cuando esté frío se le decora con azúcar tamizada y canela.

Crema pastelera: Se pone leche a hervir y a parte se mezcla la harina con el azúcar, cuando esté la leche con vainilla, canela y raspadura de limón caliente, se saca un poco y se añade el azúcar con la harina y todo batido se incorporan las yemas. Después se añade a la leche y dejamos cocer hasta que hierva, sin parar de mover.

Comentarios del autor:

Aprendí la receta de mi suegro. Se preparaba para aprovechar los mantecados que sobran de la Navidad, coincidiendo con Carnaval.

Cuajada de carnaval

AUTORA: Mª ANGELES MARÍN COLLADO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para la crema pastelera:
- 4 huevos.
- 1 l. de leche.
- 200 gr. de azúcar.
- 100 gr. de maizena.
- 1/2 rama de canela.
- Vainilla.
- Cáscara de un limón.

Resto de ingredientes:

- 15 mantecados.
- 1 paquete de bizcochos.
- 1 lata de cabello de ángel.
- 1/2 l. de almíbar.
- Azúcar glass.

MODO DE PREPARACIÓN:

LA CREMA PASTELERA:

Se pone a hervir la leche en un cazo con una cáscara de limón y 1/2 rama de canela.
Mezclar los huevos, el azúcar y la maizena con un toque de vainilla (mezclar hasta que no queden grumos) y añadir a la leche.
Remover hasta que nos quede una textura de crema, retirando la cáscara de limón y la rama de canela.

LA CUAJADA:

Machacar los mantecados.
Coger un bol de cerámica granadina, y poner una capa de los mantecados machacados. Sobre ella ponemos otra capa de cabello de ángel y encima de esta otra capa de bizcochos calados en almíbar, rematando con una capa de crema pastelera.
Volvemos a poner otra capa de mantecado, cabello de ángel, bizcocho calado en almíbar y crema pastelera, y por ultimo otra capa de mantecados.
Decoramos la superficie con azúcar glass y con la ayuda de una plantilla dibujamos una granada con canela.
Meter en el frigorífico 1/2 hora.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi madre con motivo de la celebración del Carnaval.

Cuajada de carnaval 2

AUTOR: RAUL MORALES MÁRQUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de mantecados.
- Crema pastelera.
- 1 bizcocho.
- 1 lata de cabello de ángel.
- 3 cucharadas de coñac.
- 50 gr. de azúcar.
- 50 gr. de azúcar tamizada.
- 3 cucharadas de agua.
- Canela.

MODO DE PREPARACIÓN:

Coger una fuente de cerámica honda, se recubre todo el interior de mantecado, luego se pone una capa de bizcocho de 1 cm aproximadamente y se cala con un jarabe compuesto por el coñac, el azúcar y el agua.
A continuación se colocan: una capa de crema pastelera, otra capa de bizcocho calado, otra de cabello de ángel, otra de bizcocho calado, otra de crema pastelera otra de bizcocho calado y encima se cubre con una capa de mantecado.
Se decora con el azúcar tamizado y sobre ella se hace un dibujo con canela molida.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi abuela. Esta receta se hacía para la época de Carnaval y así se aprovechaban los mantecados que habían sobrado de la Navidad.

Cuajada de carnaval 3

AUTORA: INMACULADA LA CHICA CARMONA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Mantecados sobrantes de Navidad.
- Cabello de ángel.
- Canela.
- Azúcar glass.
- Natillas (que elaboraremos con leche y un sobre de flanin "El Chino") .
- Azúcar.

MODO DE PREPARACIÓN:

Desmenuzamos los mantecados y reservamos.
Preparamos las natillas, ponemos un litro de leche a calentar de donde previamente sacaremos un vaso para disolver el flanin.
A la leche se le incorpora azúcar al gusto y la leche fría con el flanin. Se remueve constantemente hasta que espese. Reservar.
En una fuente de cerámica granadina se colocan capas comenzando por los mantecados, las natillas y el cabello de ángel.
Cuando se coloca la ultima capa que será de mantecados, se espolvorea con azúcar glass y se le hace un dibujo de canela.

Cuajada de carnaval 4

AUTORA: INMACULADA SÁNCHEZ NAVEROS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 100 Cl. agua azucarada
- 10 almendras picadas a cuchillo.
- Crema pastelera.
- Mantecados sobrantes de Navidad.
- Azúcar glass para cubrir.
- Canela en polvo para adornar.

INGREDIENTES Y ELABORACIÓN DE LA CREMA.
- 500 cl. de leche.
- 500 cl. de agua.
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 4 cucharadas soperas colmadas de azúcar.
- Ralladura de 1/2 limón.
- 4 yemas de huevo.
- 4 cucharadas soperas colmadas de maizena.

Se hace un batido con todos los ingredientes, se vierte en un caso pasándolo por un colador, se pone a fuego moderado y se cuece sin dejar de remover hasta que espese.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un recipiente se paredes no muy altas se pone una capa de bizcocho de 1 cm. de grosor y se baña con el agua azucarada, se espolvorea con la almendra picada y se cubre con la crema. Desmenuzamos los mantecados y con ayuda de un rodillo, los extendemos hasta lograr una lámina no muy gruesa, que colocaremos encima de la crema tapándola por completo. Lo cubrimos todo con azúcar glass y le haremos un bonito dibujo con canela molida.

Comentarios del autor:

Sugerencias: Entre la capa de almendra y crema, se puede poner un poco de cabello de ángel si gusta.

Cuajada de carnaval 5

AUTORA: NATIVIDAD BLANCO SOLERA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1/4 de bizcochos de San Carlos.
- 1 sobre de Flanin.
- Azúcar.
- Coñac.
- Canela.
- Cabello de ángel.
- Agua.
- Leche.
- Azúcar tamizada.
- Mantecados, 8 ó 10 unidades.

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparar el Flanin con medio litro de leche y 5 cucharadas de azúcar.
En una fuente granadina se pone una capa de bizcochos que se mojan con el almíbar que preparamos en un vaso con dos dedos de coñac, tres de agua y dos cucharadas de azúcar.
A continuación se pone una capa de flanin siempre en caliente, encima se pone una capa de cabello de ángel y seguidamente 3 ó 4 mantecados desmenuzados, volviendo a repetir estos pasos hasta llenar la fuente. Se adorna con azúcar tamizada y canela formando el dibujo de una granada.
Dejar reposar 24 h. en el frigorífico antes de servir.

Cuajada de carnaval 6

AUTOR: PRÁXEDES GUTIERREZ ESPINAR

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de mantecados.
- 1/4 Kg. de crema pastelera casera.
- 1/2 l. de leche.
- 3 huevos.
- 1 cucharada sopera de maizena.
- 1/2 Kg. de bizcochos blandos.
- 1 lata de cabello de ángel.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner los mantecados al horno durante un minuto. Los bizcochos se empapan con agua, sin que lleguen a gotear. Se pone la tanda de mantecados desmenuzados en el fondo de una cazuela. Se coloca encima una capa de bizcochos, la crema y cabello de ángel. Se vuelven a poner mantecados y de nuevo otra tanda de bizcochos. El azúcar se pasa por el molinillo de café para tamizarlo y se echa por encima haciendo la forma que se quiera con canela. Todo en frío.

Dulce de gachas con cuscurrones

AUTORA: ROSARIO GARCES REVELLES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Harina (la que admita la masa).
- 1 vaso de agua.
- Sal.
- Matalahúva.
- Aceite.
- Pan.
- Miel de caña.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se parte unos ocho o diez cuadraditos de pan y en una sartén se pone el aceite para freírlos. Una vez fritos se apartan y se dejan que escurran en papel absorbente. El aceite se cuela y se ponen unas tres cucharadas soperas de aceite de oliva en la sartén y cuando este caliente se aparta del fuego y se le añade una cucharadita de Matalahúva.
Añadimos un vaso de agua, una pizca de sal y de nuevo ponemos la sartén sobre el fuego e iremos añadiendo la harina poco a poco sin dejar de remover hasta que se haga una mesa que se despegue de la sartén.
Se incorporan los trocitos de pan tostado y todo mezclado lo ponemos en el plato adornado con la miel de caña y ya esta listos para servir en la mesa.
¡¡Y a comer!!

TERCER PREMIO

Dulce de la virgen

AUTORA: SILVIA HERNÁNDEZ PÉREZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1 cáscara de limón rallada.
- 1 cc. de canela molida.
- 200 gr. de azúcar.
- 125 gr. de nueces.
- 300 gr. de almendras crudas.
- 3 cc. de azúcar glass.
- Frutos secos para decorar.

MODO DE PREPARACIÓN:

Moler las nueces y las almendras. Echarlo en un cuenco y mezclar
Añadir a lo anterior el azúcar, la canela, la ralladura de limón y remover todo.
Agregar finalmente los huevos batidos y mezclarlo bien.
Envolverlo en papel transparente y dejar reposar 12 horas en el frigorífico.
Hacer con la masa bolitas del tamaño de una nuez. Aplastarlas un poco y decorarlas con un fruto seco.
Hornear a 180 grados durante 15 ó 20 minutos. Espolvorear con azúcar glass.

Comentarios del autor:

La aprendí de mi bisabuela y se cocina en la Festividad Virgen de las Angustias.

Emparedados

AUTORA: AMPARO GUERRERO JIMENEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para la bechamel:

- 2 vasos de leche.
- 2 cucharadas de harina .
- Muez moscada.
- 1 cucharada de manteca de cerdo o mantequilla.
- Media cebolla pimienta molida.
- Sal.

Resto de ingredientes:

- Carne de pollo.
- Galletas tipo "Maria".
- 2 huevos.
- 1 vaso de leche.
- Azúcar.
- Canela.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hacemos la bechamel. Para ello picar muy bien la cebolla y ponerla en una sartén con la manteca y rehogar.
Añadir la harina, la pimienta y la nuez moscada rallada y dar unas vueltas en la sartén. Poner a calentar la leche y cuando este hirviendo añadir a lo anterior sin dejar de dar vuelta para que no se pegue ni formen grumos y quede una pasta fina y espesa.

Cocemos el pollo y desmenuzar su carne, muy pequeña.
Añadir la carne a la salsa bechamel y dejar enfriar.
Ir mojando las galletas en leche con cuidada de que no se rompan. Sobre una galleta extender un poco de la pasta preparada y cubrir con otra galleta.
Batir los huevos y añadir un poco de leche.
Mojar los emparedados en esta mezcla y freírlos en abundante aceite caliente.
Rebozar una vez fritos en azúcar y canela.

Esta receta admite diversas variaciones:

- Otra forma de hacer la bechamel es poniendo mantequilla en un cazo y tostar la harina, añadiéndole la leche caliente, la sal y la nuez moscada, dejándola cocer.
- Se le puede ayudar con la batidora para que salga más fina.
- La nuez moscada se puede sustituir por laurel.
- Pueden rellenarse las galletas con bechamel sola sin añadirle la carne
- También puede hacerse un chocolate a la taza espeso y rellenarlos de esto.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y los preparaba en la celebración de onomásticas y como postre en días de fiesta.
Es un plato que sirve tanto de segundo plato como de postre, según de lo que lo hayamos rellenado.

Flan con magdalenas

AUTOR: PEDRO MORENO PEREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 paquete de flan de sobre.
- 4 magdalenas.
- 1 litro de leche.

MODO DE PREPARACIÓN:

Echar en un recipiente caramelo de flan.
Echar encima las magdalenas troceadas en migas.
Preparamos el flan y vertemos en el recipiente sobre las magdalenas.
Servir frio.

Comentarios del autor:

Mi suegra me enseñó esta receta y la preparamos con motivo de la Navidad.

Flan de bizcocho

AUTORA: PIEDAD VICO SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- 1/2 l. de leche.
- 150 gr. de azúcar.
- 1 paquete de bizcochos de soletilla.
- 4 cucharadas de agua.
- Canela en rama.
- Unas gotas de limón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone a fuego un molde con 50 gr. de azúcar, el agua y el limón; cuando esta a punto el caramelo se mueve para que las paredes del molde queden impregnadas. Se deja enfriar.
Ponemos la leche a hervir con la canela y se bate junto con los huevos y el azúcar restante.
Esta crema la vamos añadiendo al molde del caramelo por capas: una de bizcochos y otra de crema, hasta terminar.
Se cuece al baño maría y se deja enfriar.

