

RECOPIACIÓN DE RECETAS GADITANAS

ALBORONIA CON GAMBAS

Ingredientes:

6 berenjenas medianas,
500gr de calabaza,
1 calabacín,
4-5 dientes de ajos,
500gr de cebolla.
Sal, aceite, canela en polvo, pimienta blanca y miel.

Modo de hacerlo:

Pelar y picar las berenjenas y la calabaza. Hervir 10 minutos y escurrir.
Freír ajos, cebolla picada y el calabacín con la piel. Incorporar las berenjenas y la calabaza. Mover hasta que adquiera textura. Añadir la pimienta y la canela y mezclar. Al retirar añadir una cucharada de miel.
Enfriar y moldear para servir. Acompañarlo con gambas al ajillo. Una vez servido, rociar con un gazpacho muy suave.

ALCAUCILES CON CHICHAROS Y HABAS

Ingredientes (4 personas)

2,5 Kg de alcauciles (alcachofas) (8 unidades)
1 Kg de habas
1/2 Kg de chícharos
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo
1/2 vaso de aceite de oliva
1 copa de vino fino
1/2 copa de vino oloroso
Un puñaito de pan rallado
Perejil picado y sal

Modo de hacerlo

Se limpian las habas y los guisantes. En una cacerola ponemos aceite y añadimos la cebolla el ajo y el perejil y cuando empiece a dorar añadimos el vino fino y el oloroso. Añadimos 2,5 litros de caldo blanco (ver notas al final) y ponemos las habas, los guisantes y la sal a cocinar a fuego lento, con tapadera, durante aproximadamente 35 minutos.

Mientras tanto, pelamos los alcauciles, los frotamos con limón y los reservamos en una blanqueta (ver notas al final) para que el alcaucil no se oscurezca.

Cuando falten 15 minutos para las habas y los guisantes, añadir los alcauciles y guisar hasta que estén tiernos.

Rectificar de sal.

VARIANTES

1. Alcauciles rellenos:

Picar finamente cebolla, ajo, jamón, perejil y pan rayado y saltearlo en una sartén con aceite. Con esta mezcla, hacer una especie de tapón y cubrir la parte alta de los alcauciles.

2. Alcauciles con pescado:

Utilizar fumet de pescado en lugar de caldo blanco y añadir trozos de pescado (rape, pargo etc.)

ALCAUCILES DE TREBUJENA

Ingredientes para 6 personas:

2 y 1/2 kilos de alcachofas
4 dientes de ajo
1 cucharada rasa de harina de trigo
1 manojo de perejil
2 cucharadas soperas de vino blanco
1/2 vaso de aceite de oliva
2 cebollas medianas
sal

Modo de hacerlo:

Cortar el tallo e ir quitando las hojas externas duras de las alcachofas hasta que quede la parte en la que las hojas son prácticamente blancas.

Colocarlas en un bol con agua y abundante zumo de limón, para evitar que se pongan negras.

Poner una cazuela al fuego, echar el aceite y la cebolla muy picada, cuando la cebolla esté glaseada se le echan los ajos y el perejil finamente picados. Se les da unas vueltas con la cuchara de palo, se echa la harina y se vuelve a remover todo, mezclándolo bien y evitando que se formen grumos. Cuando la harina empiece a cambiar el color a tostado, se echan las alcachofas y se rehogan. Cubrir todo con agua, echar el vino y cuando rompa a hervir se baja el fuego y se deja cocer a fuego lento durante al menos 1 hora. Si el nivel de la salsa se ha reducido y las alcachofas están todavía duras, añadir agua. A mitad de la cocción añadir sal. Al final, las alcachofas deben quedar muy tiernas y con una salsa espesita. Servir calientes.

(Premio nacional de tapas. Bar Juanito)

ALFAJORES Y AMARGUILLOS

ALFAJORES

Ingredientes:

1/2 kg de almendras crudas.

1/2 Kg de azúcar.

Canela y limón.

Modo de hacerlo

Preparar un almíbar, casi a punto de hebra, con el azúcar.

Picar las almendras y hacer una pasta junto con el almíbar.

Poner la pasta al fuego con un poco de canela y zumo de limón, removiendo con cuchara de madera.

Retirar del fuego cuando se consiga una pasta regular.

Al templar, extenderla y hacer barritas a modo de croquetas largas. Dejar enfriar y rociarlas, si se desea, con un poco de azúcar molida.

AMARGUILLOS

Ingredientes:

125 gramos de almendras

250 gr de azúcar

3 claras de huevo

Modo de hacerlo

Las almendras se parten y se muelen por un pasapurés, Se une el azúcar y una sola clara.

Cuando la masa está fina, se echa en una vasija a fuego con las dos claras restantes, moviendo la masa con una cuchara de palo. (Debe ponerse espeso).

Una vez frío se van echando con la punta de la cuchara, encima de moldes de papel (moldes pequeños de madalenas), y se cuece a horno aproximado de 150-200 grados.

El tiempo real de cocción depende de que el amarguillo vaya tomando el color dorado deseado.

ARROZ CON BACALAO

Ingredientes:

300 gr. de bacalao desalado según técnica habitual.

1 cebolla,

1/2 pimiento rojo

2 dientes de ajo.

Fumé obtenido de la espina del bacalao, concentrado.

Arroz para 6 personas y aceite.

Modo de hacerlo:

Pochar la cebolla con el pimiento muy picados. A media cocción añadir el ajo fileteado.

Aparte, en cazuela con aceite que cubra al bacalao con la piel arriba cocerlo a fuego atemperado hasta que deshoje. Obtener la crema y apartar. Desmenuzar el bacalao y limpiarlo. En el sofrito anterior, hacer el arroz. Al estar transparente añadir el fumé. Cocerlo y al apartar añadir la crema, batiendo, y el bacalao. Servir de inmediato.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes (6 personas)

2 litro de leche

200 g tazas de arroz

400 g de azúcar

1 barra de canela en rama

Un trozo de corteza de limón

Canela molida

Modo de hacerlo

En una cacerola poner a cocer la leche con la barra de canela y el trozo de corteza de limón. Antes de que la leche hierva, añadir el azúcar y remover para que se disuelva. Cuando la leche este hirviendo, añadir el arroz y dejar cocer hasta que este tierno. Remover de vez en cuando para que el arroz no se pegue.

Platear, espolvoreando la canela en polvo y dejar enfriar antes de servir.

ATUN CON TOMATE

Personas: 4. Dificultad: media. Precio: bajo. Tiempo:1hora.

Ingredientes

3/4 kg de atún.

2 cebollas.

4 dientes de ajos.

2 pimientos verdes.

1 kg de tomates.

Harina aceite de oliva, sal y azúcar.

Modo de hacerlo

El atún cortado a filetes se harina y se fríe, reservándolo. Hacemos un refrito con la cebolla y los ajos cortados muy finos, añadimos los pimientos verdes cortados a trozos pequeños. Cuando estén dorándose, echamos los tomates pelados y cortados.

Cuando esté el refrito le añadimos sal y una cucharada de azúcar; se echa sobre los filetes y se deja al fuego unos 10 minutos.

ATUN EN ADOBO

Personas: 4. Dificultad: baja. Precio: medio. Tiempo:30min.

Ingredientes

3/4 kg de atún.

2 dientes de ajo.

Sal, orégano.

Una cucharadita de pimentón.

Vinagre suave.

Modo de hacerlo

Se corta el atún a tacos pequeños, y se prepara el adobo de la siguiente forma: en una maja, se ponen 2 dientes de ajos pelados, un puñado de orégano, un poco de sal, y se maja todo muy bien, añadiéndole el pimentón, y como 3/4 de un vaso de agua de vinagre. Se diluye todo muy bien y se le añade al atún. Se deja macerar el conjunto varias horas.

Se saca el atún y se escurre muy bien, harinando los trozos y friéndolos en aceite de oliva muy caliente aproximadamente 4 o 5 minutos en total, para que los daditos queden jugosos.

ATUN COCIDO

Personas: 4. Dificultad: baja. Precio: medio. Tiempo 45min.

Ingredientes

3/4 kg de atún en dos tacos.

Un poco de tomillo y orégano.

1 hoja de laurel.

Agua y sal.

Modo de hacerlo

Se prepara un caldo corto con la cebolla picada, las especias y la hoja de laurel que sacaremos cuando dé aroma.

En otro recipiente ponemos agua junto con un puñado de sal y el caldo corto, antes de que comience a hervir le agregamos el atún y lo tenemos 25 minutos. Una vez cocido, lo sacamos y lo ponemos a enfriar en el frigorífico, luego lo cortamos a rodajas y lo metemos en aceite.

ATUN AL COÑAC

Personas: 4. Dificultad: fácil. Precio: medio. Tiempo: 45 min.

Ingredientes

3/4 kg de atún.

4 dientes de ajo.

1 hoja de laurel

Aceite de oliva.

Pimienta negra, sal.

1 copa de brandy de Jerez.

Tomate frito casero.

Modo de hacerlo

Cortar el atún a tacos medianos. Hacer un sofrito con un chorreón de aceite, los dientes de ajo cortados a láminas, y la hoja de laurel. Antes de dorar rehogamos los tacos de atún salpimentados. Le añadimos la copa de brandy y lo dejamos cocer unos 20 minutos. Posteriormente se le añaden los tomates fritos (aprox. un tazón grande) lo removemos con cuidado y lo apartamos 5 minutos después de hervir.

ATUN ENCEBOLLADO

Personas: 4. Dificultad: baja. Precio: medio. Tiempo: 3/4 hora

Ingredientes

3/4 kg de atún a trozos

4 dientes de ajo,

Dos cebollas grandes.

Una hoja de laurel.

Aceite de oliva, sal y vino fino

Modo de hacerlo

Se hace un sofrito con los dientes de ajo cortados a láminas, las cebollas finamente cortadas, y la hoja de laurel, con una pizca de sal. Antes de dorar la cebolla, se le añade el atún cortado a trozos y salado, y un vaso de vino fino. Se deja cocer de 20 a 30 minutos a fuego medio, removiendo con cuidado para que no se deshagan los trozos. Servir en caliente.

ATUN ESCABECHADO

Personas: 4. Dificultad: sencillo. Precio: medio. Tiempo: 30 min.

Ingredientes

Un trozo de atún de 1 kg.

Aceite de oliva

2 cebollas grandes.

1 hoja de laurel.

Pimienta molida, sal.

2 cucharadas de vinagre de vino de Jerez.

Agua.

Modo de hacerlo

Ponemos en una cacerola aceite de oliva hasta cubrir el fondo, y freímos la cebolla cortada a rodajas muy finas, junto con la hoja de laurel y salpimentamos.

Dejamos hasta que a cebolla tome color y le añadimos el atún a trozos salpimentado y el vinagre, le agregamos un poco de agua y lo dejamos cocer unos 10 minutos.

Apartar del fuego y servir caliente.

ATUN DE IJAR

Ingredientes

Atún fresco

Sal gorda

Aceite

Modo de hacerlo

Se ponen los trozos de atún en un recipiente limpio y se cubre bien con sal gorda. Se deja que sale durante dos meses.

Pasado este tiempo, se filetea el atún y se pone a desalar en un recipiente con agua unas doce horas. Se tira el agua y se secan los filetes con un paño limpio. Se colocan en una fuente de cristal y se cubren de aceite.