Comentarios del autor:

La aprendí hace mas de 30 años en la Escuela, de una maestra que nos daba unas recetas estupendas, y desde entonces en mi casa la hacemos con bastante frecuencia porque esta muy rico….

Flan de huevo

AUTORA: Mª ANTONIA PALMA MARTÍN

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 5 huevos.
- 2 vasos y 1/2 de leche.
- 10 cucharadas soperas de azúcar.
- Raspadura de 1 limón.
- Bizcochos de soletilla o magdalenas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se baten los huevos, añadimos el azúcar y batimos. A continuación echamos la leche y, por último, la raspadura del limón y batimos todo.
En el molde hacemos caramelo con azúcar quemada y echamos la mezcla.
Encima de esto los bizcochos (o magdalenas cortadas en rebanadas) y tapamos el molde.
Se pone 20 minutos al baño maría en una olla express o al horno.
Cuando esta frío, desmoldamos y ya esta listo para servir.

Gachas con miel y espuma de higo

AUTORA: ANDREA GÓMEZ DE LA HIGUERA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

Para las gachas (la tradición)

- 80-100 gr. de harina.
- Pan.
- Ralladura de limón y naranja.
- 1 l. de leche.
- Miel de caña.

Para la espuma de higo (la innovación de la tradición)

- 100 gr. de higo.
- 100 gr. de azúcar.
- 1/2 l de nata.
- 2 claras de huevo.
- Agua.
- Vino dulce.

MODO DE PREPARACIÓN:

Calentamos la leche con las ralladuras y añadimos la harina, poco a poco sin dejar de remover para que no queden grumos.
Lo apartamos cuando se despega de la olla y nos queda una masa espesa.
Cortamos el pan en dados y freímos en aceite de oliva.
Hidratamos los higos en agua con 50 gr. de azúcar durante unos 5 minutos.

Sacamos los higos del agua y los trituramos con la nata y el vino dulce. Montamos las claras, añadimos 50 gr. de azúcar y mezclamos con el triturado.
Ponemos la mezcla en una manga pastelera.
Echamos las gachas en un plato. Decoramos con la miel y los cuscurrones y ponemos un poco de espuma de higo.
También se puede poner la espuma haciendo una croquetita con dos cucharas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela que las preparaba las tardes de invierno; nos sentábamos en el brasero mientras que fuera hacía frío y llovía. Las comíamos amenizados con las historias de mis abuelos.

Gachas dulces de miel de caña

AUTOR: FRANCISCO JAVIER GÓMEZ MORENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l. de agua
- 150 gr. de miel de caña
- 90 gr. de harina
- Pan de hogaza
- Anís en grano o matalaúva
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos a hervir el agua junto con la miel.
Calentamos aceite, echamos el anís y freímos sin que se tueste demasiado e incorporamos harina, rehogando hasta que empiece a tostarse. Apartamos.
Una vez que la miel se haya disuelto en agua la probamos. Si gusta mas dulce echamos más miel hasta ponerla a punto.
Echamos la hidromiel en la harina y movemos en el fuego, dejamos cocer unos minutos y ponemos en cazuelas.
Cortamos el pan en dados, lo freímos y ponemos en papel de cocina para absorber el aceite sobrante.
Una vez tibias o frías (como mas nos guste) ponemos cuscurrones o costrones, rociamos con miel y comemos.

Comentarios del autor:

Observaciones: Podemos enriquecer las gachas en vez de agua como se hacia antes, con leche.
Aprendí la receta investigando en cocina tradicional y preguntando a personas mayores.
Este postre se suele hacer para el Día de Todos los Santos.

Galletas rellenas de natillas

AUTORA: ESTRELLA MARTOS FERNÁNDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 caja de galletas tipo María hojaldrada.
- 1/2 Kg. de azúcar.
- 8 huevos.
- 1 l. de leche.
- Canela.
- 1 limón.
- 1 l. de aceite.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone un litro de leche a hervir con 1 cáscara de limón y un palito de canela. Le agregamos 6 cucharadas de azúcar colmadas y cuando empiece a hervir le agregamos 4 huevos batidos y 3 cucharadas de maizena desleída en leche. Movemos hasta que espese y apartamos las natillas.
Ponemos una galleta a la que le echamos una cucharada de natillas y colocamos encima otra galleta, así hasta agotar la caja. Mojamos en huevo batido y freímos en una sartén con bastante aceite cada galleta. Las dejamos escurrir y las pasamos por azúcar con canela. Se dejan reposar. Están mejor pasado un día o dos.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela que las preparaba con motivo de Santos y Cumpleaños.

Galletas con chocolate

AUTORA: MARTIRIO ANGELES GARCÍA BEJAR

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3/4 de litro de leche.
- 1 paquete de galletas tipo Maria.
- Chocolate en polvo.
- Azucar.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se ponen dos vasos de leche con un poco de azúcar, y ahí se van mojando todas las galletas y haciéndolas en tres montones una encima de otra.
Aparte en un vaso de leche se pone con unas cucharadas soperas de chocolate para que espese.
Se juntan ya todas las galletas y cuando están en fila se le echa por encima el chocolate.
Se cortan al bies.

Hojuelas

AUTORA: JOAQUINA VILCHEZ QUESADA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 6 huevos.
- 6 cascarones de los del huevo, de agua.
- Harina (4 cucharadas rasas por cada huevo).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Azúcar.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se prepara una mezcla con los huevos, el agua y harina, hasta que quede una masa que esté un poco blanda.
Se pone una sartén con bastante aceite, cuando esta caliente, se moja el molde de hacer hojuelas en la masa y lo introducimos en la sartén hasta que se despeguen.
Se dejan en el aceite hasta que estén doradas.
Apartamos y emborrizamos con azúcar.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y era tradicional hacerlas en Semana Santa.

Huevos a la nieve

AUTORA: ISABEL MARTÍNEZ GONZÁLEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l. de leche.
- 6 huevos.
- 12 cucharadas de azúcar.
- Canela en rama.

MODO DE PREPARACIÓN:

Separe las claras de las yemas, monte las claras a punto de nieve con la mitad del azúcar. Caliente la leche con el azúcar que queda y la canela, incorpore las claras montadas sobre la leche con una cuchara, haciendo que parezca una montaña. Saque una taza de leche caliente y viértala poco a poco sobre las yemas batidas, incorpórelo a la leche sin dejar de mover. Deje espesar a fuego lento sin que llegue a hervir. Viértalo en la fuente de servir. Déjelo enfriar.

Comentarios del autor:

Con su permiso les presento este postre, porque ademas de ser exquisito y delicado, representa parte de mi infancia.
En casa solo se hacia una vez al año, en Semana Santa.
No les se decir de donde viene esta receta o si es mas o menos conocida. Según contaba mi abuela, a ella se la enseñó su madre.
Ahora con solo decir su nombre, me trae recuerdos de frios inviernos, y si cierro los ojos puedo sentir el aroma de azucar y canela que salia de los cacharros cuando los apartaba del fuego.
Las manos, que pueden hacer tantas y tantas cosas, para hacer un buen postre, requieren imaginación.

Huevos a la nieve 2

AUTORA: Mª ANGUSTIAS REJÓN AGUILERA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 5 huevos.
- 1 l. de leche entera.
- 1 bastón de canela en rama.
- Canela en polvo.
- 5 cucharadas de azúcar.
- La cáscara de un limón.
- La cáscara de una naranja.

MODO DE PREPARACIÓN:

Separamos las yemas de las claras y reservamos las yemas.
Montamos las claras a punto de nieve.
Ponemos la leche a calentar a fuego lento para que no suba, junto con la canela en rama, el azúcar y la cáscara de los cítricos.
Con una cuchara de sopa vamos cociendo una a una las bolas que formamos de clara montada; con la espumadera las vamos sacando y colocándolas en cuencos individuales, 2 ó 3 bolas por cuenco, hasta terminar de cocer toda la clara montada.
Retiramos del fuego la leche y añadiremos las yemas disueltas con un poco de leche fría.
Con el tenedor mezclamos bien el resto de la olla y coceremos sin dejar de mover a fuego lento para que no se corten.
Con un cucharón verteremos el líquido sobre los cuencos donde tenemos la bola. Dejar enfriar y espolvorear con canela molida.

Leche frita triangular

AUTORA: CATALINA BURRUECO RECHE

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 l. de leche.
- 200 gr. de harina.
- Bicarbonato.
- Azúcar.
- Canela en rama.
- Aceite de girasol.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cacerola se pone a fuego medio la leche, con un poco de azúcar, canela y una pizca de bicarbonato.
Cuando la leche comienza a hervir se añade poco a poco la harina moviendo con una cuchara de madera continuamente, hasta conseguir una consistencia similar a unas gachas.
La masa resultante se extiende en uno o dos platos llanos con un espesor de 2 cm aproximadamente. Se deja enfriar.
Cuando la masa esta fría y ha endurecido un poco se corta en triángulos (como el queso en porciones).
Estas porciones se fríen en una sartén con aceite de girasol bien caliente.
Se voltean varias veces hasta que estén doradas por ambas caras.
En un plato con azúcar se bañan y se sirven calientes.

Melón al licor

AUTOR: JOSÉ VILLA RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 melón maduro de la Vega.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 4 cucharadas de Jerez dulce.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se corta al melón uno de los casquetes de la punta de manera que se pueda sacar todas las pepitas con una cuchara de mango largo.
Una vez limpio el melón se le añade en su interior el azúcar y se remueve un poco para que se reparta bien por dentro. Se deja unos 30 minutos en la nevera, se saca y se le añade el jerez dulce, se agita bien y con el casquete que se quitó, se sella. La manera de sellarlo es impregnar bien el casquete con mantequilla derretida y ponerlo en su lugar original; al enfriarse la mantequilla sellará bien y evitará que salgan los aromas del interior.
Se mete en la nevera para que se enfríe bien y lo servís como se hace normalmente en rajas pero con un sabor impresionante.

Nota: Se puede utilizar otro tipo de vino e incluso un licor a gusto.

Comentarios del autor:

Receta que queda muy gustosa sobre todo para los días calurosos del verano. Muy fácil de elaborar y muy poco costosa.

Mermelada de tomates

AUTORA: SILVIA CRISTINA BOLDRINI

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2'5 Kg. de tomates en rama bien maduros.
- 1'5 Kg. de azúcar.
- 4 clavos de olor.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pasar el tomate por agua hirviendo para pelarlos (escaldar), le quitamos las semillas y la parte más dura del centro.
Cortarlos en trozos y colocarlos en un recipiente hondo, cubrirlos con el azúcar y dejarlos así macerando desde la noche anterior en el frigorífico.
Se sacan y se colocan en una cacerola junto con los clavos de olor.
Cocinar a fuego fuerte, removiendo de vez en cuando hasta obtener el punto de dulce.

Natillas caseras

AUTORA: Mª LUISA POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 6 yemas de huevo.
- 10 cucharadas de azúcar.
- 1 l. de leche.
- 1 cáscara de limón.
- Canela en polvo.

Para el merengue:

- 3 claras de huevo.
- 3 cucharadas bien colmadas de azúcar.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner a calentar la leche con la cáscara de limón.
Poner en un cazo (que no sea de aluminio) las yemas con el azúcar, remover bien y siempre en un mismo sentido con una cuchara de madera.
Echar la leche poco a poco sin dejar de mover.
Poner a cocer al baño Maria sin dejar de mover - para que no se "corte"- hasta que espesen.
Batir las claras a "punto de nieve" con las 4 cucharadas de azúcar y colocar sobre las natillas. Seguidamente "gratinar" en el horno.
Para finalizar, espolvorear con canela.
Y a comer….¡¡¡Que ricas!!!

Natillas de casa

AUTORA: Mª JOSÉ NUÑEZ MURO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 yemas de huevo.
- 50 gr. de maizena.
- 1 y 1/2 l. de leche.
- 9 cucharadas de azúcar.
- 5 cucharadas de azúcar para quemar.
- 2 medidas del tapón del bote de vainillina.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner la leche a cocer con la vainillina y el azúcar, habiendo apartado un vaso para desleír la maizena.
Cuando empiece a hervir la leche echarle el vaso de maizena sin dejar de remover hasta que espese.
Poner las yemas en el vaso de la batidora, y con esta en marcha ir añadiendo poco a poco la mezcla anterior.
Volver a poner esta mezcla en la olla a cocer a fuego lento. Retirar antes de que empiece a hervir.
Echar las natillas en la fuente en que se vayan a servir, dejándolas enfriar.
Calentar el hierro al rojo. Espolvorear el azúcar por encima de las natillas quemándolo.

Natillas de huevo

AUTORA: CARIDAD GÁMEZ PELAEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 1 litro y medio de leche.
- 3 cucharadas de maizena o almidon de trigo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Primero cogemos los 3 huevos y separamos las yemas de las claras.
Las claras hemos de subirlas a punto de nieve. Posteriormente echaremos 3 cucharadas de azúcar a las claras y seguimos batiendo hasta que se hace un merengue. A continuación pondremos litro y medio de leche a calentar y cocemos las claras a cucharadas como si fuesen huevos, colocándolas posteriormente en una fuente.
Las yemas las batiremos con 3 o 4 cucharadas de azúcar y con 3 cucharadas de maizena o almidón de trigo. Se lo echaremos a la leche y seguiremos batiéndolas para que no se corten las yemas.
Una vez las yemas cuajadas le echaremos las claras encima dejando 2 o 3 libres, que los ponderemos encima de las natillas para adornar.
Como último punto le echaremos caramelo realizado con azúcar.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre que las preparaba en cualquier festividad.

Natillas con caramelo y almendras tostadas

AUTORA: Mª TERESA RUIZ MORENO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l. de leche.
- 1/2 sobre de flanin.
- 3 paquetes de galletas.
- Azúcar a gusto.
- 100 gr. de almendras partidas y tostadas.
- 8 cucharadas de azúcar para el caramelo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone en una cacerola la leche de la cual habremos reservado un poco para diluir el flanin, cuando empiece a hervir echaremos el flanin moviendo continuamente. Cuando empiece a espesar apartamos. En una fuente honda ponemos las galletas 2 ó 3 tandas, vertemos las natillas por encima, a continuación echamos las almendras por encima y hacemos un caramelo con el azúcar y cuando esté dorado lo vertemos por encima y listo para comer.
Se puede tomar tanto en caliente como en frío.

Pan de bizcocho

AUTORA: FELICITAS LÓPEZ SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 6 huevos grandes.
- 6 cucharadas soperas de agua.
- El mismo peso de los huevos (con cascarón) de azúcar.
- La mitad del peso de los huevos (con cascarón) de harina de repostería.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se separan las yemas de las claras y estas se montan a punto de nieve. Se le añade el azúcar, las yemas batidas y las 6 cucharadas de agua.
En un bol se mezcla todo junto, hasta conseguir una masa homogénea. Se preparar un molde de horno untado con mantequilla al que se vierte la masa. Previo a esto se ha calentado el horno unos 10 min. 200ºC aproximadamente. Se baja la temperatura a 170ªC y se pone a cocer la masa unos 45 min. Pasado este tiempo se comprueba que está cocido, se apaga el horno y se deja enfriar el bizcocho dentro de él. Una vez enfriado se desmolda y está listo para tomar. Es sencillo y delicioso para acompañar a un buen chocolate.
El tiempo de elaboración es de media hora aproximadamente.

Comentarios del autor:

El origen de la receta es familiar, me la enseñó mi madre y a ella, mi abuela. En tiempos de mi bisabuela se hacia en horno de leña después de cocer el pan y de aquí viene su nombre. En la Alpujarra alta granadina se solía hacer en fechas señaladas como el día de San José y para personas delicadas de salud.

Anécdota: *Cuando algún joven del pueblo cantaba Misa (era ordenado sacerdote), se hacia una celebración y uno de los presentes que se llevaban a este banquete era el "Pan de bizcocho" que solía presentarse en un lebrillo de cerámica granadina de grandes dimensiones.*

Pan de Calatrava

AUTORA: Mª DEL CARMEN BALLESTER ESPAREA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l. de leche.
- 8 huevos.
- 1/2 Kg. de azúcar.
- 6 magdalenas.
- Canela en rama.
- Limón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se carameliza un molde (a ser posible redondo)
Se cuece la leche con canela y la cáscara de un limón.
Batimos los huevos con el azúcar y añadimos la leche después de que se haya enfriado.
En el molde se pone una capa de magdalenas (en rodajas) y se le echa la mezcla anterior. Se repite la operación por capas.
Se mete en el horno a 190ºC - 200 ºC al baño maria durante 1 hora.

Panecillos de leche albaycineros

AUTORA: Mª DEL CARMEN ALBARRACÍN SUÁREZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 hogaza de pan del día anterior (se recomienda pan de Alfacar).
- 1 l. de leche.
- 3 huevos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Corteza de limón (se recomiendan los limones del Valle de Lecrín).
- Azúcar
- 1 rama de canela.
- Clavo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se quita la corteza a la hogaza de pan. Se trocea la miga y se introduce en leche. Cuando el pan esta blando, se saca y se estruja muy bien.
En un recipiente aparte, se coloca el pan ya escurrido, se le añaden los 3 huevos y se bate todo a mano con un tenedor.
Se prepara una sartén con abundante aceite, y se le añade una corteza de limón. Cuando la corteza este dorada, se saca y se van echando cucharadas de la masa (no debe estar ni muy liquida ni muy seca), que se fríen hasta que queden doraditas.
Mientras, en una olla grande, se pone a hervir la leche con la corteza de limón, la rama de canela, el clavo y el azúcar al gusto (unas 6 cucharadas grandes). En cuanto empiece a hervir se baja el fuego al mínimo, dejándolo unos cinco minutos.
Conforme se van sacando los panecillos fritos de la sartén, se van echando a la olla de leche, y se les da un hervor.
Se sirven bien fríos, en una fuente.
De un día para otro están más buenos.

Comentarios del autor:

Truco: Si los prepara la abuela, saben mucho mejor.

Panecillos de Semana Santa

AUTORA: Mª ANGELES GARCIA CARVAJAL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Harina.
- Azúcar.
- 12 huevos.
- Aceite de Oliva.
- Levadura.
- Agua templada.
- Canel.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se baten los huevos con un poco de sal (que menos que una docena para que salgan bastantes).
Bien batidos, se le pone poco a poco y sin parar de mover el agua templada y la harina hasta que la masa quede homogénea (ni dura ni blanda).
Le incorporamos la levadura y lo dejamos reposar.
En una sartén ponemos aceite de oliva en abundancia ("para que bailen bien", como decía mi pobre abuela) y cuando esta bien caliente, se van poniendo cucharadas de esa pasta.
Se doran y se ponen en una fuente de "Grana", pasados por azúcar y canela (el azúcar pasado por el almirez, ahora por la batidora) y listos para comer.

Comentarios del autor:

Un truco; yo cuando los frío les pongo manzana o plátano (es un invento mío).

Panecillos de Semana Santa 2

AUTORA: ROSA Mª ARQUELLADAS MOLINA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 250 gr. de miga de pan (del día anterior).
- 3 huevos.
- 1'5 l de leche.
- 1/4 l de aceite.
- 8 cucharadas soperas de azúcar.
- Canela en rama.
- Corteza de limón.
- 1 cucharada de agua de azahar.
- 3 semillas de cardamomo.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol se remoja la miga de pan con los huevos batidos. Se deja reposar 15 minutos (debe quedar una masa jugosa).
En una sartén se pone el aceite y con una cuchara pequeña (que es la medida) se va friendo la masa.
En una cacerola se echa la leche, los panecillos fritos, canela en rama, corteza de limón, el azúcar y el cardamomo.
Se deja hervir a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente.
Se verá que está en su punto cuando los panecillos estén tiernos y la leche cremosa.
Al final se le echa una cucharada de agua de azahar.
Se sirve frío.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi queridísima abuela Dolores la cual los preparaba en Semana Santa (el Viernes Santo).

Panecillos de Semana Santa 3

AUTORA: PURIFICACIÓN GUERRERO CALAZÓN

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 barra de pan del día anterior.
- 1'5 l de leche.
- 6 cucharadas soperas de azúcar.
- Canela en rama y en polvo.
- Raspadura y cáscara de limón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se moja el pan en la leche, se le añade la canela molida, el azúcar y la raspadura de limón.
Se amasa todo y hacemos tortitas pequeñas que se fríen en aceite de oliva virgen extra.
Aparte, en una olla, se pone un litro de leche con canela en rama y cáscara de limón y cuando hierba se le añaden los panecillos que hemos frito y se aparta.
Se puede servir frió o caliente.

Pestiños

AUTORA: MARÍA MONTES MORILLAS

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 kg. de harina.
- 1 l. de vino blanco.
- 1/2 l. de aceite.
- Raspadura de limón.
- 2 cucharadas de levadura.
- Granos de anís al gusto.
- Canela en rama tostada y molida.
- Para bañar el pestiño: Miel de romero.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes "muy bien" con las manos, puede costar un poco de esfuerzo.
Se da forma al pestiño aplastando con los dedos para dejar la marca. Se fríen en abundante aceite a temperatura media, cuando estén dorados se retiran. Se dejan enfriar.
Se bañan en la miel de romero.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y los preparaba en otoño.

Plátanos flambeados

AUTORA: Mª TERESA GARCÍA RUÍZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 plátanos.
- 50 gr. de azúcar.
- 1 copilla de ron.
- 1/2 palo de canela.
- Mantequilla.
- Almendras (las mejores las de nuestra tierra).

MODO DE PREPARACIÓN:

Doramos los plátanos en una sartén con mantequilla a fuego lento. Los colocamos sobre una fuente y los espolvoreamos con azúcar y almendras fileteadas.
Con el jugo de la sartén, añadimos una copita de ron y flambeamos. Por último vertemos el contenido de la sartén sobre los plátanos.

Postre de la abuela

AUTORA: DOLORES ROMERA RODRÍGUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 250 gr. de galletas tipo "Campurrianas".
- 100gr de nueces.
- 100 gr. de avellanas.
- 100 gr. de almendras.
- 1/4 l de nata.
- 4 yemas.
- 1 huevo.
- 125 gr. de azúcar.
- 50 gr. de maizena.
- 1/2 l de leche.
- 1 rama de canela.
- Corteza de limon.
- 6 peras.
- El zumo de 1/2 limon.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 4 cucharadas de agua.
- Caramelo liquido.

MODO DE PREPARACIÓN:

Reducir a polvo las galletas y moler los frutos secos (nueces, avellanas y almendras).
Mezclar con la nata batida, amasar con las galletas y dar forma de rulo.
Se pone a hervir la leche con el palo de canela y la cáscara de un limón.
Se bate el huevo y las yemas y se le añade la harina y el azúcar y se mezcla con la leche.
Cuando la leche empieza a hervir movemos hasta que espese.
Se parte en rodajas el rulo y se colocan en una bandeja, cubriendo cada rodaja con un poco de esta crema.

Las peras peladas se cortan a lo largo y se cuecen 4 minutos con el agua, azúcar y el zumo del limón.
Cuando se enfrían se reparten encima de las rodajas que tenemos con la crema. Se hace un caramelo líquido y ponemos "chorraditas" encima de las peras como decoración.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mis antepasados. Se preparaba en la época de las peras. Hoy se puede hacer todo el año, es un alimento muy completo y nutritivo como postre y merienda que gusta a niños y mayores.