ATUN EN MANTECA

Personas: 4. Dificultad: media Precio: medio. Tiempo:45min.

Ingredientes

Un taco de atún de 3/4 kg.

100 gr de recortes de jamón.

4 dientes de ajo.

3/4 kg de manteca de cerdo blanca.

Tomillo, orégano, laurel y sal.

Dos vasos de vino blanco.

Modo de hacerlo

Se pican los recortes de jamón en trozos muy pequeños, se machacan los dientes de ajo y se mezclan con las especias y los taquitos de jamón. Con esta mezcla mechamos el atún y sazonamos.

En un recipiente hondo se derrite la manteca, y cuando empiece a hervir introducimos el taco de atún y el sobrante de la mezcla. Al primer hervor se le añaden los dos vasos de vino y se deja cocer unos 25 minutos.

Pasado este tiempo se saca el atún y se coloca en un recipiente que quepa junto con la manteca cubriéndolo por todas las partes.

Dejamos enfriar y para desmoldarlo lo ponemos al baño maría. Se toma frío, acompañado con la manteca.

ATUN MECHADO

Personas: 4. Dificultad: media. Precio: medio. Tiempo:1hora.

Ingredientes

1 kg de atún en un taco.

4 Dientes de ajo.

1/4 kg de manteca de cerdo blanca.

1 clavo.

Perejil hoja de laurel harina.

100 gr de tocino fresco.

1 zanahoria

Pimienta, vino fino y sal

Modo de hacerlo

Dejamos desangrar en agua fría unos minutos el atún, escurrimos, y le hacemos unos boquetes o mechas, rellenándolo con un preparado de tocino, pimienta y trozitos de ajo (2 dientes).

Enharinamos el atún y lo rehogamos en una sartén con la manteca de cerdo, dorándolo, luego lo apartamos. En el mismo fondo, freímos la cebolla cortada finamente a láminas, 2 dientes de ajo, la zanahoria cortada, un clavo, una hoja de laurel, una pizca de pimienta. Una vez hecho el refrito, le añadimos una pizca de perejil y el trozo de atún junto con un vaso de vino y un poco de agua para cubrirlo. Se deja a fuego suave unos 20 minutos hasta reducir, volviendo el trozo de vez en cuando. Una vez listo, se aparta el trozo de atún, y la salsa se pasa por la batidora cuidando de retirar la hoja de laurel. Servir cortando el atún a lonchas y volcándole la salsa por encima.

ATUN CON PATATAS EN AMARILLO

Personas: 4. Dificultad: baja. Precio: medio. Tiempo:30min.

Ingredientes

1/2 kg de atún.

3/4 kg patatas.

2 cebollas.

4 dientes de ajo.

1 hoja de laurel, azafrán, sal y aceite.

Modo de hacerlo

Hacemos un sofrito con las cebollas y los ajos cortados muy finos, y le añadimos la hoja de laurel. Cuando empiece a dorar ponemos las patatas peladas y tronzadas, removemos, agregamos agua hasta cubrirlo y una pizca de sal. Se deja unos 20 minutos, y a continuación se echa el atún cortado a tacos y sazonado, y un poco de azafrán. Cocer 10 min. comprobar sal y servir caliente.

ATUN A LA PLANCHA

Personas: 4. Dificultad: Fácil. Precio: medio.

Tiempo: 15 min.

Ingredientes

4 filetes de atún,

Sal

Aceite de oliva,

Una pizca de perejil.

Modo de hacerlo

Se coge una plancha o sartén, se le añade un chorro de aceite de oliva. Cuando esté muy caliente se coloca el filete de atún y se sazona, añadiéndole una pizca de perejil.

A los 4 a 5 minutos le damos la vuelta y se deja otros 3 a 4 minutos y se saca.

Procedemos igual con el resto de filetes, cuidando que no le falte una pizca de aceite, y la plancha muy Caliente. Se sirve con patatas fritas o cocidas.

BACALAO ESTILO ACHURI

Ingredientes:

Bacalao desalado según técnica habitual y en tiras.

1 kg. de cebollas,

1 kg. de pimientos rojos,

1 kg. de pimientos verdes.

1 latas de pimientos del piquillo en tiras.

1 latas de tomate frito.

Aceite.

Modo de hacerlo:

Rehogar en una cazuela grande las cebollas y los pimientos picados.

Añadir el bacalao en tiras y los pimientos del piquillo.

Añadir el tomate frito. Cocerlo todo durante una hora y servir.

BACALAO MONACAL

Ingredientes: (4 personas)

800 gr de bacalao de la parte del morro, cortado en trozos altos y remojados.

300 gr de patatas.

400 gr. de espinacas.

4 dientes de ajos.

1/2 decilitro de aceite,

4 cucharadas de caldo y una de leche.

300 gr de harina,

2 huevos duros y sal.

Modo de hacerlo:

Las espinacas se lavan y se cuecen en agua y sal, se escurren y se comprimen con las manos.

Los huevos duros se cortan en gruesas rodajas. Los ajos se pelan y se machacan en el mortero, añadiéndoles una pizca de sal y unas gotas de aceite.

Las patatas se pelan y se parten en rodajas no muy finas, se sazonan y se fríen en la mitad del aceite.

El bacalao se pasa por harina y se fríe, asimismo, con el resto del aceite.

Se colocan las patatas en una cazuela de barro, encima de ellas los trozos de bacalao, regándose ambos con el aceite en que se ha frito el bacalao y se le añade el caldo.

En el mismo aceite y utensilio donde se han frito las patatas, se saltean las espinacas, se ponen encima del bacalao, cubriéndolas con el huevo duro y se esparce el majado por encima.

Nota: Puede ponerse al horno suave durante 10 minutos antes de servir.

BAILAS AL HORNO

Ingredientes: (Para 16 comensales)
16 bailas, 2 kg. de patatas,
1 kg. de cebollas.
Ajo, pimentón, pan rallado, perejil.
Sal, aceite y vino de cocina.

Modo de hacerlo:

Cortar las patatas y las cebollas en rodajas y aros y cocer con un poco de agua durante 15 minutos.
Añadir las bailas limpias y descabezadas.
Cubrir con la mezcla picada de: pan rallado, pimentón, perejil, sal y ajos.
Rociar de aceite a mano y de vino.
Hornear 10 minutos a 180° y servir.

BROCHETAS DE AÑOJO RETINTO SOBRE ARROZ BLANCO

Tiempo: 30 minutos + 8 horas de marinado * Dificultad: fácil

Ingredientes (Para 4 personas)

3/4 kg. de lomo de añojo.
1 pimiento rojo.
1 pimiento verde.
1 pimiento amarillo.
12 tomates cereza.
12 ajetes tiernos.

Marinada:

1/4 litro de aceite,
2 dientes de ajo,
1 ramito de aromáticos (tomillo, laurel perejil),
1 limón,
1 cucharadita de cilantro en grano,
nuez moscada rallada,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo

Cortar la carne en dados regulares y ponerla en una fuente honda. Regar con el aceite de oliva, los dientes de ajo prensados, el ramito de aromáticos, los granos de cilantro, sal, pimienta y nuez moscada rallada. Guardar la carne en el frigorífico y dejarla macerar 8 horas como mínimo, dándole la vuelta de vez en cuando para que se impregne bien del aliño. Lavar los pimientos, secarlos, cortarlos por la mitad a lo largo, ponerlos en una bandeja de horno, pintarlos con aceite y asarlos 30 minutos.
Pelarlos y retirar las semillas y filamentos. Limpiar los ajetes y cortarlos en trozos de 3-4 centímetros.
Cortar los pimientos en cuadros. Lavar y secar los tomates cereza. Escurrir la carne y montar las brochetas alternando con ajetes, pimientos y tomates. Encender el grill del horno. Poner las brochetas en una rejilla colocada sobre la bandeja del horno, ponerla bajo el grill y asar las brochetas 3-4 minutos por cada lado.
Servir sobre arroz blanco.

CALAMAR RELLENO ESTILO SANLUCAR

Ingredientes (4 personas)

1 Kg de calamares enteros (una o dos piezas)
2 huevas medianas de merluza
100 g de huevos de choco
200 g de gambas
Agua y sal

Modo de hacerlo

Limpiar los calamares y darles la vuelta. Cortarles la cabeza y bigotes y picarlos muy finos.
En un recipiente, mezclar el picadillo anterior junto con los huevos de choco troceados, la huevas de merluza cortadas en varios trozos y las gambas peladas y troceadas. Sazonar.
Rellenar los calamares con la mezcla anterior. Cerrar los calamares con palillos de dientes y ponerlos a cocer, durante 30 minutos, en agua que los cubra por completo. Pinchar de vez en cuando para evitar bolsas de aire y comprobar la cocción.
Una vez cocidos se meten en el frigorífico para que tomen cuerpo.

Se consumen cortados en rodajas y acompañados de un picadillo de cebolletas, perejil y aceite de oliva o con salsa mahonesa.

CALDERETA DE CORDERO de la Sierra de Cádiz

Ingredientes:

1 Kg de cordero.
Una cebolla, un tomate, un pimiento.
Cuatro dientes de ajo.
Cuatro zanahorias medianas.
Un poco de pimienta molida, en grano.
Orégano, tomillo, clavo y laurel.
Un vaso de aceite de oliva.
Medio vaso de Brandy y uno de vino blanco.
Sal y agua.

Modo de hacerlo

Poner a calentar el aceite en una cazuela de barro, y echar ajo y cebolla cortados, sin que se queme. Añadiendo la carne de cordero troceada, y rehogar.
Echar todas las especias, en pequeñas cantidades.
Seguir rehogando como un cuarto de hora y rociar con el Brandy y el vino.
Remover y cubrir con agua, echando la zanahoria a rodajas, y salar.
Dejar a fuego suave hasta ver consumir el agua y el cordero tierno.
Servir acompañado de unas patatas redondas al vapor.

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes:

Cordero con su hígado.
Ajos, pimientos rojos secos, laurel, almendras.
Aceite, vino de cocinar, agua y sal.

Modo de hacerlo:

Poner en un caldero de fondo ancho el aceite y calentarla. Añadir los ajos picaditos, los pimientos troceados y el laurel. Sofreír un poco. Añadir la carne troceada y el hígado y sazonar. Cuando la carne esté dorada, añadir el vino y rehogar unos minutos. Añadir agua sin que cubra y cocer 15 minutos. Probar de sal y rectificar. Sacar el hígado y majarlo en mortero con las almendras. Añadirlo al caldo para que espese. Se da por terminada la caldereta cuando la carne esté tierna y el caldo casi consumido. Si el cordero es tierno la duración de la cocción es de 60 minutos.

Receta gentileza de Pilar Muñoz de la Nava.

CALDILLO DE PERRO

Ingredientes :

1/2 kg. de merluza (pescada o pescadilla)
Dos cebollas grandes
Dos dientes de ajo
Medio vaso de aceite
Sal
Litro y medio de agua
Dos naranjas ácidas.

Preparación:

Limpiar el pescado, cortándolo a rodajas, salarlas un par de horas antes, para endurecerlas.
Freír en aceite los ajos enteros, y tirarlos cuando doren. Echar en el mismo aceite la cebolla muy picada.
Cuando tome color la cebolla agregar el agua ya caliente, dejando hervir hasta deshacer la cebolla. Si se consume el agua, agregar más.
Cuando vuelva a hervir, echar el pescado, salando al gusto. El caldo, que no quedará transparente, se sirve en tazón con un fondo del pescado desmenuzado, y se le rocía con zumo de naranja ácida.