Postre de manzana

AUTORA: ROSARIO MORILLAS DE LA PLATA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 4 manzanas.
- Zumo de limón.
- 2 huevos.
- 1 vaso de azúcar.
- 2 vasos pequeños de harina.
- 50 gr. de nata líquida.
- 1/2 sobre de levadura para dulces.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pelan las manzanas y se trocean. Se le agrega el zumo del limón, se baten los huevos con el azúcar, la harina, la nata. Que estos ingredientes queden bien montados.
Se vierten en un recipiente de horno durante 50 minutos, se saca y se espolvorea con un poco de azúcar glass y canela molida. Se deja enfriar. Es un postre riquísimo.

Potaje de Castañas

AUTORA: VIRTUDES LÓPEZ GARCÍA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 750 gr. de castañas secas peladas, enteras o troceadas al gusto.
- 2 clavos.
- 1 cucharada sopera de matalauva.
- Una cáscara seca de naranja.
- Una varilla de canela en rama.
- 10 cucharadas soperas de azúcar (al gusto).

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla grande (preferiblemente de barro) se ponen dos litros de agua. Cuando rompe a hervir se añaden todos los ingredientes a la vez. Cocción a fuego medio durante al menos una hora. Rectificar de azúcar al gusto.
Una vez cocinado pueden batirse las castañas ya que se toma en caldo o en crema. Se toma acompañado de pan de aceite.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre Emilia. Es un postre que se cocinaba en la época invernal, por su alto contenido calórico. Sobre todo solía prepararse en Navidades cuando se reunían todos los nietos ya que se trata de un dulce muy apreciado por los niños. El pan de aceite también se preparaba en casa. Las castañas se recogían en El Cerrillo (Pitres), donde hoy en día aún existen castaños centenarios por las fechas de Todos Los Santos.

Pudin

AUTORA: ANA AVILÉS BRETONES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 1 lata de leche condensada.
- 2 vasos de leche " Puleva".
- Canela.
- Magdalenas.
- Manzanas.
- Pasas sin pepitas.
- Piñones.
- Raspadura de naranja.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se bate en la batidora los tres huevos, los dos vasos de leche fresca, la lata de leche condensada y la raspadura de naranja.
En un molde caramelizado ponemos por tandas la manzana troceada muy fina, las magdalenas troceadas, las pasas, y los piñones.
Vertimos la mezcla anterior y lo ponemos al horno al baño maria 30-35 minutos.

Queso de yogur con fresas

AUTORA: MARÍA AVELLANEDA FERNÁNDEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 cartones de leche entera.
- 1 yogurt natural.
- 1/2 kg. de fresas maduras.
- 2 cucharadas de miel.
- Unas hojas de menta fresca, flores y/o semillas para decorar.

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos la leche en una cazuela al fuego, hasta que alcance los 37º C (al introducir en ella el dedo meñique no nos quemamos, pero casi)
Apagamos el fuego y le agregamos el yogurt, mezclamos bien. Tapamos la cazuela y la arropamos (podemos ponerla dentro de un cesto, tapada con mantas) la dejamos así 20-24 horas.
Ya hecho el yogurt lo vertemos sobre un par de telas de tipo gasa, lo hacemos un atillo, le ponemos peso encima y al frío un par de días.
Limpiamos las fresas y las batimos en la batidora. Con las manos húmedas hacemos bolas de queso y las presentamos en un plato o cuenco, regadas con la salsa de fresas, unas gotas de miel y decoramos el conjunto con las flores y hojas.

Comentarios del autor:

Desde muy pequeña he visto a mi madre preparar yogurt. Recuerdo como metía su dedo meñique en la leche para calcular la temperatura de ésta. Después lo batía y lo colocaba en una vieja sopera de porcelana blanca, con unas pequeñas rayitas naranjas que había pertenecido a su abuela. La arropaba con una manta y la colocaba, con sumo cuidado, en un capazo de mimbre que guardaba en un rincón en la despensa.

Roscos

AUTORA: ROSARIO ROLDÁN HEREDIA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 9 cucharadas de aceite frito con matalauva (esta se le puede quitar o dejar, al gusto).
- 9 cucharadas de leche.
- 9 cucharadas de azúcar.
- La ralladura de un limón.
- 1 chorreón de anís seco.
- 2 sobres de levadura.
- Harina de repostería , la que admita.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se baten los huevos y se van añadiendo los demás ingredientes hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
Se da forma a los roscos, haciendo una bola e introduciendo el dedo dentro.
Se fríen en aceite tibio.
Se rebozan con azúcar glass y canela molida.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y ella de la suya. Cuando no había nada que desayunar, mi madre hacía roscos.

Roscos 2

AUTORA: Mª DEL MAR LEÓN ABRIL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina de repostería.
- 250 gr. de azúcar.
- 3 huevos.
- 1 sobrecito de levadura.
- Leche fría.
- Ralladura de limón.
- Canela en polvo.
- Aceite para freírlos.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes hasta que la masa sea fácil de trabajar, pero que no esté dura.
Se forman los roscos y se fríen en aceite caliente, una vez bien fritos (que no queden crudos por dentro) y recién sacados, se pasan por azúcar y canela, mezcladas ya en un plato
En mi casa se presentan en una fuente adornados con hojas de limonero.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuelita y los preparaba en Semana Santa.

Soplillos de la Alpujarra

AUTOR: MIGUEL TRIVIÑO SILVA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 kg. de almendras.
- 12 claras de huevo.
- Azúcar (1 kg. aproximadamente).

MODO DE PREPARACIÓN:

Se escaldan las almendras en agua hirviendo, se pelan y se cortan en láminas. A continuación se tuestan en 1 bandeja al horno y se reservan.
Se coge una cazuela y se pone el azúcar, con 1 vaso de los de vino, de agua y se pone al fuego removiendo sin parar hasta que hace espuma. Se retira del fuego con las claras batidas a punto de nieve, se le añade poco a poco el azúcar, sin dejar de batir porque se baja y se le añaden las almendras.
Se pone las cucharadas de masa en una fuente de hornear, no muy juntas porque crece con el calor.
Se hornea a temperatura media hasta que los soplillos se vean secos.

Sueños de Aixa

AUTORA: SALOMÓN DONCEL- MORIANO URBANO

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 500 gr. de almendras molidas.
- 300 gr. de miel.
- 100 gr. de pistachos.
- 10 dátiles.
- 1 clara de huevo.
- 200 gr. de chocolate para fundir.
- Canela en polvo.
- Azúcar glass al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

En un bol poner las almendras junto con la miel, la clara de huevo semibatida, los pistachos y dátiles picados y una pizca de canela molida.
Mezclar bien durante 10-15 minutos hasta obtener una masa compacta y manejable.

Hacer bolitas con la masa obtenida y pasarlas por azúcar glass. Dejar reposar 30 minutos sobre una rejilla en un lugar seco.
Fundir al baño maria el chocolate y atemperar a 25º C, meter en una manga pastelera con boquilla lisa muy fina y decorar las bolitas anteriores poniendo pequeños hilos de chocolate en forma de zig-zag.
Dejar reposar hasta que el chocolate tome cuerpo y estarán listos para comer.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y se preparaba con motivo del Ramadán.

Talvinas

AUTORA: PALOMA MEDINA RIVAS

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Harina de trigo.
- Azúcar.
- Agua.
- Aceite de oliva virgen.
- Leche.
- Canela o Miel de caña.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén con el fondo untado de aceite se ponen unos 200 cc de agua, y se le va añadiendo el harina hasta que espese, con la consistencia que más nos guste, hasta que quede cremosa.
Añadimos el azúcar al gusto y una pizca de sal.
Cuando esta en el punto que empiezan a "agarrarse" al fondo de la sarten, se incorpora la leche y sin dejar de remover se deja que cuezan las gachas en la leche.
Se retiran del fuego, y se le espolvorea canela o miel de caña al gusto.
También se le pueden añadir unos picatostes de pan frito.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y constituye una merienda nutritiva o una cena ligera.

Talvinas 2

AUTORA: Mª ANGELES GARCÍA CARVAJAL

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Harina de trigo.
- Pan del dia anterior (si puede ser casero, mejor).
- Azúcar.
- Canela.
- Matalauva.
- Aceite de oliva.
- Agua.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone aceite en una sartén en abundancia, porque cuando tostamos el pan (cortado a pellizcos pequeños) se lo "chupa". Dejamos que se doren los trocitos de pan, y los reservamos.
Apartamos el aceite, y dejamos que se enfríe y le echamos matalauva (de este modo evitamos que se quemen las semillas).
Lo ponemos de nuevo al fuego con agua (un vaso por comensal), un poco de sal, unas cucharadas de azúcar y ya se le va incorporando el harina sin parar de mover, para evitar que salgan grumos (la masa nos tiene que quedar de fina como un flan. Hay que darle su punto porque no nos puede quedar ni blanda, ni dura.
Una vez cocida se echa en una fuente y se le va poniendo los trozos del pan tostado por encima, y se espolvorea con azúcar y canela.
A quien no le guste esa mezcla se puede sustituir por miel de caña de "la Virgen del Carmen" y a comer….

Comentarios del autor:

La aprendí de mi abuela Ahora se hace menos, pero en la posguerra se comía mucho porque no había tanta repostería.

Tarta de aguacate

AUTOR: RAFAEL MARTÍNEZ URRUTIA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 aguacates.
- 10 galletas María.
- 50 gr. de mantequilla.
- 3 hojas de gelatina.
- 100 gr. de azúcar.
- 250 gr. de nata.
- Limón.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una sartén se funde la mantequilla y se añaden las galletas trituradas.
Se deshuesan los aguacates, se extrae y tritura su pulpa y se rocían con limón para que no ennegrezcan.
Se disuelven las hojas de gelatina en agua caliente y se vierte el azúcar, la pulpa de los aguacates y la nata.
En un molde se coloca la base de galletas y el conjunto anterior y se mete en el frigorífico.
Se puede decorar con trozos o lascas de aguacate.

Comentarios del autor:

El aguacate es de origen centroamericano y su pulpa es suave, cremosa, espesa y perfumada, de ahí que una tarta de aguacate sea un plato muy delicado e innovador.
Además los cultivos subtropicales de la costa de Granada son de gran calidad y característicos de nuestra gastronomía.

Tarta de calabaza y miel

AUTORA: MARTA LATIFA ESCUDERO URIBE

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de calabaza.
- 1/2 lata grande de leche condensada.
- 1/2 vaso de miel.
- 3 huevos.
- 1 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de jengibre molido.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 1 pizca de sal.
- Nata montada (opcional).

Para la masa:
- 250 gr. de harina.
- 125 gr. de mantequilla con sal.
- Agua fría.

MODO DE PREPARACIÓN:

Pelamos, troceamos y cocemos la calabaza con un poco de agua hasta que este casi desecha. La escurrimos y dejamos enfriar un poco.
En un recipiente para batir introducimos todos los ingredientes junto con la calabaza y los mezclamos hasta obtener una crema suave.
Para preparar la masa, colocamos la harina en un recipiente amplio y la mantequilla bien fría. Con ayuda de 2 cuchillos sin punta, la vamos desmenuzando dentro de la harina hasta que la mantequilla forme pequeños grumos. Añadimos unas cucharadas de agua muy fría, la justa para que podamos estirar la masa con un rodillo, pero sin que se vuelva pegajosa.
Forramos un molde de tarta con la masa.

Encendemos el horno a temperatura media.
Rellenamos con la crema de calabaza y cocemos a horno medio una hora aproximadamente, hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio, y la tarta este firme y ligeramente dorada.
Dejamos enfriar un poco y servimos la tarta acompañada de nata montada.
Esta riquísima tanto templada como al día siguiente bien fría.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi querida Camila. Siempre que en casa queremos impresionar a alguien con un dulce casero, saludable y original optamos por esta tarta. Además es una forma estupenda de que los niños tomen calabaza ya que "no se nota".