CARNE AL TORO

Ingredientes:

2 kg. de carne de ternera o toro,

1 cebolla,
1/2 cabeza de ajos.
1 kg. de tomates,
1 kg. de pimientos rojos y verdes.
Sal y pimienta en grano.

Modo de hacerlo:

Echar los ajos en crudo pelados y machacados, la cebolla picada, los tomates enteros y pelados y los pimientos desgranados y picados. Añadir medio litro de vino blanco de mesa, la sal y la pimienta al gusto y dejar cocer hasta que la carne esté tierna. Una hora para la ternera y hora y media para el toro.

CARNE DE RETINTA AL TORO

Ingredientes (4 personas)

Cuatrocientos gramos de cebolla
Doscientos cincuenta gramos de pimientos
Una cabeza de ajos
Tomate frito casero
Un kilo de carne de aguja
Dos vasos de vino blanco
Laurel, azafrán, pimentón, guindilla, pimienta negra.
Sal y medio vaso de aceite.

Elaboración

Hacer un refrito con los pimientos, cebollas, ajos y laurel. Agregar la carne a trozos y rehogar todo. Una vez rehogado, añadir el pimentón, una pizca de azafrán, unas guindillas y pimienta negra. Dar vueltas al conjunto y añadir el vino, el tomate frito y la sal. Dejar a fuego lento hasta que esté listo. Si fuera necesario, añadir un poco de agua.

CARPACCIO DE SOLOMILLO DE RETINTA

Tiempo: 10 minutos + enfriado de la carne /Dificultad: con alguna experiencia /Precio: asequible

Ingredientes (Para 4 personas)

600 gr de solomillo de retinto (un trozo de unos 6 centímetros de grueso).
4 champiñones muy frescos.
300 g de lechuga.
50 gr de queso Parmesano.
1 limón.
8 cucharadas de aceite de oliva.
Sal y pimienta.

Modo de hacerlo

Envolver la carne en plástico de cocina y guardarla en el congelador 1 hora para que endurezca y se puede cortar bien.

Lavar la lechuga, trocearla y reservar en un bol. Hacer una vinagreta con el zumo del limón, 4 cucharadas de aceite, sal y pimienta; batir hasta que emulsione y reservar.

Cortar el queso parmesano en lascas.

Retirar el plástico de la carne y cortarla en láminas lo mas finas posible y colocarlas entre dos láminas de plástico de cocina, aplastarlas con el rodillo hasta que se vuelvan transparentes.

Colocar la carne en los platos a medida que se va cortando y aplastando.

Limpia y filetear los champiñones y repartirlos sobre la carne junto con el parmesano. Salpimentar y rociar con el aceite restante.

Aliñar la lechuga con la vinagreta, y servir con el carpaccio.

CHOCOS DE TRASMALLO ESPARRAGADO

Ingredientes:

1,5 kg. de chocos.
1 kg. de espárragos y tagarninas.
2 cebollas.
6 dientes de ajo.
500 gr. de tomates.
Pimentón dulce.
Comino, orégano, laurel y pan frito.

Aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Hacer un caldo con los espárragos y preparar el choco en trozos pequeños.

En un caldero poner todos los ingredientes en crudo más las especies.

Añadir sal, remover y usar fuego muy lento para no cerrar el poro del choco.

A media cocción añadir los espárragos, las tagarninas y el caldo anterior.

Cuando esté tierno, espesar con pan frito y poner a punto de sal.

COMPOTA DE MEMBRILLO

Ingredientes (6 personas)

1 Kg de membrillos

500 g de azúcar

2 palos de canela en rama

5 clavos de olor

Agua

Modo de hacerlo

Pelar los membrillos, quitarles el corazón y trocearlos.

Meter los trozos de membrillo junto con el resto de los ingredientes en un recipiente grande y llenarlo de agua hasta que lo cubra sobradamente.

Dejar cocer hasta que el membrillo este blando. Antes de que esté terminada la cocción, probar y rectificar de azúcar o agua de acuerdo a sus gustos.

Servir en cuencos con bastante caldo.

Notas: El corazón de los membrillos es muy duro, por lo tanto debe quitarse. La mejor forma de hacerlo es cortar el membrillo, una vez pelado, en gajos y quitarles la parte central.

Los trozos de membrillo se oxidan rápidamente tomando un color oscuro. Conforme se van troceando y descorazonando conviene irlos metiendo en un recipiente con algunas rodajas de limón.

CONEJO AL HERMANO ANTON (Benalup)

Ingredientes

1 conejo.

2 cabezas de ajos.

2 hojas de laurel.

2 clavos de olor.

2 pimientos rojos secos.

2 rebanadas de pan frito.

Pimienta. Vino blanco.

Agua, sal, aceite.

Modo de hacerlo

Hacer un sofrito con las cabezas de ajos enteras, pimientos y el pan.

Majarlo un poco. Colocar el conejo troceado y salado en una cazuela.

Refreír en aceite el laurel, la pimienta, el clavo y el vino. Añadir el majado al sofrito y cubrir con agua.

Cocer una hora aproximadamente.

CORVINA CON PAPAS

Ingredientes (4 personas)

1 cebolla grande.

3-4 dientes de ajos.

1 kg de patatas.

1 kg de corvina.

Sal, agua, aceite y pimienta blanca.

Modo de hacerlo

Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo picados.

Añadir las patatas trinchadas la sal y la pimienta.

Rehogar 3-4 minutos removiendo y añadir agua hasta cubrir.

Cuando estén casi hechas añadir la corvina y cocer a fuego lento y tapada durante 5-8 minutos.

Rectificar de sal.

Al servir se puede añadir perejil.

COSTILLAS DE RETINTA EN ADOBO

Ingredientes (4 personas)

Un kilo de costillas
Dos cabezas de ajos
Medio vaso de vinagre
Orégano, pimentón
Medio vaso de aceite de oliva
Sal, laurel
Un vaso de vino.

Elaboración

Una vez lavadas y troceadas las costillas se ponen en una cazuela de barro y se les agregan todos los ingredientes en crudo (los ajos machacados sin pelar).

Se pone todo a hervir hasta consumirse la salsa. Remover las costillas dejándolas refreír un poco hasta que doren.

COSTILLAS DE TERNERA RETINTA A LA BARBACOA

Tiempo: 2 horas / Dificultad: mínima / Precio: asequible

Ingredientes: (Para 4 personas)

2 kg. de costillas de ternero pastenco.
8 cucharadas de aceite.
4 cucharadas de vinagre.
2 cucharadas de zumo de limón.
4 cucharadas de ketchup.
unas gotas de Tabasco, sal, pimienta.

Modo de hacerlo

Salpimentar la carne. Poner medio vaso de agua en el fondo de una fuente refractaria y colocar encima las costillas. Asar en el horno a 180° durante 30 minutos, pintándolas con su jugo cada 10 minutos.

Mezclar en un cuenco el aceite, el vinagre, el zumo de limón, el ketchup, el Tabasco, sazonar y mezclar bien.

Sacar la fuente del horno y pintar las costillas con el aliño, añadir medio vaso de agua al fondo y continuar el asado durante 1 hora y media o hasta que las costillas estén doradas y tiernas. Durante el asado, hay que dar la vuelta a la carne cada media hora y pintarla frecuentemente con el aliño y con el jugo desprendido durante la cocción.

DORADA AL JEREZ (Bahía de Cádiz)

Ingredientes:

Una dorada de 1 kg. aproximadamente.
Dos limones.
Aceite de oliva.
Vino oloroso, de Jerez.
Sal

Preparación:

Limpiar la dorada, y ponerla entera en una cazuela para horno, sazonándola y rociándola con zumo de limón. Ponerle unas rodajas de limón entre cortes en lomo.

Rociarla con un buen chorro de aceite, y medio vaso de oloroso, que según gusto puede ser seco o dulce.

Meter al horno unos veinte minutos, (20 minutos por cada kilo de peso), e ir rociándola con su propio jugo cada cinco minutos.

Al Servir, acompañar con alguna salsa, como vinagreta o blanca.

FIDEOS CON LANGOSTINOS

Ingredientes:

250 gr. de langostinos,
100 gr. de fideos
Aceite, sal, cebolla, ajos, pimientos verdes
Tomate, laurel, hierbabuena, pimienta molida

200 ml. de manzanilla.

Modo de hacerlo:

Hacer un refrito con la cebolla, ajos, pimientos verdes, tomate pelado, laurel y el vino.

Previamente se han cocido los langostinos en 1,5 l. de agua hirviendo; cuando vuelve a hervir, una vez echados los langostinos, retirar a los 2 minutos.

Al refrito, una vez rendido, se le añade el agua de haber cocido los langostinos y la sal.

Cuando hierva, echar los fideos de tamaño mediano, y a punto de servir añadir los langostinos pelados rectificando de sal.

Ya fuera del fuego y mientras reposa, añadir unas hojas de hierbabuena, que retiraremos antes de servir.

FILETES DE TERNERA RETINTA AL VINO FINO

Ingredientes (4 personas)

1 filete de cadera o babilla por persona.

6 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal y pimienta

1 vaso de Vino Fino o de Manzanilla o Chiclana

Elaboración

Aderezar la carne con la pimienta y parte de los ajos (pelados y fileteados).

Echar el aceite en una sartén y añadir el resto de los ajos (machacados sin pelar), un poco de vino y los filetes. Freírlos hasta que estén dorados. Sacar los filetes y reservarlos al calor.

Sobre el aceite anterior echar el resto del vino y reducir, a fuego fuerte, hasta los 2/3. Añadir los filetes y dejar a fuego lento hasta que se reduzca la salsa con los filetes dentro.

Servir con patatas fritas.

FRITURA ANDALUZA

Ingredientes:

8 pijotas (pescadillas) pequeñas (400 gr. en total)

8 salmonetes pequeños (400 gr. en total)

250 gr. de puntillas (pulpitos)

200 gr. de cazón en adobo (bienmesabe)

4 u 8 acedías de Sanlúcar según tamaño

500 gr. de pescado de roca

2 limones

Aceite de oliva

Harina gorda especial para freír pescado

250 gr. de chanquetes (si la fritura es malagueña)

250 gr. de boquerones (si la fritura es malagueña)

Sal

Modo de hacerlo:

Se enharinan enteros los pescaditos y el pescado de roca troceado, después de salarlo todo. Se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven recién fritos, dejándolos escurrir previamente y acompañándolos de limón cortado en cuartos.

En Málaga la fritura lleva chanquetes y boquerones victorianos. Se llaman así, porque se pescan en septiembre que es la época en que abunda esta especie y es la festividad de la Virgen de la Victoria, patrona de Málaga, de ahí su nombre, pero se encuentran en toda la costa, y los cuales se fríen en abanicos de 5 pegados por la cola. En cambio, el pescado en adobo es más propio de la fritura gaditana (Cádiz).

GALLINA EN PEPITORIA

Ingredientes:

1 gallina de 1.500 gr.

2 cucharadas de manteca de cerdo

100 gr. de jamón

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 atillo de hierbas aromáticas (laurel, tomillo, orégano, unas hojas de perejil, unas colas de puerro)

2 cucharadas de harina
1 vaso de vino blanco
3 granos de pimienta
2 clavos de especia
Ralladura de nuez moscada
Unas hebras de azafrán
10 almendras tostadas y peladas
2 huevos
28 picatostes o costrones de pan cortados en forma triangular y fritos
Sal

Modo de hacerlo:

Limpiar la gallina, cortarla en trozos pequeños y sazonarlos con sal. A continuación, fundir la manteca y dorar la gallina con el jamón cortado en cuadritos.

Sacarlos y rehogar en la misma grasa la cebolla y el ajo picados; antes de que lleguen a dorarse, unir la gallina, el atillo de hierbas y rehogar sin que llegue a tomar demasiado color la gallina.

Espolvorear con la harina, rehogarla y rociar con el vino blanco, caldo o agua, hasta cubrir los trozos.

Sazonar con pimienta, clavo, nuez moscada y azafrán y dejar cocer durante una hora y media.

Añadir las almendras picadas machacadas en el mortero junto con las 2 yemas de huevo duro y desleírlo con parte de la salsa de la pepitoria. Rectificar el punto de sal, si hiciera falta, y terminar de cocer a fuego lento, hasta que esté totalmente tierna la gallina.

Servir espolvoreada con las claras de los huevos picadas y acompañada de pan frito.

GARBANZOS CON ACELGAS

Ingredientes (4 a 6 persona)

400 g de garbanzos (en remojo desde la noche anterior)
750 g de acelgas
750 g de tomates
1 cabeza de ajo
1 cucharada de pimentón dulce
Colorante (opcional)
Miga de pan
Laurel
Aceite, sal y agua

Modo de hacerlo

Se ponen a cocer los garbanzos con las acelgas (ver notas) y un poco de sal en agua caliente.

Mientras se cuecen, preparar un sofrito con los ajos y el tomate, al cual se le añade la miga de pan y el pimentón. Pasar este refrito por batidora

Una vez tiernos los garbanzos, retirar parte del caldo si este es excesivo, y añadir el sofrito junto con una hoja de laurel. Rectificar de sal y dejar cocer unos 15 minutos mas.

Notas:

1. La cocción de los garbanzos se puede hacer en olla exprés para mayor rapidez.
2. Algunos prefieren escaldar primero las acelgas para quitarles el posible amargor que tengan, para ello, se les da un hervor rápido a las acelgas y se cambia el agua, antes de agregarle los garbanzos.

GAZPACHO

Ingredientes:

1 Kg. de tomates maduros
1 pimiento verde pequeño
2 dientes de ajo
100 gr. de pan
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharada soperas de vinagre de vino de Jerez
Agua y Sal

Para la guarnición:

Tomate
Pepino
Cebolla
Pimiento verde
Huevo duro
Pan

Modo de hacerlo:

Mezclar en la batidora el pan puesto en remojo previamente y as verduras troceadas con el aceite, el vinagre, la sal y el agua que se desee, según se quiera más o menos espeso.

Servir en 4 cuencos individuales de loza. Se suele acompañar de tomate, pepino, pimiento verde, cebolla, pan y huevo duro, todo ellos picado menudo y en recipientes separados.

Cada comensal se servirá a su gusto de estos acompañamientos, mojándolos dentro del cuenco.

GUISANTES CON HUEVOS

Ingredientes

1/2 Kg de guisantes
12 cebolletas
4 patatas
12 avellanas
1 huevo por persona
1 diente de ajo
Azafrán
Aceite e oliva
Pimienta
Agua y sal

Modo de hacerlo

Cocer los guisantes en abundante agua con sal. Retirar y escurrir.

Mientras tanto, cortar las patatas en trozos y picar las cebolletas.

En una cacerola con aceite, rehogar las cebolletas y las patatas. Una vez rehogadas, cubrir con agua y sal y ponerlas a cocer, con tapadera, a fuego lento hasta que estén tiernas. Agregar los guisantes cocidos previamente.

Preparar un majado en mortero, machacando el ajo, avellanas, azafrán y un poco de miga de pan (algunos azucaran el pan antes de echarlo) añadiendo unas gotas de agua y aceite.

Una vez machacado, se le echa a los guisantes, se remueve, se rectifica de sal y se deja cocer todo durante unos minutos.

Servir los platos con un huevo cuajado en cada uno.

HIGOS RELLENOS CUBIERTOS DE CHOCOLATE

Ingredientes

Higos,
Chocolate fondant
Manteca de cacao
Mantequilla
Nata, gotas de licor, agua.
Nueces picadas con miel (acarameladas al fuego).
Canela en rama.

Modo de hacerlo

Fundir el chocolate con manteca de cacao sin pasar de 40°. Mantenerlo al calor.

Cocer los higos en agua, azúcar, canela en rama y licor. Poner en el frigorífico.

Preparar una trufa con chocolate fondant, mantequilla y nata.

Mezclar la trufa con las nueces y rellenar con la manga los higos. Congelar.

Bañar el higo en chocolate caliente y de nuevo congelar.

HUEVOS DE FRAILE / CACHOTE

Los huevos de fraile se hacen aprovechando los recortes de las panizas sin freír y se aliñan con aceite, vinagre, sal y cebolleta, como las "papas aliñas"

El cachote se hace aprovechando los recortes, friéndolos en un sofrito de cebolla.

LECHE FRITA

Ingredientes

100 gr de mantequilla
150 gr de harina
200 gr de azúcar
1 golpe de cointreau
1,25 l de leche
5 yemas
1 rama de canela

Modo de hacerlo

En un cazo poner la mantequilla a calentar, añadir la harina y revolver añadiendo unas gotas de aceite. Aparte poner la leche a hervir con canela y azúcar y añadirla a la mezcla anterior, sin dejar de batir con las varillas.

Cuando la mezcla este homogénea, añadir las yemas.

Cuando se pegue entre varilla y varilla, remover enérgicamente (es el momento de añadir mas leche o mas azúcar si fuese preciso).

Verter en molde cuadrado, comprobar que se despegue con facilidad de los laterales. En su punto enfriar. Freír pasando antes por huevo y harina en aceite muy caliente y abundante.

MACEDONIA DE FRUTAS AL PEDRO XIMENEZ

Ingredientes

2 Melocotones
2 Naranjas
3 Rodajas de piña natural
2 Platanos
2 Manzanas
2 Rodajas de melón
Vino dulce Pedro Ximenez

Modo de hacerlo

Pelar trocear en dados pequeños toda la fruta.

Poner en un bol y añadirle el Pedro Ximenez. Remover bien y dejar macerar en el frigorífico durante una hora.

Servir frio.

MOUSSE DE FRESA SOBRE TEJA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

400 gr de chocolate "fondant".
1,5 Kg. de fresas rojas.
1 litro de nata.
1 Kg. de naranjas.
0,5 Kg. de azúcar.

Modo de hacerlo:

Derretir el chocolate al baño María con un poco de leche y media copa de brandy.

Sobre papel encerado se vierten porciones de chocolate que luego se introducen en el frigorífico para que endurezca la teja.

Preparar al fuego el zumo de las naranjas con 300 gr de azúcar para obtener la jalea.

Triturar las fresas con la batidora, agregando la nata después de montar y 200 gr de azúcar.

Se sirve en plato llano sobre fondo de jalea colocando la teja con una porción de mousse encima.

Finalmente se adorna con frutas cortadas.

PANIZAS

Ingredientes:

2 vasos de harina de garbanzos, agua, sal aceite.

Modo de hacerlas:

Hacer la mezcla utilizando, ligeramente, menos del doble de agua que de harina.
Salar y cocer al fuego hasta cuajarla.
Esta masa debe estar hecha 6 horas antes de utilizarse.
Cortar la masa fina en cuadritos y freír en abundante aceite hirviendo.

Modalidad:
Puede utilizarse como postre con azúcar y canela.

PARGO CON PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes:
Pargo 1,5 kg.,
Pimientos rojos 1,5 kg.
2-3 cebollas,
Ajos, sal, pimienta y aceite.
1 copa de brandy.

Modo de hacerlo:
Preparar un sofrito de ajos y cebollas, añadiendo los pimientos en tiras que pueden asarse previamente.
Salpimentar.
En horno precalentado colocar el pargo entero o en trozos, añadir la copa de brandy y mantener en horno caliente a 250° durante 15-20 minutos.
Se puede adornar con pimientos del piquillo.

PASTEL DE PIÑONES

Ingredientes:
4 huevos
120 gr. de azúcar
150 gr. de harina
200 gr. de piñones
1 vaso de jerez
2 claras de huevo
Azúcar glas
1/2 litro de leche
4 huevos
1 ramita de vainilla
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de harina de maíz (Maizena)

Modo de hacerlo:
Batir los huevos en un bol, al lado del fuego para que coja un poquito de calor, sin llegar a cuajar. Añadir el azúcar y luego la harina.

Engrasar un molde y verter en él la masa preparada. Cocer en el horno, a 180 °C, durante 15 minutos. Dejar enfriar y desmoldar.

Hervir la leche con la vainilla. Batir los huevos con el azúcar y añadir la harina de maíz, desleída con un poco de leche fría.

Echar la leche, poner a fuego muy suave, hasta que espese, pero sin que arranque el hervor. Dejar enfriar en un cazo de cristal, removiendo con una cuchara hasta que se enfríe.

Partir el bizcocho por la mitad y emborrachar con el vino de jerez oloroso y rellenarlo con la crema pastelera. Batir las claras hasta conseguir el punto de nieve y cubrir el bizcocho. Esparcir por encima del mismo, los piñones. Introducir en el horno hasta que se doren los piñones. Espolvorear con el azúcar glas.

PATATAS CON BACALAO

Ingredientes:
250 gr de bacalao desalado en 36 horas con 3 cambios de agua.
1 Kg de patatas.
250 ml de aceite.

1 cabeza de ajo.
Perejil.

Modo de hacerlo:

Cocer la patatas con la piel y sal.

Secar el bacalao.

Poner en aceite ajo troncado sin pelar y apartar antes de dorar.

Se retira el ajo y con el aceite templado se añade el bacalao, piel arriba y se pocha a fuego lento.

Sacarlo, pelar y desespinar.

La piel y las espinas se añaden al aceite y se emulsionan sin hervir.

La mezcla se pasa por el chino, se filtra y se obtiene el pil-pil.

Se prepara un fondo de patatas peladas y cortadas.

Colocar el bacalao en lascas y el pil-pil. Mezclar y añadir el perejil

PAVO GUISADO DE ARCOS

Ingredientes:

1 pavo entero troceado.

1 cabeza de ajo.

1 cebolla.

2 hojas de laurel.

Perejil.

Clavo (3 o 4).

Comino (un pellizco).

Pimienta negra (10 ó 12).

Azafrán.

14 Almendras peladas y enteras.

Vino blanco.

Aceite y sal.

Preparación:

Se pone en una olla exprés el aceite (1/8), y se echan primero los ingredientes. Cuando están fritos, se sacan.

Se echa el pavo en la olla junto con el azafrán, el vino y la sal.

Se deja hirviendo con el vino mientras se majan los ingredientes fritos y sacados anteriormente. A este majado se añade la pimienta, los clavos, y el comino.