Tarta de galletas

AUTORA: FRANCISCA DE LA HIGUERA SABIO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 paquete de galletas tipo " Maria ".
- 1/2 tableta de chocolate negro.
- 1 paquete de flanin.
- Mantequilla.
- Maizena.
- Azúcar.
- Anisete.
- Leche.
- Cabello de ángel.
- Agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos en un plato agua con azúcar donde remojaremos las galletas de cada capa.
Cubrimos el fondo de un molde con galletas remojadas y ponemos encima láminas de mantequilla y cabello de ángel. Cubrimos con otra capa de galletas remojadas.
Hacemos el flanin con leche y azúcar y cubrimos las galletas. Cuando esta cuajado se cubre con otra capa de galletas.
Mientras hacemos el chocolate y para ello ponemos leche en un cazo y añadimos azúcar, un poco de maizena diluida en leche, el chocolate partido y el anisete. Removemos constantemente hasta que espese.
Con este fondant de chocolate cubrimos la tarta.
Se decora según el motivo de la celebración.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre que la preparaba con motivo de santos, cumpleaños, o cualquier otro día especial.

Tarta de requesón

AUTORA: CARMEN ASCENSIÓN SÁNCHEZ URBANO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3/4 l. de leche.
- 1 cucharada de maizena.
- Azúcar a gusto.
- 4 huevos.
- 1/2 Kg. de requesón.
- 1 bote de mermelada de melocotón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se mezcla todo el requesón, unas 10 cucharadas de azúcar, los 4 huevos y la cucharada de maizena.
Se unta un molde con un poco de mantequilla y se pone toda la mezcla encima.
Se mete en el horno durante 30 minutos y gratinar 5 minutos.
La sacamos del horno y le ponemos encima la mermelada de melocotón y "ya esta lista".

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi cuñada y la prepara de postre en Nochebuena.

Tarta facil

AUTORA: ROSARIO POVEDANO ALONSO

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- 3 yemas.
- 300 gr. de azúcar.
- 200 gr. de almendra molida.
- 50 gr. de frutas escarchadas.
- 1/4 l de agua.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hacemos un caramelo con 100 gr. de azúcar y caramelizamos un molde.
Se hace un almíbar con el azúcar restante y el agua, durante 10 minutos de cocción.
Batir los huevos y las yemas como para tortilla, y añadir un chorrito de agua fría y el almíbar.
Colar y añadir las almendras molidas y la fruta escarchada.
Se echa en el molde caramelizado y se mete en el horno al baño maria durante unos 15 o 20 minutos.
Dejar enfriar completamente y desmoldar.
Decorar con nata montada.

Tiramisú

AUTORA: JOSEFA AGUILAR SÁNCHEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 l de nata para montar.
- 300 gr de queso tipo Philadelphia.
- 1 paquete de bizcochos.
- 1 chorrito de coñac.
- 6 cucharadas soperas de azucar.
- Café.

MODO DE PREPARACIÓN:

Al café se le echa azúcar y el coñac. Se mojan los bizcochos y se ponen boca arriba en el fondo de un molde, cubriéndolo completamente.
Se monta la nata y se le añade el azúcar y el queso.
Se pone una tanda de esta mezcla encima de los bizcochos y así sucesivamente
Se termina con la tanda de la nata a la que se le espolvorea café mezclado con cacao.
Se mete en el frigorífico dos días.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre y lo preparaba cualquier día festivo.

FINALISTA

Torrijas

AUTORA: Mª ANGUSTIAS TROYA QUESADA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Pan asentado de varios días.
- 1 vaso de leche.
- 2 huevos.
- 3 cucharadas de miel blanca.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 4 cucharadas de harina.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- Aceite de oliva.

MODO DE PREPARACIÓN:

Verter la leche en un recipiente y añadir la miel y mezclar.
Poner las rebanadas de pan en el recipiente con leche y miel, y mojarlas bien por los dos lados. Escurrirlas un poco y pasarlas por la harina (de repostería) y después por huevo batido.
Freírlas bien por ambos lados con el aceite bien caliente.
Sacarlas de la sartén y ponerlas sobre papel de cocina para que no tengan mucho aceite.
Rebozarlas en azúcar y canela y ¡listas!.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre. Las torrijas se hacen en Semana Santa. Es un dulce muy casero, muy típico y de fácil elaboración. Exquisito para el paladar.

Torrijas de miel

AUTORA: ANA GADOR BLESA LÓPEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Una barra de pan en rodajas.
- 1/2 litro de aceite de oliva.
- 1/4 de miel.
- 3 huevos.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner a calentar el aceite, añadir la miel y cuando suba la primera vez se retira del fuego, así tres veces.
Pasar el pan y cuando esté bien calado (vuelta y vuelta) se retira del fuego.
Con el aceite sobrante y la miel se le estrellan los huevos, haciendo un revoltillo (mover con espátula de madera), que acompaña a las torrijas.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi madre, que las preparaba en Semana Santa.

Torrijas de pan con almibar de naranja

AUTOR: LUCAS MARTÍN BOLDRINI

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Barras de pan del día anterior.
- Leche con canela.
- Huevos batidos.
- Almíbar de naranja.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se le saca la corteza al pan y se corta en rodajas de 1 cm de alto más o menos. Se prepara el almíbar de naranja. Para ello colocamos en una cacerolita una taza de azúcar, cubriéndola con zumo de naranja.
Lo ponemos a hervir a fuego lento sin revolverlo hasta que se funda el azúcar. Se retira del fuego y con cuidado se le agrega agua (la mitad de lo que pusimos de zumo de naranja). Volvemos a ponerlo al fuego 5 minutos mas revolviendo. Luego se van pasando las rodajas de pan por la leche con canela., luego por el huevo batido y se fríen.
Al sacarlas de la sartén se colocan en una fuente o en platos individuales y se las riega abundantemente con el almíbar de naranja.

Nota: Si se prefiere se pueden regar con miel.

Torrijas rellenas

AUTORA: Mª REMEDIOS CASTRO JUAREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 12 rebanadas de pan de molde.
- 1/4 l. de crema pastelera.
- Leche.
- Azúcar.
- Canela.
- Aceite para freír.

INGREDIENTES PARA CREMA PASTELERA.

- 1/4 l. de leche.
- 1 yema de huevo.
- Pizca de raspadura de limón.
- Pizca de vainilla.
- Ramita de canela.
- 100 gr. de azúcar.
- 25 gr. de harina.

MODO DE PREPARACIÓN:

1º. Se ponen las rebanadas de pan de molde de dos en dos y se cortan por la mitad para sacar 2 rectángulos
2º. Se rellenan de crema pastelera.
3º. Se pasan por leche, huevo batido
4º. Se fríen en aceite caliente por un lado y después por el otro
5º. Se pasan por azúcar con canela

Crema pastelera:

Se pone la mitad de la leche a calentar con la mitad del azúcar, el limón, vainilla y canela. Se mezcla el azúcar, la harina en un bol aparte y se añade la leche templada para batir con el azúcar y la harina. Se añade 1 yema de huevo, este preparado se añade a la leche que hierva hasta espesar.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi padre, siendo yo muy pequeña ya se preparaban en casa con motivo de Semana Santa junto a otros dulces tradicionales.

Torta de chicharrones

AUTORA: Mª PASTORA ESPAÑA PÉREZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg. de harina.
- 100 gr. de chicharrones.
- 50 gr. de uvas pasas.
- 100 gr. de azúcar.
- 100 gr. de manteca de cerdo.
- 1 copita de anís.
- Canela en polvo.
- Azúcar para espolvorear.
- Agua.
- Sal.
- 1 l. de leche.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner harina sobre una superficie plana formando una montaña.
Hacer un hueco en el montón y echar dentro un poco de agua templada y una pizca de sal.
Mezclar harina y agua, y mezclar hasta obtener una masa que no se pegue en la mesa.
Incorporar a la masa los chicharrones, el azúcar, la manteca y las uvas pasas. Remover hasta que este todo mezclado.
Extender sobre un recipiente plano y rociar la masa con la copita de anís.
Espolvorear con la canela en polvo y el azúcar.
Realizar unos pequeños cortes en la masa y meter en horno precalentado a temperatura media, durante unos 45 minutos.

Trufas

AUTOR: Mª TRINIDAD CABEZAS GONZÁLES

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 250 gr. de chocolate de repostería.
- 250 gr. de mantequilla sin sal.
- 250 gr. de leche condensada.
- 1 copa de coñac.
- Fideos de chocolate.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuece la lata de leche condensada al baño maria en una olla rápida durante 20 o 25 min. Se deja enfriar.
En otra olla se derrite la mantequilla con el chocolate.
Se le echa la copa de coñac y rápidamente se retira del fuego. Se le incorpora la leche condensada y se bate todo.
La masa se extiende en una bandeja y se deja enfriar toda la noche en el frigorífico.
Al día siguiente se hacen bolitas con las manos, se rebozan en los fideos de chocolate y se ponen en cápsulas de papel especiales para trufas.

Aliño de aceitunas y alcaparrones

AUTORA: Mª TERESA MOLIZ MEDINA

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 kg de aceitunas.
- 3 puñados de sal gorda.
- 1 puñaito (con los dedos) de orégano.
- 1/2 litro de agua.
- 1/2 litro de vinagre.
- 3 o 4 cabezas de ajos (triturados en la batidora con un poco de agua).
- Cascara seca de naranja.

MODO DE PREPARACIÓN:

Las aceitunas deben recogerse cuando estan verdes (no usar las aceitunas negras) y en luna creciente (finales de octubre o primeros de noviembre) . Referido a variedades de aceituna hojiblanca o manzanilla; ya que la picual va más adelantada .
Deshuesamos o majamos con un mazo las aceitunas, o si se prefiere se le da un corte (se rajan).
Las echamos en agua y se le dan sucesivos lavados hasta que esten casi dulces, que hayan perdido el amargor de la aceituna.
Se escurren y se ponen en una cubeta con los ingredientes referidos
Las aceitunas deben quedar cubiertas.

Los alcaparrones son el fruto de la alcaparra.
Se recogen en agosto. Preferiblemente de tamaño pequeño o mediano, porque los grandes tienen muchas pepitas.
Se ponen en un barreño de plástico cubiertos de agua.
Los tapamos con un papel de estraza y los ponemos al sol.
Cuando se "doren" ligeramente, aliñar con los mismos ingredientes que las aceitunas sin hueso.
Se pueden comer a los 3 o 4 dias.

Caracoles en salsa de almendras

AUTORA: MERCEDES MORENO MARTÍNEZ

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 2 Kg. de caracoles.
- 2 Cebollas.
- 1 Cabeza de ajos.
- 1/4 Kg. de almendras.
- 2 Pimientos verdes.
- 2 Rebanadas de pan frito.
- Albahaca.
- Pimienta negra.
- 1 Guindilla.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se lavan bién los caracoles y se cuecen hasta que suelten toda la espuma.
Escurrir y poner a cocer nuevamente, pero con poco agua (que los cubra ligeramente) junto a los pimientos secos, la pimienta, el laurel y la albahaca. Cuando el pimiento esté blanco se saca y se hace un sofrito junto a la cebolla, los ajos, tomates y los 2 pimientos verdes. Después se tritura el sofrito con las 2 rebanadas de pan frito y las almendras.
Añadir a los caracoles y hervir a fuego lento unos 15 minutos.
Truco: el agua del hervor final ha de ser la justa para que quede una salsita ligera, ni espesa, ni demasiado aguada. Cocer en una cazuela de barro, ya que da mejor sabor.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de la abuela de una vecina. Se preparaba en tertulias en noches de verano, al frescor de la noche. La época del caracol el verano y además por la forma de comerlos es entretenido y da lugar a largas charlas entre comidas, en reuniones familiares como picoteo.

Empanada moruna

AUTORA: JULIA EUGENIA FERNÁNDEZ YEPES

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 3 cebollas grandes.
- 75 gr de pasas sultanillas.
- 150 gr de frutos secos (almendras y anacardos).
- 1 cucharada de canela.
- 3 latas de atún.
- Tomate frito.
- Azucar moreno.
- 1 kg de harina.
- 3 huevos.
- 1/3 de vaso de vino blanco.
- 1/3 de vaso de leche.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Para la masa de la empanada:

En un bol echamos 1/2 kilo de harina, los huevos sal , la leche, el vino blanco y el aceite.
Amasamos la mezcla y vamos incorporando lentamente el resto de la harina hasta conseguir una masa homogénea que se nos despegue de los dedos.
Dejamos reposar unos 15 minutos.