Todo esto se maja en un mortero y se le echa al pavo. Por último, se añade agua hasta cubrir totalmente el pavo. Se tapa la olla y se calcula entre 20 y 30 minutos, según el fuego. Cuando esté en su punto, rectificar de sal y... buen provecho.

PERAS DE CONSUELO

Ingredientes

Peras, media por cada comensal.

Azúcar, canela en rama, nata montada, hierbabuena, clavo.

Agua y orujo o aguardiente dulce.

Modo de hacerlo:

Pelar las peras, partir por la mitad, limpiarles el corazón.

Colocarlas en una cacerola grande, cubriéndolas de agua a lo justo. Añadir el azúcar (12 cucharadas soperas), 4 o 5 clavos y 2-3 ramas de canela. Cocer a fuego lento unos 30 minutos aproximadamente. A los 10 minutos de cocción, añadir el orujo o el licor, un vaso.

Modo de servirlo:

Se sirve frío. Media pera en la mitad del plato. En la otra mitad una montaña de nata adornada con hierbabuena.

Receta gentileza de Consuelo Vela Barea.

PESTIÑOS

Ingredientes:

1/2 l. de aceite de girasol

1/2 l. de vino blanco

Matalauva en grano

Cascara de naranja
Aceite de girasol para freír
Miel
Harina
Almendra molida

Modo de hacerlo:

El medio litro de aceite de girasol se pone a refreír con la cáscara de naranja, Cuando ya esté refrito en el último momento se añade la matalauva. Cuando esté templado se añade el vino blanco. Se deja enfriar totalmente. Mezclamos bien todos estos ingredientes y añadimos la almendra molida así como la harina que admita hasta que quede una masa suave y manejable.

Cojemos pequeñas bolitas de masa y las extendemos finas con el rodillo, doblando un poco uno de los picos. Freímos la masa. En un cazo ponemos a calentar la miel y bañamos la masa frita en la miel.

Variante: En vez de bañarla en miel podemos bañar los pestiños en azúcar con canela.

PESTIÑOS DE LA ABUELA MARIA

Ingredientes (Para 2 kg.):

2 kg de harina de trigo,
2 litros de aceite de oliva.
1 naranja amarga,
1 copa de aguardiente anisado (Machaquito).
1 tapón de matalauva,
1 kg. de miel de la Sierra de Cádiz.
1 litro de vino fino.

Modo de hacerlos:

En un perol se ponen los 2 litros de aceite, cuando está caliente se echa la matalauva y un trozo de corteza de la naranja hasta que se dore. Se aparta y se deja enfriar. En una mesa amplia se vierte la harina formando un volcán, en el cráter se exprime la naranja, se vierte la copa de aguardiente y se mezclan un cazo de vino y otro de aceite, procurando coger la matalauva.

Se pone una pizca de sal y se comienza a amasar añadiendo un cazo de aceite y uno de vino, hasta conseguir que la masa, al introducir un dedo, vuelva a ocupar por lo menos la mitad del agujero, levantándose.

Mientras más se trabaje la masa, mejor se podrá extender luego y más finos quedarán los pestiños.

Se deja reposar la masa durante una hora envuelta en un lienzo o paño de algodón. Extender porciones de masa con rodillo o botella lisa.

Después, con una taza ancha, se forman círculos que se doblan formando un lazo y a la sartén. Después de dorados se escurren de aceite.

Finalizada la fritura, se aparta el aceite, se friega el perol, ponemos en el la miel y algo más de un tercio de su volumen en agua pasando por ella "fugazmente" los pestiños.

PEZONES DE MONJA

Ingredientes:

Melón,
Matalauva,
Menta o hierbabuena.
Aguardiente dulce.

Modo de hacerlo:

Hacer un fondo con el aguardiente, matalauva y la menta. Pelar los melones y cortarlos en bolitas (pezones). Emplatar y verter el contenido del fondo preparado, adornando con hojas frescas de hierbabuena o menta.

Servir frío.

POLEÁ

Ingredientes :

75 gr. de harina de repostería,
750 ml. de leche,
4-5 cucharadas de azúcar.

2 cl. de aceite,
Anís en grano,
Anís seco una copa.
Canela en polvo.
Pan frito para coscorriones.

Modo de hacerlo:

Freír en aceite el anís y filtrar. Añadir el aceite, la copa de anís, la harina, la leche y mezclar con el azúcar sin dejar espesar.

Servir en cuencos individuales con coscorriones de pan frito.

POSTRES DE GALLETAS Y MERENGUE AL TIO SEBASTIAN

Ingredientes:

Galletas redondas tipo María.

Huevos, uno por persona.

Azúcar y leche.

Modo de hacerlo:

Se separan las yemas de las claras de todos los huevos.

Montar las claras a punto de nieve, añadiendo una cucharada de azúcar por cada huevo, cuando las claras estén suficientemente montadas.

Al mismo tiempo calentar leche en un recipiente ancho hasta un punto que haya hervido y no rebose. Ir añadiendo con una espumadera trozos de claras montadas dentro del recipiente con la leche.

Preparar una bandeja de presentación con un fondo de galletas y verter encima la mezcla de la leche con las claras montadas.

En el mismo recipiente, depositar las yemas con algo de leche y una cucharada de azúcar por cada huevo y a fuego lento, hacer una crema que nos quede más líquida que sólida. Depositarla sobre las claras montadas anteriormente.

Por último, hacer un caramelo líquido y verterlo sobre las claras y las yemas.

RABO DE TORO

Ingredientes:

3 Kg. de rabo de toro

2 Kg. de cebollas

1 Kg. de tomates rojos

3/4 de Kg. de patatas

8 dientes de ajo

3/4 de litro de vino oloroso de Jerez

Hebras de azafrán molido

Pimienta molida

Aceite de Oliva y Sal

Modo de hacerlo:

Se limpian bien de grasa los rabos de toro. En una sartén se fríen en aceite las cebollas hasta que estén bien doradas. Una vez limpios los rabos se introducen en una olla a presión, añadiéndoles la cebolla, la sal y el azafrán; entonces se pone la olla al fuego sin tapar.

Por espacio de 15 minutos se remueven los rabos para que se rehogue todo muy bien. Una vez conseguido esto, se añade el vino. A continuación se tapa la olla hasta que tome la presión normal, dejándola después a fuego lento, por espacio de 40 minutos, sin destaparla, hasta conseguir la temperatura normal.

Nunca se deben servir recién guisados, sino dejándolos que reposen un mínimo de 2 horas. Para servirlos se deben poner en una sartén y agregarles unas patatas bien fritas en aceite de oliva y volverlos a calentar a fuego muy lento.

RABO DE TORO

Ingredientes:

Rabo de toro.

Cebollas, tomates, pimientos verdes.

Pimienta, clavo.

Vino fino, aceite y agua.

Modo de hacerlo:

Refreír la cebolla picada y agregar el rabo troceado.

Añadir el tomate y el pimiento verde, con el vino y los condimentos.

Cubrir con agua y dejar cocer a fuego lento.

Se sirve con patatas fritas.

RABO DE TORO A LA CORDOBESA

Ingredientes:

1 rabo de toro de 1,5 Kg. a trozos

3 zanahorias

1 cebolla

2 tomates rojos

3 dientes de ajo

2 puerros

Estragón seco y Laurel

1 copita de brandy

1 vaso de vino blanco seco

1/2 litro de caldo de carne

Harina

Aceite y Sal

Modo de hacerlo:

Rallar la cebolla. Raspar y cortar las zanahorias y el puerro. Trocear el tomate. Poner un poco de aceite en una sartén y rehogar en ella la cebolla y los ajos. Cuando se ablanden, añadir los puerros y las zanahorias.

Pasar por harina los trozos de rabo y dorarlos en una cazuela con un poco de aceite. Agregar los trozos de tomate, salpimentar y añadir las verduras de la sartén y dejar cocer 10 minutos.

Cuando la carne vaya tomando color, añadir el brandy y el vino blanco. Verter el caldo de carne, el laurel y el estragón. Seguir cociendo durante 3 horas. Servir la carne acompañada de la salsa, una vez pasada por el chino. Si se quiere, se puede adornar con unas patatas al vapor, espolvoreadas con perejil picado..

RAGOUT DE VENADO CON MIEL

Ingredientes (Para 6 personas):

1 kg. y 250 gr. de venado.

Maceración / Adobo:

1 botella de tinto con cuerpo, 6 dientes de ajo enteros, 2 zanahorias, laurel, tomillo, romero, perejil, canela y pimienta.

Consejo:

No añadir sal a un adobo de carne ya que absorbe los jugos de ésta.

Guiso:

1 zanahoria, 2 puerros, 1 cebolla mediana, 1 cucharada de puré de tomate.

2 cucharaditas de pimentón y 2 cucharadas de harina.

Aceite, miel y sal.

Modo de hacerlo:

Macerar el venado en tacos 24 horas. Sacar la carne y mezclar con pimentón, harina y sal. Freír en aceite caliente hasta que dore y pasar a cazuela. En la misma sartén, sofreír la verdura y añadir el tomate. Incorporar a la cazuela y añadir el contenido de la marinada (ajos, tinto, etc.) manteniendo a fuego vivo hasta que la carne esté tierna. 5-10 minutos antes de retirar, añadir 2-3 cucharadas de miel.

Se acompaña de puré de manzana :

3/4 kg de manzanas + azúcar + ralladura de 1 limón +zumo de 1/2 limón + 1/2 vaso de agua.

RAPE AL PAN FRITO

Ingredientes:

2 kg. de rape con su higadilla,

1 Kg de cebollas,

15-20 dientes de ajo.
2 ñoras,
Pan, sal, pimienta y especias.
Manzanilla de Sanlúcar.

Modo de hacerlo:

Hacer un sofrito con las cebollas, ajos, ñora, bouquet de tomillo y laurel, salpimentando. Freír la higadilla y 2-3 rebanadas de pan. Pasar por el chino y unir ambos.

Aparte con abundante cantidad de ajos en láminas, pasar por la sartén los trozos de rape agregándoles un toque de manzanilla de Sanlúcar.

Incluir el rape en el sofrito rectificando de sal y pimienta.

Meter en horno caliente 6-8 minutos a 170-200 grados. En su defecto puede ponerse al fuego. Servir adornando con pan frito.

ROBALO CON JULIANA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

Robalo o de 1 kg.,
100 gr. pimientos verdes
100 gr. de pimientos rojos.
200 gr. de cebolletas,
2 tomates maduros.
Sal, pimienta y aceite.

Modo de hacerlo:

Preparar el robalo sin espinas.

Preparar en juliana todas las verduras, con un poco de aceite, durante 10 minutos.

Añadir el robalo y salpimentar. Cocer a fuego moderado 5 minutos con la piel arriba y 10 minutos abajo.

Servir en plato caliente.

ROSCOS DE SEMANA SANTA

Ingredientes

1 Kg de harina
150 g de azúcar
3 huevos
Clavos de olor
1/4 litro de vino blanco
Matalauva

Modo de hacerlo

Ligar la matalauva y el clavo molidos con el vino, mezclar con los huevos batidos y el azúcar e ir añadiendo la harina hasta conseguir una masa compacta.

Moldear los roscos y ponerlos al horno a unos 250 grados.

SANGRE CON TOMATE

Ingredientes:

2 Kg de sangre cuajada
1 Kg de cebollas,
1 cabeza de ajos,
250 gr de pimientos verdes de freír
2 latas de tomate natural triturado
Sal, aceite y 1 vaso de vino blanco

Modo de hacerlo:

Hacer un sofrito de ajos, cebollas y pimientos.

Antes de dorar, añadir la sangre troceada.

Una vez frita, añadir el vino blanco, probar y salar.

Añadir el tomate y hacerlo hasta evaporar.

SOLOMILLO DE CERDO CON CEBOLLA CONFITADA

Ingredientes:

2 solomillos de cerdo,
1 kg. de cebollas,
1 vaso de oloroso.
Aceite de oliva.
Sal, pimienta, ajo y azúcar.

Modo de hacerlo:

Cortar fina la cebolla y pasarla a la sartén con un poco de aceite a fuego lento.

Añadir el oloroso y dos cucharadas de azúcar.

Poner los solomillos en la sartén con aceite de oliva previamente salpimentados y dejar hasta que estén dorados.

Cortar el solomillo en filetes finos y colocarlos encima de la cebolla.

Adornar con patatas fritas o paja.

SOLOMILLO DE RETINTA CON CEBOLLAS MELADAS

Ingredientes (4 personas)

4 filetes de solomillo de retinta

1,5 Kg de cebollas

1 vaso de vino oloroso

3 cucharadas soperas de miel Sierra de Cádiz o similar

Aceite de oliva

Canela

4 dientes de ajo

Sal, pimienta

Elaboración

Solomillo: Aderezar previamente con la canela la pimienta y los dientes de ajo pelados y fileteados. Freír al gusto y sazonar.

Cebollas meladas: Cortar finamente las cebollas y pocharlas a fuego lento con una pizca de sal. Una vez pochadas añadir el vino oloroso y mantener a fuego lento hasta que las cebollas se doren. Añadir la miel y remover hasta que la miel esté totalmente disuelta.

Presentación: Emplatarse los filetes y poner la cebolla a un lado y unas patatas paja al otro lado.

SOLOMILLO RELLENO AL ESTILO DE SETENIL

Ingredientes:

Solomillo de ternera, jamón, manteca, carne picada.

Ajo, laurel, pimienta y pimiento verde.

Chorizo o salchichón.

Modo de hacerlo:

Limpiar el solomillo, mecharlo y rellenar con los ingredientes.

Poner al fuego dándole vueltas en la cacerola o cazuela en fondo de manteca.

Para el solomillo rojo usar chorizo, y si se quiere blanco, poner salchichón.

SOPA DE MARISCOS

Ingredientes:

500 gr de rape,

500 gr de rubio,

250 gr de gambas,

250 gr de chirlas,

250 gr de chorizo de mar.

4 cebollas pequeñas,

1 copa de jerez y un toque de brandy de jerez.

1 cucharada de harina,

1 una lata de tomate triturado crudo.

Aceite, ajos y sal.

Tostadas y mahonesa al oloroso.

Modo de hacerlo:

Cocer la chirlas y extraerlas. En el caldo cocer las gambas y los chorizos

Quitarles las cabezas y pasarlas por el chino.

En el mismo caldo cocer los pescados con una cebolla pequeña y un chorro de jerez unos 10 minutos. Limpiar y desmenuzar los pescados y reservar junto con las chirlas, chorizos y gambas.

En una cacerola con un fondo de aceite, sofreímos a fuego lento, bastante cebolla y ajos hasta que estén dorados.

Sobre el sofrito poner la harina y un buen toque de tomate triturado crudo y sofreír. Pasar por el chino.

Se da luego un hervor al agua de cocción junto con el puré de tomate mas el extracto de las cabezas de gambas y chorizos. Se deja reducir tras un toque de brandy.

Al final, antes de servir, se echa el pescado, chirlas, gambas, etc. y se sirve sobre un fondo con tostadas con mahonesa al oloroso.

TERNERA A LA MANZANILLA

Ingredientes (4Personas)

2 cebollas,

6 dientes de ajos

sal, pimienta,

Manzanilla de Sanlucar (750 ml)

1,5 kg de ternera

Una copa de amontillado.

Modo de hacerla:

Hacer un sofrito, añadir la carne troceada y salpimentar

Rehogar 3-4 minutos. Añadir la copa de amontillado y 750 ml de manzanilla

Cocer una hora a fuego lento

TORRIJAS GADITANAS

Ingredientes

Pan del día anterior o de lata especial.

Leche. Vino moscatel.

Corteza de limón,

150 gr. de azúcar.

Huevo,

Canela en rama.

Miel.

Aceite

Modo de hacerlo

Opción 1

Hervir 500 ml. de leche con canela en rama, corteza de limón y 150 gr. de azúcar. Empapar el pan con la leche templada (la cantidad estará en función del tipo y número de rebanadas de pan). Rebozar en huevo y freír en aceite abundante y muy caliente. Diluir la miel con un poco de agua hasta conseguir un punto de hebra. Melar las torrijas.

Opción 2

Hervir 500 ml. de moscatel con canela en rama y corteza de limón mas 150 gr. de azúcar. El resto del procedimiento similar a la opción 1

TORTILLITAS DE BACALAO

Ingredientes

250 gr de bacalao migado.

250 gr de cebolletas.

Perejil al ojo.

2 dientes de ajos grandes.

Harina,

Sal, Aceite y agua.

Modo de hacerlo

Mezclar todo muy bien picado. Hacer la mezcla con agua y harina hasta formar una masa clara.

Rectificar y probar de sal. Freír en abundante aceite hirviendo.

La medida es una cucharada sopera de mezcla por cada tortillita.

URTA A LA ROTEÑA

Ingredientes:

1 urta de 1,5 Kg.
3 dientes de ajo
300 gr. de patatas
1 cebolla
1 pimiento rojo y 1 verde
3 tomates
1 vaso de vino fino de Jerez
Un poco de pan rallado
1 taza de caldo de pescado
2 hojas de laurel
Harina
100 ml. de aceite de oliva
Sal y Pimienta

Modo de hacerlo:

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas muy finas y rehogarlas en un poco de aceite bien caliente.

Limpiar la urta, abrirla por la mitad y quitar la espina central. Salpimentar el pescado y pasarlo por harina. Freírlo en un poco de aceite y reservarlo en una fuente cubierta con las patatas rehogadas.

En el mismo aceite de freír el pescado, preparar un sofrito con todos los vegetales: ajo, cebolla, tomate y pimientos cortados en tiras muy delgadas, hasta que estén bien dorados.

Incorporar el vino de Jerez, el caldo y la hoja de laurel, llevarlo hasta el primer hervor. Regar la urta con el sofrito, espolvorear con el pan rallado e introducir en el horno durante 20 minutos a 200 °C.

Nota: Como la urta se encuentra sólo en la provincia de Cádiz y es parecida al pargo y a la dorada, se puede sustituir por éstos.

URTA EN SALSA DE GAMBAS O CARABINEROS

Ingredientes:

8-12 gambas ó
4 carabineros,
4 rodajas de urta grandes.
2 puerros,
2 zanahorias,
2 dientes de ajo.
Caldo de pescado,
Pimienta blanca, guindilla. Sal y aceite.

Modo de hacerlo:

La salsa

Limpiar y trocear los puerros, los ajos y las zanahorias y ponerlos en un cazo con aceite. Incorporar las cabezas de las gambas o los carabineros. Añadir pimienta blanca y rehogar unos 5 minutos. Agregar el caldo de pescado y la sal y dejar cocer otros 5-6 minutos. Triturar en la batidora, pasar por el chino y reservar.

El pescado

Limpiar y filetear el pescado guardando la espina para hacer el caldo. Poner los filetes de pescado y las colas de las gambas o carabineros peladas y abiertas por la mitad en una bandeja de horno. Añadir la sal y el aceite e introducir en el horno precalentado a 180° durante 3 minutos (el pescado ha de quedar blanco). Una vez sacado del horno, montar el plato con una rodaja de pescado, dos mitades de gambas o carabineros y un cucharón de salsa. Servir caliente.

IDEAS Y TRUCOS

Para que no se le sequen los ajos, no los desgrane hasta que no los vaya a usar. Si los tiene desgranados, métalos en un recipiente con aceite de oliva. No tire este aceite cuando se le acaben los ajos. Es excelente para ensaladas.

Para que no se vayan al fondo las pasas de su puding, u otro pastel, páselas por harina ó bien póngalas en remojo en agua fría ó en licor, según su receta.

Para cocer verduras, recuerde estos tres puntos fundamentales:

Échelas al puchero cuando el agua esté hirviendo.

Añadirle sal y un chorrito de aceite (poco)

Dejar que hiervan el tiempo justo para que estén tiernas. Con demasiada cocción se pierden las vitaminas.

Para clarificar un caldo ó quitarle el exceso de grasa, nada como colarlo con un filtro de café.

Si quieres dar un sabor mas fuerte y pronunciado a tu sopa, añádele un chorrito de brandy en lugar de vino blanco.

Se consigue una tortilla esponjosa separando las yemas y batiendo las claras a punto de nieve. Sirve también para la de patatas.

Si te ha sobrado tortilla de patatas de un día para otro, puede quedar deliciosa cortándola en trozos y dándole un hervor de unos dos minutos en una salsa rubia. La salsa se hace con cebolla frita, harina, un cubito de caldo, vino, agua y sal.

Un buen truco para los filetes de hígado es el siguiente: Ponerlos en un plato, cubrirlos de leche y meterlos en el frigorífico durante dos horas. Escurrirlos y pasarlos por pan rayado al que se le habrá echado la sal (no echar la sal directamente). Freír.

Un sistema que ayuda a cocinar el pescado hervido, consiste en poner los trozos en un plato hondo y echarle un vasito de vinagre ó el zumo de 1/2 limón colado. Déjalo unos 8 minutos. Retíralo y cocínalo según tu receta.

Las claras suben mejor a punto de nieve, si en vez de utilizar un tenedor utilizas dos.

Para que el laurel de mas sabor córtalos en trozos en lugar de echar la hoja entera.

Si quieres ser original al servir cava frío a tus invitados, pon en cada copa una cucharada sopera llena de zumo de naranja, antes de echar el cava en ellas.

¿Qué es un caldo corto?. Pues sencillamente agua y vino en partes iguales, el líquido justo para que el pescado quede cubierto y pueda cocerse en él. Añade además, sal y una hoja de laurel.

Si cocinando un guisado de carne ó de pollo te das cuenta que te has pasado de sal, lo mejor para remediarlo es añadirle 1 vasito de leche fría, moviendo la cazuela. Verás que resultado.

Si los plátanos se están pasando ó ennegreciendo, no los tires, pélalos y fríelos con margarina, sácalos con cuidado de la sartén y espolvoréalos con canela en polvo mezclada con azúcar. Obtendrás un excelente postre. Te lo dice un canario.

Para que no tengas problemas con tu mayonesa, hazla sin huevos. En el vaso de la batidora pones una medida de leche, dos medidas de aceite de oliva, una pizca de sal y un diente de ajo. Bate la mezcla y la mayonesa obtenida se puede guardar en el frigorífico mas de una semana sin problemas.