Para el relleno:

Se corta la cebolla en juliana y en una sarten con una cucharada de aceite se pocha a fuego medio, añadiendole la sal y el azucar. Cuando esta trasparente se echan las pasas y la canela.
Finalmente cuando esta todo cocinado se añaden los frutos secos partidos, dándole un salteado.
Ya fuera del fuego se le añade el atun y tomate frito al gusto.
Se mezcla todo, corrigiendolo de sal o azucar.

Preparación de la empanada:

Llevamos la masa previamente extendida con un rodillo en un recipiente de horno con un poco de aceite y harina para que no se nos pegue el relleno, y cubrimos de nuevo con otra capa de masa.
Cerramos los bordes, la pintamos de huevo y horneamos a 180º C durante 25-30 minutos.

Comentarios del autor:

Un dia de lluvia, mi compañera y amiga Julia me llevó a tomar Pastela moruna a la Calderería. Ese plato me resultó exquisito y curioso. Asi que quedamos para intentar realizarlo nosotros en casa y…esta es nuestra original Pastela

SEGUNDO PREMIO

Fiambre de pavo cortijero con manos de cerdo

AUTORA: PIEDAD VICO VÍLCHEZ

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- 1 Kg. y 1/4 de carne de pavo.
- 2 manos de cerdo.
- 3/4 de vino blanco.
- 1 vaso de agua.
- 2 cebollas medianas.
- 2 clavos.
- 1 cabeza de ajos.
- Pimienta en grano.
- 1 hoja de laurel.
- Pimientos rojos secos.
- Sal.
- 3 huevos cocidos.
- Perejil.

MODO DE PREPARACIÓN:

Ponemos en la olla express las manos de cerdo, el vino blanco, el agua, las cebollas, los clavos, la cabeza de ajos, unos granos de pimienta, 1 hoja de laurel, 2 pimientos rojos secos y sal.
Cuando está a media cocción, introducimos los trozos de pavo y, si es necesario, añadimos un poco más de agua, rectificamos de sal y dejamos cocer hasta que las manos y el pavo estén en su punto.
Se retira toda la carne y se pica en trozos de unos 2 cm aproximadamente, lo ponemos en una cacerola y añadimos los huevos duros picados, el perejil picado muy fino y las pulpa de los pimientos rojos secos de la cocción, junto con un poco de caldo para que quede jugoso.

Removemos todo, aplastamos bien con la rasera, lo tapamos y colocamos algo de peso encima. Se sirve acompañado con lechuga picada alrededor.

Comentarios del autor:

Es la receta original que aprendí de mi madre hace muchos años. Era tradicional hacerla en Navidad. Se preparaba también añadiendo puerro y apio al caldo de cocción y trufas picadas al final de la elaboración.

Lasaña fría de verano

AUTORA: ANA Mª MARTÍNEZ MARTÍNEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Pasta de lasaña.
- Queso blanco.
- Tomate.
- Gambas cocidas.
- Aguacate.
- Huevo duro.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal y pimienta blanca.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se coloca una capa de pasta de lasaña ya cocida.
Se cubre con láminas de queso blanco, rodajas finas de tomate, gambas cocidas y partidas por la mitad, rodajitas finas de aguacate y rodajas de huevo duro.
Se tapa con otra capa de pasta. Se aliña con una vinagreta de aceite de oliva virgen, vinagre, sal y pimienta blanca.
Se adorna poniendo alrededor cuadraditos de tomate.

Moros y Cristianos

AUTORA: Mª ANGELES FERNANDEZ MARQUEZ

Dificultad de elaboración: Baja
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 400 gr de judias pintas.
- 1 trozo de chorizo.
- 6 cucharadas de salsa de tomate natural.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 pimiento verde.
- Laurel.
- Oregano.
- Tomillo.
- Una pastilla de avecrem.
- Aceite.
- Agua.
- Arroz.

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner las judias pintas en remojo el dia anterior.
En una cazuela ponemos las judias con agua hasta cubrirlas.
Echamos un chorro de aceite de oliva, el trozo de chorizo, el pimiento verde, la hoja de laurel, la salsa de tomate natural, 3 ajos picados y el resto enteros, la pastilla de avecrem, un poco de orégano y tomillo.
Ponemos sal al gusto
Dejamos cocer a fuego medio hasta que las judias esten tiernas, agregando agua según se vaya necesitando para que no se seque.
Debe quedar una salsa un poco espesa y que cubra las judias .
Aparte cocemos un arroz en blanco para 6 personas.
Presentamos el plato poniendo en un plato llano grande 1 cucharon de judias con un poco de salsa . Echamos arroz en una taza como molde y verter en el plato.
De acompañamiento ponemos un huevo frito con ajos.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi suegra, y la hago habitualmente.

FINALISTA

Pastela moruna

AUTORA: INMACULADA SÁNCHEZ NAVEROS

Dificultad de elaboración: Alta
Coste del plato: Medio

INGREDIENTES:

- Hojaldre congelado (paquete de 500 gramos) en dos trozos estirados.
- Tomate pelado y escurrido, 125 gramos.
- Cebolla pelada y picada, 125 gramos.
- Pollo cocido y picado, 125 gramos.
- Pasas de corinto remojadas y escurridas, 25 gramos.
- Almendras peladas, 25 gramos.
- Piñones, 2 cucharadas soperas.
- Matalahúva, 1/2 cucharada de café.
- Canela, 1/2 cucharada de café.
- Albahaca, 1 cucharada de café.
- Nuez moscada, 1/2 cucharada de café.
- Perejil, 1 cucharada de café.
- Pimienta, un pellizco.
- Sal.
- Azúcar, 20 gramos.
- Aceite de oliva, 100 Cl.
- Canela y azúcar glass para cubrir.
- Pimienta, 1/2 cucharada de café.

MODO DE PREPARACIÓN:

Sofreír muy lentamente el aceite, el tomate y la cebolla con 20 gramos de azúcar y un poco de sal, hasta que quede pochado.
Triturar las almendras, una cucharada de piñones y el resto de especias.
Incorporar al sofrito el triturado removiendo.
A continuación agregar las pasas y la otra cucharada de piñones.

Agregar el pollo picadito y marear. Dejar enfriar.

Poner el relleno sobre uno de los trozos de hojaldre dejando un pequeño margen alrededor. Tapar con el otro trozo y sellar con ayuda de un tenedor.
Meter en el horno precalentado a 180º C unos 40 minutos aproximadamente. Sacar del horno y espolvorear con un poco de canela, dejar enfriar y cubrir con azúcar glass, ayudándose con un colador.

Sugerencias: Preparar el relleno el día antes de hornear, para que esté muy frío.

Comentarios del autor:

Esta receta la aprendí de mi madre y se preparaba en cualquier época del año.

Paté de tomates secos y almendras

AUTOR: RAFAEL MARTÍNEZ URRUTIA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- Mantequilla para engrasar el molde.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- Una lata de tomates enteros (escurridos y troceados).
- 12 tomates secos en aceite picados.
- 200 gramos de almendras picadas.
- 1 corteza de medio limón picada.
- 1 cucharada de albahaca.
- 1 huevo batido.
- Sal y pimienta.
- 250 gramos de masa de hojaldre.

MODO DE PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180º y engrasar un molde.
Calentar el aceite a fuego medio.
Añadir las cebollas y el ajo y sofreír unos instantes. Agregar los tomates de lata y cocer destapados unos 3 o 4 minutos.
Añadir los tomates secados al sol, las almendras, la corteza de limón, la albahaca y el huevo (reservando una cucharada que servirá luego para barnizar).
Sazonar con sal y pimienta.
Poner el conjunto en el molde y hornear de 45 a 60 minutos hasta que esté firme.
Dejar enfriar, desmoldar, envolver en papel de aluminio y meter en el frigorífico (puede mantenerse hasta 3 días allí)
Precalentar el horno a 200 º. En una tabla enharinada estirar el hojaldre, poner sobre éste el paté y cubrirlo totalmente. Hornear durante 25-30 minutos. Servir inmediatamente.

Comentarios del autor:

Un delicadísimo plato con productos básicos de la despensa granadina. En el ranking de los diez alimentos más sanos del mundo, el tomate ocupa el primer puesto gracias a sus cientos de propiedades beneficiosas que se mantienen incluso después de cocinados.
El gran gastrónomo Néstor Luján dijo que gracias al tomate, procedente de América tras el descubrimiento, la cocina española se llenó de color; sin embargo, en sus comienzos, fue solo un ingrediente ornamental ya que estaba considerado venenoso por los médicos y pecaminoso por la Iglesia.

Relleno de carnaval

AUTORA: FRANCISCA ARCO PAREJA

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 700 gramos de miga de pan del día anterior.
- 5 dientes de ajo picado.
- Un ramillete de perejil picado.
- El zumo de un limón.
- Unas hebras de azafrán.
- 200 gramos de pechuga de pollo picada.
- 200 gramos de jamón picado.
- 200 gramos de lomo de orza (opcional).
- Una pizca de colorante alimenticio.
- Sal.
- 10 huevos.
- Caldo de pollo para cocer.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone la miga de pan en un recipiente, se le echa la pechuga de pollo, el jamón y el lomo de orza muy picadito todo.
Se añade los ajos, el perejil, el zumo de limón, el azafrán, el colorante y la sal y se mezcla todo muy bien.
Cuando esté bien mezclado se va añadiendo los huevos; se lava la cáscara y se abre un agujerito por arriba lo suficiente para que salga el contenido.
El contenido se mezcla también con la masa en el recipiente. Guardas la cáscara del huevo vacío, sin romperla.
Cuando hayas terminado e echar los huevos en el recipiente se vuelve a mezclar al menos durante 5 minutos y se procede a rellenar las cáscaras que antes guardamos, con una cuchara que quepa por el agujerito superior.
Cuando los tengas todos rellenos se colocan en una cacerola para cocerlos:
Cuando están colocados se les añade el caldo de pollo para cocer y los dejas que vayan cociéndose a fuego muy lento durante unos 50 minutos. Después dejarlos enfriar en el frigorífico al menos una hora.

Comentarios del autor:

Aprendí esta receta de mi abuela y ésta de la suya. Se preparaba en Carnaval. Es una receta antiquísima que mi familia ha ido conservando. Aunque es tradicional en Carnaval se puede realizar durante todo el año. Es una especie de entremés que puede colocarse con los embutidos pero también donde quieras. Es un plato sin orden estricto.

Salsa piconera de la abuela Encarna

AUTORA: ENCARNACIÓN EVANGELISTA MARTÍN

Dificultad de elaboración: Media
Coste del plato: Bajo

INGREDIENTES:

- 1 Diente de ajo.
- 1 Tomate.
- 1 Patata.
- Sal.
- Orégano.
- Vinagre.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACIÓN:

Esta salsa se prepara para acompañar un buen cocido.
Mientras éste se está haciendo, echamos un tomate entero y una patata a la olla hasta que se pongan tiernos, mientras en un mortero machacamos un diente de ajo crudo, con un poco de sal.
Sacamos el tomate ya cocinado y le quitamos la piel y lo mezclamos con el ajo y la sal y seguimos triturando, hacemos lo mismo con la patata, (que sea pequeña mejor) y cuando esté todo majado, añadimos u poco de pimentón, un chorro de vinagre, y un poquito de orégano.
Cuando todo esto esté mezclado, si ha quedado muy espesa le podemos añadir un poquito de caldo del cocido, se maja todo y a servir.
Con una cucharita para cada uno en su plato de cocido bastará.

Comentarios del autor:

Esta receta es conocida en mi familia desde los tiempos de mis abuelos, a mi madre se la hacía mi abuela, y mi madre me la hizo a mí y a todos los afortunados que comían su rico cocido.
Esta salsa la hacía mi madre y todos repetíamos una y otra vez.