Para eliminar los malos olores del horno hay dos soluciones: Meter cascaras de limón rayadas dentro del horno frío, ó bien quemar azúcar con un molde y meterlo en el horno, ya apagado pero que todavía esté echando humo.

Para evitar que la yema de los huevos duros se deshagan cuando los cortes, sumerge el cuchillo en agua muy fría.

Para reavivar una lechuga un poco marchita, remójala durante una hora en un recipiente con agua y vinagre ó zumo de limón.

Si tu fondue de queso se va quedando demasiado espesa, se puede aclarar con vino caliente ó kirsch y si te queda demasiado líquida, espésala con queso rallado.

Para que los calamares no te resulten duros introdúcelos en un baño de leche por espacio de 2 ó 3 horas.

La cáscara de los huevos cocidos se desprenderá con mayor facilidad si los hierves con agua salada.

Los restos de mayonesa son ideales para preparar una excelente salsa andaluza. Para ello añade 3 cucharadas de ketchup, un pimiento morrón troceado muy menudito y una aceitunas picadas finas.

Para que la carne no te salga dura, utiliza este truco: haz una mezcla de aceite y vinagre a partes iguales, embadurna la carne con ella y déjala reposa durante 2 horas. No sabrá a vinagre, pruébalo.

Para que el pollo te quede dorado y hecho por dentro, fríelo entero con aceite en una sartén a fuego vivo, dándole vueltas hasta que lo veas dorado. Por dentro estará crudo, por supuesto, pero una vez dorado lo pasas a al horno ó a la cazuela, cocinándolo poco a poco, hasta que se haga.

Hay veces que las berenjenas amargan. Para evitarlo, sumérgelas en agua salada a la vez que las vas pelando. Pasados 5 a 8 minutos, las escurre, las secas con papel de cocina y ya puedes utilizarlas.

Para que las cebollas o cebollinos que pongas a guisar te queden enteras, pélalas y hazles un corte un poco profundo en uno de sus extremos para que entre bien el agua ó la salsa. No se rompen ni se deshacen.

Si quieres aprovechar el pan que te ha quedado del día anterior, córtalo en tiritas, las untas con margarina, lo espolvoreas con queso rayado y después lo doras al horno. Puedes acompañarlo de consomé ó puré de patatas.

Para que el arroz blanco te quede mas suelto y mas blanco, añádele unas gotas de limón al agua de la cocción.

Un poco de zumo de limón y una cucharada de leche en el agua de hervir el pescado blanco, hará que este te quede con la carne mas blanca y además será mas fácil quitarle la piel.

Cuando pones a hervir la coliflor, disgusta el olor desagradable que despide, truco, echa un vaso de leche al agua de cocción. Como la coliflor es blanca, la leche no le perjudica.

No tires los huesos de pollo asado, Puedes preparar un plato con escaso gasto haciendo dos cosas: ó bien lo echas a un caldo para realzar el sabor, ó bien, guisas con ellos unas patatas peladas y cortadas a trozos.

Una pizca de bicarbonato en el agua de cocción de las verduras ayuda a mantener su color natural.

Para que las patatas fritas salgan realmente crujientes, ante todo lavar bien las patatas, luego pelarlas y cortarlas en juliana y luego freírlas en aceite bien caliente, solo freírlas un poco a medio cocinar, retirarla en un plato y una vez frías ponerlas en una bolsa de plástico y llevarla al congelador. Cuando deseen comer unas deliciosas patatas fritas sacarlas y descogelarlas un poco y finalmente freírlas unos instantes y obtendrá unas patatas fritas de maravilla.

Los guisos no deben hervir nunca, deben consumir la salsa a fuego muy bajo sin llegar a la ebullición, de lo contrario, le quitara el jugo y el sabor concentrado de los condimentos.

Cuando se preparan dulces con frutas, si es aficionado a los dulces o pasteles caseros de frutas, elija algunas bien maduras, que no suelten demasiada agua ni que necesiten de mucha azúcar.

Se recomienda agregar una cucharada de jugo de limón al agua con que se va a hervir el arroz, de esta manera evitara que este se pegue a la olla.

Cuando prepares una ensalada de papas debes tener en cuenta estos consejos: Agregar al agua una cucharada de vinagre para que las papas no se rompan, y no colocar las papas en el agua hasta que hierva. Cuando las papas estén listas, colocar y condimentar inmediatamente, así quedarán mucho más ricas.

Para evitar que las papas se abran cuando se cocinan se les echa un poco de sal en el agua donde se van a cocinar.

Para evitar que las papas después de cocidas cambien de color, conforme estén cocidas se pelan depositándolas en agua fría, en suficiente cantidad para que las cubra.

Para que las tortillas salgan esponjosas se les debe echar un poco de levadura cuando se les esté batiendo.

Para evitar que las claras se separen de las yemas cuando se escalfen huevos, se le echa al agua un poco de vinagre, éste no permite que las claras con el hervido se vayan esparciendo.

Para cocinar una col sin que despida mal olor, se pone a cocinar ésta con un pan frío y duro; cuando el pan se empieza a deshacer se saca y se deja la col sola hasta que quede cocida.

Las gallinas salen jugosas, tiernas y blandas, si después de abrirlas y lavarlas se les frota exteriormente con limón.

Para cortar huevos en rodajas finas se moja el cuchillo en agua fría.

Para ablandar cualquier tipo de carne se debe rociar con vinagre unas horas antes de cocinar.

Si quieres saber si los huevos son frescos, sumérgelos en un recipiente con agua fría; si van al fondo y se quedan allí son frescos. Pero si suben o directamente flotan en la superficie, no lo son.

Cuando la comida o la salsa quede muy salada, pelar una papa y colocarla dentro del recipiente para que absorba el exceso de sal.

Para dar a las cebollas un buen gusto conviene, antes de cocerlas, tenerlas por 20 minutos en agua con sal.

Para que el asado salga suave se debe poner la carne por dos horas en una fuente de loza con sal, pimienta y vinagre; cuando se va a aderezar el asado, se escurre bien del vinagre.

Para quitarle el olor fuerte a la cebolla basta cocinarla con unas ramas de perejil.

Para conocer que el pescado está fresco, éste debe tener los ojos claros y brillantes y las agallas sanguinolentas.

Para conocer si una papa es de buena calidad, cortarla por la mitad, luego se juntan ambas partes; si se pegan y hacen un poco de resistencia al intentar separarlas, es de buena calidad.

Al comprar cebollas siempre deben elegirse las que son muy duras y apretadas.

Para que el ajo no quede muy fuerte, se deshace con un poco de sal sobre un mármol o una tabla, con la hoja de un cuchillo, hasta que quede como una crema.

La primera regla para que la verdura cocida salga rica es ponerla en el agua ya hirviendo. Hay que conservar el fuego vivo hasta que el agua vuelva a reasumir el hervor y luego bajar el calor del fuego.

Para que desaparezca el olor de agua de mar del pescado, se frota después de limpio con vinagre o limón.

La carne de pescado queda blanca si se añade un poco de leche al agua donde se le va a cocer.

Los huevos que tengan la cáscara rota no se deshacen en el agua si a ésta se le añade un poquito de sal.

La salsa bechamel no sale con grumos si antes de añadirle harina se le ha puesto sal.

La gallina toma mejor gusto si adentro se le pone una cebollita o un poco de perejil.

La papa vieja sabe mejor si se le añade un poco de vinagre al agua donde se va a cocer.

Si la masa de los pasteles y budines no queda consistente se le entrevera un poco de pan tostado, molido y pasado por un colador de hueco fino para que no se perciba.

Cuando se prepara carne a la plancha, antes untarle aceite. La sal se le agrega al último y en pleno cocimiento para que no haga soltar el jugo.

Para endurecer un huevo toma trece minutos, para pasar un huevo toma de cuatro a cinco minutos.

El perejil que se ha secado a la sombra y se ha conservado al abrigo de la humedad es insustituible para usos culinarios. Para usarlo basta desmenuzarlo con los dedos. Conserva siempre su color verde. Este perejil se usa cuando no se puede conseguir el fresco.

Para que los granos de arroz no se peguen unos a los otros, se añadirá en el agua en que se cuecen unas gotas de limón.

REFRANES

Los duelos con pan son menos duelos.

A perdiz por barba y caiga quien caiga.

No hay sardina mala, ni lo puede ser, que la que es mala para comer, es buena para beber.

La sardina y la longaniza, al calor de la ceniza.

La sardina por Abril, cógela por la cola y déjala ir. Por Mayo ásala al rescoldo y por S. Juan ya pringa el pan.

Las tres efes de la sardina, fresca, frita, fría.

Si quieres matar a tu mujer, dale sardinas por S. Miguel.

Sardinas en Mayo, cómalas el diablo.

Quien quiera mal a su vecina, del en Mayo una sardina.

Quien coma en Mayo una sardina, en Agosto le pica la espina.

Cuidado con esos sabañones, que mas que picar, comen.

Ahora que como orejas y borrego, todos me dicen enhorabuena estéis, Pedro.

En la boda de Pedro Aguado, todo es caldo.

Vino tinto, si no es de Valdemoro, dámelo de Pinto.

Después de Dios la olla, que lo demás es farfolla.

Una ley vino de Roma, quien no trabaje no coma.

El sueño es media vida, la otra media la comida.

La primera lluvia de Agosto, apresura el mosto.

A comer sé tu el primero, a pelear ni el postrero.

El hombre mezquino, por ahorrar, parte un comino.

Las flores contentan, pero no alimentan.

Gallina cacareadora, poco ponedora.

Hasta el rabo, todo es toro.

No hay mejor vecina, que tu cocina.

Entre col y col, lechuga.

Ni ejercito sin capitán, ni queso sin pan.

El vino en jarro, cura el catarro.

Tripa vacía, corazón sin alegría.

Mas quiero ahora un huevo, que un pollo luego.

Quien se quema en la sopa, en la fruta sopla.

Quien temprano comió y casó, no se arrepintió.

No hay mala cocinera, con tomates a la vera.

No con quien mamas, sino con quien jamas.

No me digas oliva, hasta que no me veas cogida.

El mejor racimo, el de la viña del vecino.

En Aracena, el que no tiene pan, no cena.

El convite del cordobés: Ya habréis almorzado, no querréis comer.

El pastor de Chiclana, que se comió el cordero, y dejó la lana.

La olla no suena, si no hay algo dentro.

Mas come el ojo que el vientre.

Ninguno sabe lo que hay en la olla, mas que la cuchara.

Llevar aceite a Andalucía, necedad seria.

Llevar agua a la mar, eso es desvariar.
 Llevar a Jerez vino, eso es desatino.
 Mientras la aceituna cuelga de la rama, aceite gana.
 Media vida es la candela, y el vino la otra media.
 De grandes cenas, están la sepulturas llenas.
 Come mucho la que cría, que "pa" dos es la "comía".
 Mas largo que un día sin pan.
 La "jambre" no tiene aguante.
 Lo primero es contar con la pitanza, que con tonterías no se llena la panza.
 La mejor luz, la de la mañana y comer cuando te venga en gana.
 Cuando chilla la sartén, buen día quiere hacer.
 De la olla de S. Francisco, comen cuatro y comen cinco.
 Acedía que parece lenguado, a muchos a engañado.
 Bien mal cena aquel que cena por mano ajena.
 Con aceitunas y pan caliente, se muere la gente.
 A mesa puesta, ropa limpia y tabaco "liao", quiero yo ser "convidao"
 Aceite y romero frito, bálsamo bendito.
 Aceitunas, una es oro, dos plata y la tercera mata.
 Ave que vuela, a la cazuela.
 El mundo es un repollo, y Jerez con sus bodegas, el cogollo.
 En Jerez como en Sanlúcar, el que no trabaja, no manduca.
 El mandamiento del pobre, antes reventar, que sobre.