Índice alfabético de platos

Ajillo cortijero de matanza casera 30
Ajo colorao de "Las tres cabezas" 31
Ajo de patatas con bacalao 29
Albóndigas de bacalao 153
Albóndigas de la Abuela 179
Alcachofas con jamón 103
Alcachofas reina 104
Aliño de aceitunas y alcaparrones 307
Alitas de pollo a la granadina 180
Almejas con nata y vino 154
Alubias rojas con rabo de toro 32
Andrajos con bacalao y almejas 79-80
Andrajos con conejo 77-78
Arroz con caracoles a la granaina 105-106
Arroz con leche con almendras 233
Arroz con leche 231
Arroz con leche 2 232
Arroz con pollo madaleno 107
Arroz con setas y espárragos 108
Arroz de la Vega 109
Asado de cordero en cazuela de barro 181
Asadura con cebolla 182
Asadura con cebolla 2 183
Aves en salami de caza 184
Atún de Encarnita 155
Bacacalo con alimoje 159
Bacalao al ajoarriero 157
Bacalao a la parrilla 156
Bacalao con tomate 158
Bacalao fresco con pasas y piñones 160
Berenjenas a la miel 111
Berenjenas 110
Boladillos de Maruja 81
Boladillos de patata y garbanzos 234
Boladillos dulces 235

Boquerones rellenos 161
Calabaza en ajillo con longaniza 112
Calabaza frita en adobo 116
Calabaza frita 113
Calabaza frita 2 114
Calabaza frita 3 115
Caldereta de cordero 185
Caldo bordonero 13
Caracoles en salsa de almendras 308
Carrillada de cerdo al vino tinto 186
Cazuela de fideos al estilo de mi mujer y al gusto de mis hijos 33-34
Cazuela de fideos 2 35
Cazuela de fideos 3 36-37
Cazuela de habitas y espárragos con choco y gambas 38
Cazuela de pimiento tostado 39-40
Cazuela mogina 236
Choto en ajillo 197
Choto en ajillo 2 198
Choto en ajillo 3 199
Cinta de lomo con champiñón 187
Cintas con conejo 188
Conejo al ajillo 189
Conejo al estilo casero 190
Conejo en salsa de almendras 191
Confitura de pimiento rojo 237
Copas de espuma de requesón 238
Cordero a la miel 192
Cordero en barro con ciruelas y hierbabuena 193-194
Costillas a la miel 195
Costillas con salteado de habas y calabacines 196
Cuadrados de crema 239
Cuajada de Carnaval 242-243
Cuajada de carnaval 2 244
Cuajada de Carnaval 3 245
Cuajada de Carnaval 4 246
Cuajada de Carnaval 5 247
Cuajada de Carnaval 6 248
Dulce de gachas con cuscurrones 249
Dulce de la virgen 250
Empanada moruna 309-310
Emparedados 251-252
Empedrado de garbanzos 42

Empedrado granadino 41
Empedraillo de habichuelas 44
Empedraillo 43
Ensalada de invierno 118
Ensalada de mi abuela 119
Ensalada de pimientos con bacalao y aceitunas 120
Ensalada Farraguas 117
Ensalada granadina 121
Espárragos de la Vega con vinagreta de Granada 122
Fiambre de pavo cortijero con manos de cerdo 311-312
Filetes Alhambra 200
Filetes en salsa con pasas 201
Flan de bizcocho 254
Flan de Huevo 255
Flan de magdalenas 253
Fricasé de pollo 202
Fritailla de conejo 203
Gachas con miel y espuma de higo 256-257
Gachas de Albuñol 92
Gachas dulces de miel de caña 258
Gachas picantes alpujarreñas 85-86
Gachas picantes 2 87
Gachas picantes 3 88
Gachas picantes 4 89
Gachas picantes 5 90
Gachas picantes 6 91
Gachas saladas 83-84
Gachas tortas con liebre 82
Galletas con chocolate 260
Galletas rellenas de natillas 259
Gazpacho andaluz 123
Gitanilla 45
Guiso de arroz con bacalao 48
Guiso de patatas con chorizo y huevos 46-47
Gurullos con garbanzos 94
Gurullos con perdiz 93
Gurupos del altiplano 95
Habas con jamón, huevos fritos y salaillas 124-125
Habas con jamón 126
Habas con jamón 2 127
Hojaldre o cuajado de carnaval 240-241
Hojuelas 261

Huevos a la nieve 262
Huevos a la nieve 2 263
Huevos en salsa 128
Lasaña fría de verano 313
Leche frita triangular 264
Lenguas en salsa de ternera 204
Lentejas andaluzas 49
Lentejas con calabaza 50
Lomo a la naranja 205
Lomo de cerdo con cebolla y naranja 206
Lomo en adobo 207
Lomos de bacalao con ron y caquis 162
Manitas de cerdo con huevo duro 208
Manos de cerdo con patatas 210
Manos de cerdo con salsa de almendras 209
Melón al licor 265
Merluza ilustrada 263
Mermelada de tomates 266
Migas de pan con setas, pimientos y chorizo 96
Migas de pan 97-98
Migas de patatas cocidas alpujarreñas 99
Milhojas de manitas de cerdo en salsa de almendras 211
Moraga de sardinas 164
Moros y cristianos 314
Natillas de huevo 269
Natillas caseras 267
Natillas de casa 168
Natillas con caramelo y almendras tostadas 270
Olla de cortijo 51
Olla gitana 52
Pan de bizcocho 271
Pan de Calatrava 272
Panecillos de leche albahicineros 273
Panecillos de Semana Santa 274
Panecillos de Semana Santa 2 275
Panecillos de Semana Santa 3 276
Papas con alcachofa 132
Papas en ajillo 130
Patatas en blanco 133
"Papas" con costillas en ajo pollo 58
Papas en gloria 129
Papas guisadas con almendras 59

Pastela moruna 315-316
Patas de cerdo con caracoles 213
Patas de cerdo 212
Patatas a lo pobre pero en fino 131
Patatas con merluza en ajo pollo 57
Patatas con pimentón 60
Patatas en ajo pollo 53
Patatas en ajo pollo 2 54
Patatas en ajo pollo 3 55
Patatas en ajo pollo 4 56
Pate de tomates secos y almendras 317-318
Pavo relleno 216
Pavo trufado 214-215
Pelotas en guiso 61
Perdices en escabeche 217
Pestiños 277
Pimentón 62-63
Pimientos del piquillo rellenos de crema de gambas 165
Pimientos del piquillo rellenos de merluza 166
Pipirrana 134
Pipirrana 2 135
Platanos flambeados 278
Plato de verano 136
Pollo al ajillo 218
Pollo al vino blanco 219
Pollo con almendras y pasas 223
Pollo en asado 224
Pollo en asado 2 225
Pollo en dorado 226
Pollo en pepitoria 220-221
Pollo en pepitoria 2 222
Porra de Loja 137
Postre de la abuela 279-280
Postre de manzanas 281
Potaje de acelgas 64
Potaje de castañas 282
Potaje de garbanzos con espinacas 66-67
Potaje de garbanzos 65
Potaje de hinojos 68
Potaje de judías blancas 69
Potaje de mi suegra de Semana Santa 70
Potaje de Semana Santa 2 71

Potaje de Semana Santa 3 72
Potaje de vigilia 74
Potaje del día del Señor a la manera orgiveña 73
Pudin 283
Pudin de pescado 167
Pulpo 168
Puré de calabazín 138
Queso de yogur con fresas 284
Rape con pasas y salsa de regaliz 169
Rape adobado 170
Relleno de carnaval 319-320
Remojón de la Vega granadina 142-143
Remojón de patatas 144
Remojón granaino 141
Remojón 139
Remojón 2 140
Revuelto de bacalao 171
Rollitos de jamón moruno 227
Roscos 285
Roscos 2 286
Salmonetes en salsa 172
Salmorejo 145
Salsa piconera de la abuela Encarna 321
Solomillo a la naranja 228
Sopa de ajo 14
Sopa de ajo 2 15
Sopa de ajo 3 16
Sopa de especies de la costa granadina 17-18
Sopa de mayonesa 19
Sopa de panecillos 20-21
Sopa de panecillos 2 22
Sopa de pimentón 23
Sopa de rape 24
Sopa de vigilia 25
Soplillos de la Alpujarra 287
Sueños de Aixa 288
Sustentos 100
Talvinas 289
Talvinas 2 290
Tarta de aguacate 291
Tarta de calabaza y miel 292-293
Tarta de galletas 294

Tarta de requesón 295
Tarta fácil 296
Tiramisu 297
Torrijas de miel 299
Torrijas de pan con almibar de naranja 300
Torrijas 298
Torrijas rellenas 301-302
Torta de chicharrones 303
Tortilla del Sacromonte 149
Tortilla del Sacromonte 2 150
Tortilla española 146
Tortilla paisana 147
Tortilla paisana 2 148
Truchas al vino con ensalada asada 173-174
Trufas 304
Zalamandrolla de sardinas 175

Listado de participantes con su receta

Amparo Guerrero Jimenez
Aves en salami de caza 184
Emparedados 251 - 252
Sopa de vigilia 25

Ana Avilés Bretones
Costillas a la miel 195
Pudin 283

Ana Gador Blesa López
Torrijas de miel 299

Ana María Belda Suarez
Calabaza frita 3 115

Ana María Martínez Martínez
Gurullos con perdiz 93
Lasaña fría de verano 313

Ana Mº Lòpez Moreno
Gurullos con garbanzos 94

Ana Rivas Manzano
Boladillos dulces 235
Fritailla de conejo 203
Gachas de Albuñol 92
Olla gitana 52

Andrea Gómez de la Higuera
Choto en ajillo 2 198
Gachas con miel y espuma de higo 256 - 257

Angeles Santos García
Boladillos de Maruja 81

Antonia Cruz Franco
Patatas en ajo pollo 4 56

Antonio Ortiz de la Osa
Cazuela de fideos al estilo de mi mujer y al gusto de mis hijos 33 - 34

Araceli Pinto Bueno
Cordero a la miel 192

Aurelia Cano García
Patas de cerdo con caracoles 213

Aurelio Liebanas Díaz
Remojón 139

Aurora Vallejo Barranco
Calabaza frita en adobo 116

Beatriz García Ortega
Gazpacho andaluz 123

Beatriz Sanchez Ballester
Empedrado granadino 41

Belén Illescas Viedma
Remojón granaino 141

Belén López Colmenero
Guiso de arroz con bacalao 48

Caridad Gámez Peláez
Natillas de huevo 269
Solomillo a la naranja 228

Carmen Ascensión Sanchez Urbano
Pimientos del piquillo rellenos de merluza 116
Lenguas en salsa de ternera 204
Tarta de requesón 295

Carmen Márquez García
Gachas picantes 4 89

Carmen Parra Garófano
Ensalada de invierno 118

Carmen Troya Molina
Papas en ajillo 130

Catalina Burrueco Reche
Gachas torta con liebre 82
Leche frita triangular 264

Concepción Arroyo Montes
Perdices en escabeche 217

Concepción Barrera Leyva
Choto en ajillo 197

Concepción E. López Romero
Lomo de cerdo con cebolla y naranja 206

Daniel Alcaraz Ferri
Berenjenas a la miel 111
Pollo al ajillo 218

Diego Garzón Jiménez
Papas en gloria 129

Dolores Illescas Viedma
Gitanilla 45

Dolores López Sánchez
Migas de patatas cocidas alpujarreñas 99

Dolores Romera Rodríguez
Postre de la abuela 279 - 280
Sopa de ajo 3 16
Truchas al vino con ensalada asada 173 - 174

Emilio Palomares Machado
Choto en ajillo 3 199

Encarna Velázquez Pérez
Ajillo cortijero de matanza casera 30

Encarnación Díaz Poyatos
Patas de cerdo 212

Encarnación Evangelista Martín
Salsa piconera de la abuela Encarna 321

Encarnación González Gómez
Patatas en ajo pollo 2 54

Encarnación Pérez Sánchez
Patatas en ajo pollo 3 55

Enriqueta Aguilar Alba
Potaje de mi suegra de Semana Santa 70

Enriqueta Rodríguez Vidal
Patatas con pimentón 60

Estefanía Moreno Pérez
Boladillos de patata y garbanzos 234
Tortilla del Sacromonte 149

Estrella Martos Fernández
Galletas rellenas de natillas 259

Fco de Borja Medina Bermúdez
Potaje de judías blancas 69
Salmonetes en salsa 172

Fco Javier Gomez Moreno
Gachas picantes 6 91
Gachas dulces con miel de caña 258

Felicitas Lopez Sanchez
Cazuela de pimiento tostado 39 - 40
Pan de bizcocho 71

Francisca Arco Pareja
Relleno de carnaval 319 - 320

Francisca Baena Uceda
Conejo al estilo casero 190
Asadura con cebolla 2 183
Alitas de pollo a la grandina 180

Francisca de la Higuera Sabio
Cintas con conejo 188
Pipirrana 2 135
Tarta de galletas 294

Francisca García Bueno
Caldereta de cordero 185
Pollo en pepitoria 2 222
Remojón de patatas 144

Francisca Silva Rojas
Albóndigas de la Abuela 179
Manos de cerdo con patatas 210

Germán Fajardo Díaz
Arroz con leche 231

Gracia Sánchez Buendía
Pollo al vino blanco 219

Inmaculada de la Chica Carmona
Cuajada de Carnaval 3 245

Inmaculada Sánchez Naveros
Cuajada de Carnaval 4 246
Pastela moruna 315 - 316

Isabel Galera de Haro
Pelotas en guiso 61
Potaje de acelgas 64

Isabel Martínez González
Huevos a la nieve 262

Isabel Morillas Salinas
Gachas picantes 2 87

Isabel Puertos Hidalgo
Papas guisadas con almendras 59

Joaquín López Chirosa
Papas guisadas con almendras 59

Joaquina Vilchez Quesada
Andrajos con conejo 77 - 78
Lomo en adobo 207
Hojuelas 261

José Francisco Parejo Duarte
Arroz con leche con almendras 233

José López Álvarez
Toritilla Española 146

José Masegosa Burrueco
Gurupos del altiplano 95

José Sanchez Rodríguez
Potaje del día del Señor a la manera orgiveña 73

Jose Villa Rodríguez
Melón al licor 265
Sopa de especies de la costa granadina 17 - 18
Remojón de la Vega granadina 142 - 143

Josefa Aguilar Sánchez
Bacalao a la parrilla 156
Berenjenas 110
Tiramisu 297

Juan de Dios Atienza Almirón
Sopa de ajo 14

Juan Francisco Lindez Lindez
Guiso de patatas con chorizo y huevos 46 - 47

Juan Huertas Valdivia
Tortilla del Sacromonte 2 150

Juan Manuel Barrera Leyva
Ensalada Farraguas 117

Julia Eugenia Fernández Yepes
Empanada moruna 309 - 310
Ensalada de mi abuela 119

Laura Pérez Sacaluga
Ensalada de invierno 118

Leonor Arana Lozano
Salmorejo 145

Lucas Martín Boldrini
Filetes Alhambra 200
Torrijas de pan con almibar de naranja 300

Lucrecia Jiménez Acosta
Huevos en salsa 128

Lydia Jimenez López
Pulpo 168

Mª Angeles Fernández Maiquez
Moros y Cristianos 314

Mª Angeles García Carvajal
Panecillos de Semana Santa 274
Talvinas 2 290

Mª Angeles Marín Collado
Cuajada de carnaval 242 - 243

Mª Angustias Jerez Mir
Potaje de garbanzos con espinacas 76 - 77

Mª Angustias Rejón Aguilera
Huevos a la nieve 2 263
Pollo en asado 224
Sopa de mayonesa 19

Mª Angustias Troya Quesada
Torrijas 298

Mª Antonia Palma Martín
Flan de Huevo 255
Pollo en dorado 226
Sopa de panecillos 22

Mª Carmen Moreno Martínez
Empedraillo de habichuelas 44

Mª Carmen Ortuño Castillo
Papas con alcachofa 132

Mª Concepción Santos Ortuño
Papas con costillas en ajo pollo 58

Mª de Gador Salmerón Megías
Boquerones rellenos 161

Mª de los Angeles García Carvajal
Pimentón 62 - 63

Mª del Carmen Albarracín Suárez
Panecillos de leche albahicineros 273

Mª del Carmen Ballester Esparea
Pan de Calatrava 272

Mª del Carmen Fernández Marín
Bacacalo con alimoje 159
Sopa de panecillos 2 20 - 21

Mª del Carmen López González
Patatas con merluza en ajo pollo 57

Mª del Mar León Abril
Fricasé de pollo 202
Roscos fritos 2 286
Zalamandrolla de sardinas 175

Mª Dolores Galindo Serrano
Manitas de cerdo con huevo duro 208

Mª Dolores Marín Cervillera
Confitura de pimiento rojo 237

Mª Isabel Gomez Torres
Pipirrana 134

Mª José Fenández Valverde
Lomo a la naranja 205
Arroz con leche 2 232
Cazuela de fideos 2 35

Mª José Nuñez Muro
Lentejas andaluzas 49
Alubias rojas con rabo de toro 32

Mª Luisa Pérez Horques
Revuelto de bacalao 171

Mª Luisa Povedano Alonso
Natillas caseras 267

Mª Luz Gutierrez Hidalgo
Patatas en blanco 133

Mª Pastora España Pérez
Bacalao al ajoarriero 157

Torta de chicharrones 303
Potaje de vigilia 74

Mª Paz Espinosa García
Bacalao fresco con pasas y piñones 160

Mª Pilar Raya Becerra
Pollo en pepitoria 220 - 221

Mª Remedios Castros Juárez
Torrijas rellenas 301 - 302

Mª Rosario Leyva Almendros
Remojón 2 140
Tortilla paisana 2 148

Mª Teresa García Ruíz
Costillas con salteado de habas y calabacines 196
Empedrado de garbanzos 42
Platanos flambeados 278

Mª Teresa Moliz Medina
Aliño de aceitunas y alcaparrones 307

Mª Teresa Ruiz Enriquez
Olla de cortijo 51

Mª Teresa Ruiz Moreno
Ensalada de pimientos con bacalao y aceitunas 120
Pollo con almendras y pasas 223

Mª Trinidad Cabezas González
Trufas 304

Malik Saque
Sopa de rape 24

Manuel García Pérez
Calabaza frita 2 114

Margarita Rascón Bravo
Alcachofas reina 104

María Avellaneda Ferández
Habas con jamón, huevos fritos y salaillas 124 - 125

Cordero en barro con ciruelas y hierbabuena 193 - 194
Queso de yogur con fresas 284

María Cariñanos Fernández
Cazuela de habitas y espárragos con choco y gambas 38

María del Pilar Barrera Castarnado
Andrajos con bacalao y almejas 79 - 80

María Galera de Haro
Ajo colorao de "Las tres cabezas" 31
Caldo bordonero 13

María López Molina
Remojón 139

María Luisa Povedano
Gachas picantes 5 90

María Molina Sánchez
Manos de cerdo con salsa de almendras 209

María Montes Morillas
Pestiños 277
Potaje de hinojos 68

Marta Latifa Escudero Uribe
Tarta de calabaza y miel 292 - 293

Martirio Angeles García Béjar
Plato de verano 136
Galletas con chocolate 260
Alcachofas con jamón 103

Mercedes Cuadros Felipe
Calabaza en ajillo con longaniza 112
Pollo en asado 2 225

Mercedes Martín Jiménez
Arroz con caracoles a la granadina 105 - 106

Mercedes Moreno Martínez
Caracoles en salsa de almendra 308

Mercedes Palomares Machado
Conejo en salsa de almendras 191

Miguel TrIviño Silva
Lentejas con calabaza 50
Soplillos de la Alpujarra 287
Rape adobado 170

Mº de los Angeles García Carvajal
Patatas a lo pobre pero en fino 131

Mº del Mar García Pérez
Asadura con cebolla 182

Mº José Nuñez Muro
Merluza ilustrada 263
Bacalao con tomate 158
Natillas de casa 268
Pimientos del piquillo rellenos de crema de gambas 165
Puré de calabacín 138

Mº Teresa Ruíz Moreno
Natillas con caramelo y almendras tostadas 270

Mónica Gozalvez
Cazuela mogina 236

Natividad Blanco Solera
Cuajada de carnaval 5 247

Paloma Medina Rivas
Asado de cordero en cazuela de barro 181
Habas con jamón 126
Talvinas 289

Pedro Moreno Pérez
Conejo al ajillo 189
Flan de magdalenas 253

Pepa Rubio Ramírez
Cuadrados de crema 239

Piedad Vico Sánchez
Empedraillo 43
Flan de bizcocho 254

Fiambre de pavo cortijero con manos de cerdo 311 - 312

Plácida Rayo Medina
Sustentos 100

Práxedes Gutierrez Espinar
Cuajada de carnaval 6 248
Pavo relleno 216
Sopa de ajo 15

Pura Alvarez Martín
Gachas picantes alpujarreñas 85 - 86

Purificación Guerrero Calarón
Panecillos de Semana Santa 3 276
Sopa de pimentón 23
Albóndigas de bacalao 153

Purificación Muros Guadix
Atún de Encarnita 155

Purificación Salguero Segura
Potaje de Semana Santa 3 72

Rafael López Alvarez
Tortilla paisana 147

Rafael Martínez Urrutia
Lomos de bacalao con ron y caquis 162
Paté de tomates secos y almendras 317 - 318
Tarta de aguacate 291

Rafael Parra Garófano
Remojón 139

Rafael Santos Santos
Porra de loja 137

Ramón Fernández Bustamante
Hojaldre o cuajado de carnaval 240 - 241

Raul Morales Márquez
Cuajada de Carnaval 2 244

Rmedios Abril Jiménez
Gachas picantes 3 88

Rocio Troya Quesada
Migas de pan con setas, pimientos y chorizo 96

Rosa Mª Arquelladas Molina
Panecillos de Semana Santa 2 275

Rosa Mª Burgos Rodríguez
Cinta de lomo con champiñón 187
Cazuela de fideos 3 36 - 37

Rosabel Gutierrez de la Fuente
Almejas con nata y vino 154
Rape con salsa de pasas y regaliz 169
Copa de espuma con requesón 238

Rosalía Motos Alarcos
Ajo de patatas con bacalao 29

Rosario Garcés Revelles
Dulce de gachas con cuscurrones 249

Rosario Morillas de la Plata
Arroz con setas y espárragos 108
Filetes en salsa con pasas 201
Postre de manzanas 281

Rosario Povedano Alonso
Ensalada granadina 121
Patatas en ajo pollo 53
Pudin de pescado 167
Tarta fácil 296

Rosario Roldán Heredia
Potaje de Semana Santa 2 71
Roscos 285

Salomón Doncel Moriano Urbano
Espárragos de la Vega con vinagreta de Granada 122
Milhojas de manitas de cerdo en salsa de almendras 211
Sueños de Aixa 288

Silvia Cristina Boldrini
Carrillada de cerdo al vino tinto 186
Mermelada de tomates 266

Silvia Hernández Pérez
Arroz de la vega 109
Dulce de la virgen 250

Sonia Morales Márquez
Pavo trufado 214 - 215

Teresa Albea Jiménez
Habas con jamón 65

Teresa Lasala Martos
Potaje de garbanzos 65
Moraga de sardinas 164

Valentin Rivas Lopez
Arroz con pollo madaleno 107

Victor M. Toledano Real
Rollitos de jamón moruno 227

Virtudes López García
Migas de pan 97 - 98
Calabaza Frita 113
Gachas saladas 83 - 84
Potaje de castañas 282

Este libro recoge todas las recetas presentadas al I Concurso de Recetas de Cocina Tradicional "Ciudad de la Alhambra".

Con el intentamos conservar el acervo cultural gastronómico de nuestros mayores, recuperando viejas recetas que se encuentran en la tradición oral, y en la información pasada de generación en generación, de abuelas a madres, y de éstas a sus hijas y nietas, desde tiempos pasados.

AYUNTAMIENTO DE GRANADA
Area de Medio Ambiente,
Salud y Consumo

COLABORAN

La Opinión de Granada

Granada Hoy

1982 - 2007 25 XXV ANIVERSARIO

Asociación de Comerciantes de Merca-80 Zaidín