EQUIVALENCIAS

1/4 de litro =	20 cucharadas soperas=	1 tazón
1/8 de litro =	10 cuchar. soperas =	1 taza sin llenar
1 dl. =	8 cucharadas soperas	
1'5 cl. =	1 cucharada	

MEDIDAS ANTIGUAS

1 libra =	16 onzas=	489,5 gr.
½ libra=	244,75 gr.	
cuarterón (1/2 parte de la libra)=	122 gr.	
Onza (0,16 libra)=	30,59 gr.=	16 adarmes
Adarme=	3 tomines=	1,79 gramos
Tomín=	12 granos=	0,596 gramos
Grano =	0,053 gr.	
Gros (1/8 de onza)=	3,825 gr.	

TEMPERATURA DEL HORNO

Hoy todos los hornos tienen la temperatura controlada y un indicador para conocerla. La mayoría de las recetas determinan a cuantos grados se debe poner el horno, pero en ocasiones se habla de "suave", "muy suave", etc. Esta es la terminología:

muy suave	130-140 C
suave	150-160 C
moderado	170-180 C
fuerte	190-200 C
muy fuerte	210-230 C

CUCHARAS, CUCHARILLAS Y TAZAS

A igual volumen no siempre corresponde el mismo peso debido a la densidad o textura de los alimentos. Así mientras una cucharada de aceite corresponde a 9 gr. de peso, la misma medida de miel corresponde a 30 gr. Cuando en una receta se indican las cantidades por cucharadas o por gramos, no hay problema, pero si se quieren reconvertir en unas u otros, resulta útil consultar la siguiente tabla.

PRODUCTO	CUCHARILLA	CUCHARA	TAZA
Aceite	3 gr.	9 gr.	75 gr.
Agua, leche	5 gr.	15 gr.	150 gr.
Arroz	5 gr.	15 gr.	120 gr.

Azúcar	5 gr.	15 gr.	120 gr.
Cacao	2 gr.	6 gr.	-
Copos de avena	-	8 gr.	70 gr.
Harina	3 gr.	10 gr.	80 gr.
Levadura Royal	3 gr.	-	-
Maizena	5 gr.	15 gr.	120 gr.
Mantequilla (margarina)	5 gr.	15 gr.	-
Mayonesa	10 gr.	30 gr.	240 gr.
Mermelada y jalea	-	25 gr.	-
Miel	10 gr.	30 gr.	-
Nueces molidas	6 gr.	20 gr.	150 gr.
Queso rallado	3 gr.	10 gr.	80 gr.
Pan rallado	3 gr.	10 gr.	80 gr.
Sal	5 gr.	15 gr.	-
Sémola	4 gr.	12 gr.	100 gr.

Un vaso de agua y un tazón de desayuno, tienen 1/4 litro de capacidad, lleno hasta los bordes.

Tabla de Tiempo aproximado que toman las verduras para cocerse en agua

Acelgas	25 a 30 min.
Alverjas	25 a 30 min.
Cebollas	40 a 50 min.
Vainitas	30 a 35 min.
Choclos	15 a 20 min.
Coliflor	25 a 30 min.
Esparragos	20 a 25 min.
Espinacas	18 a 20 min.
Papas	25 a 35 min.
Frijoles amarillos	25 a 30 min.
Frijoles de color	30 a 35 min.
Remolacha	80 a 100 min.
Repollo	40 a 50 min.
Zapallo	20 a 25 min.
Zapallitos	15 a 20 min.
Zanahorias	20 a 25 min.

Barbate tiene una gastronomía que nace de sus productos del mar: unas caballitas con fideos; un plato con atún "encebollao". Como se verá, la gama de platos que se puede preparar con los exquisitos productos azules de nuestra mar son infinitos y sus recetas, sencillas y populares, venidas de milenios atrás.

"Para guarda de chozas de pescadores que pescan caballas a la boca del río, que es una pesquería de buen provecho para el Duque". Así reza una crónica del siglo XVI sobre Barbate y la pesca de la caballa. Caballas, atunes, boquerones, sardinas,.... elementos constitutivos del famoso *Garum*, tan elogiado y consumido por el pueblo romano, que se exportaba desde nuestras costas, preparado por nuestros antepasados.

El *Garum*, salsa elaborada a partir de macerar el pescado azul en salmuera expuesto al tórrido sol de nuestros veranos, era muy codiciado en Roma, alcanzando precios altísimos; con ella se condimentaba una gama extraordinaria de platos. Desde la Antigüedad nuestro pescado azul ha sido recomendado por médicos y exaltadas sus cualidades por poetas. Así cinco siglos a. d. C., los mejores y más sabrosos productos de nuestra mar ya lo recomendaban los griegos; nuestro sol, nuestra sal, y nuestras manos expertas, daban el toque imprescindible para que así fuera.

Este recetario ha sido elaborado por La Escuela de Madres del Instituto Social de la Marina de Barbate, con la coordinación de Ana López Sánchez .

Agradecemos la colaboración de: Dolores García, M^a Carmen López, Antonia Marín, Manuela Delgado, Inés Varo, María Clá, Tere Junquera, Charo Cabeza, Adela Lucio, Marta Lucio, M^a Luisa Martín, Antonia López, Gema Santana, Estrella Noriega, Teresa Biedma, Lola Rodríguez, Dolores Herrera, Salud Rull, Casi Sánchez, Paqui Sánchez, Manoli Benítez, Pepi Cortejosa, Pepi Pérez, Juana M^a Conejo, María Romero, Ana Sánchez, Conce Romero, Cati López, Pepe Ostenero, Pedro Alba, José Manuel Núñez y Jesús Martínez.

ATÚN A LA MARINERA

Ingredientes:

1/2 Kg de atún,
250 gr de chirlas,
500 g de mejillones,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
1 vaso de vino Montilla,
1 limón,
pan rallado,
harina,
aceite,
sal y agua.

Modo de hacerlo:

Se sazona el atún (en trozos o filetes), se pasa por la harina y se fríe un poco en aceite a fuego medio, se escurre y se pone en la fuente. Se pica la cebolla y el ajo y se pone en una sartén con un poco de aceite, se dora despacio. Cuando tome color se añade una cucharada de pan rallado. Se tuesta un poco y se incorporan las chirlas y los mejillones. Se riega con limón y se espolvorea perejil picado. Se añade el vino y un poquito de agua. Por último se añade el atún y se da un hervor para unir sabores.

ATÚN AL COMINO

Ingredientes:

1 Kg de atún fresco,
1 cebolla, comino,
1/2 vaso de vino blanco,
aceite,
laurel,
harina,
sal y agua

Modo de hacerlo:

Se corta el atún en trozos no muy pequeños. En una sartén con un poco de aceite se dora la cebolla picada. Se añaden los trozos de atún, el comino, el laurel y el vino blanco, se cubre de agua y se deja cocer tapado hasta que se reduzca el caldo y se quede en una salsa. Añadimos un poquito de harina para espesar. Rectificar de sal.

ATÚN CON TOMATE

Ingredientes:

1/2 Kg de atún fresco,
1 Kg de tomates maduros,
2 cebollas,
2 dientes de ajo,
2 pimientos,
harina,
aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se hace un refrito con la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo picados y se añade sal. Se filetea el atún, se enharina y se fríe en abundante aceite muy caliente y se reserva en una fuente; cuando se haya frito todo, se pone sobre el refrito anterior y se deja cocer 5 minutos aproximadamente.

ATÚN DE AHIJAR

Ingredientes:

Atún fresco,
sal gorda y aceite.

Modo de hacerlo:

Se ponen los trozos de atún en un recipiente limpio y se cubre bien con sal gorda. Se deja que sale durante dos meses. Pasado este tiempo, se filetea el atún y se pone a desalar en un recipiente con agua unas doce horas. Se tira el agua y se secan los filetes con un paño limpio. Se colocan en una fuente de cristal y se cubren de aceite. De esta misma manera se puede preparar la Sarda.

ATÚN EN AMARILLO

Ingredientes:

1/2 Kg de atún fresco,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
1/2 vaso de vino blanco,
2 patatas,
azafrán (colorante),
sal,
laurel,
agua y aceite.

Modo de hacerlo:

Se corta el atún en trozos y se sazona. Se refrién la cebolla y el ajo picados con una hoja de laurel. Se añaden las patatas, el vino, azafrán y la sal, y se cubre de agua. Se tapa y se deja cocer a fuego medio unos 15 minutos. Se añade por último el atún y se vuelve a tapar. Se deja cocer otros 5 minutos.

ATÚN EN MANTECA DE CERDO

Ingredientes:

1 Kg de atún,
2 dientes de ajo,
200 gr tocino fresco,
2 vasos de vino blanco,
2 barras de manteca,
tomillo,
orégano,
laurel,
sal.

Modo de hacerlo:

Se pican el tocino y el ajo muy pequeño, se mezcla con tomillo y orégano. Con esta mezcla mechamos el atún y sazonamos. En una sartén se derrite la manteca y se pone el atún; al primer hervor, se añade el vino y se deja cocer unos 20 minutos tapado. Pasado este tiempo se pone el atún en una fuente y se deja enfriar a temperatura ambiente. Se filetea. Se puede comer frío.

ATÚN ENCEBOLLADO

Ingredientes:

1 Kg atún fresco,
2 cebollas,
2 dientes de ajo,
orégano fresco,
sal,
laurel,
1/2 vaso de vino blanco,
1/2 vaso de aceite de oliva,
2 cucharadas (café) de pimentón molido y 1 vaso de agua.

Modo de hacerlo:

Se trocea el atún. Se pican las cebollas y los ajos y se ponen en una cazuela. Se añaden todos los ingredientes y se deja cocer tapado a fuego medio durante 15 - 20 minutos. Rectificar de sal. También se puede preparar esta receta con bonito.

MORRILLO DE ALMADRABA AL HORNO

Ingredientes:

1 morrillo de atún (600 gr),

1 cebolla,
2 dientes de ajo,
1/2 vaso de vino blanco,
pimienta,
comino,
aceite de oliva,
patatas asadas y sal.

Modo de hacerlo:

Se salpimenta el Morrillo y se le pone poco de aceite de oliva. Se trocea la cebolla y el ajo. En una bandeja de horno se pone la cebolla, el ajo, el Morrillo y el comino. Se rocía con el vino blanco y se mete al horno unos 35 min. aproximadamente. Una vez cocinado se pasa la verdura por el pasapurés. El atún se filetea cuando esté frío. Se sirve caliente bañado con la salsa. Se puede acompañar con patatas asadas.

BOLAS DE MELVA

Ingredientes:

1/2 melva cocida,
4 huevos crudos,
4 lonchas de jamón york,
1 paquete de aceitunas sin hueso,
1 lata de pimientos morrones,
2 huevos cocidos,
pan rallado.

Salsa:

2 tomates maduros,
1 pimiento,
1 cebolla pequeña,
2 dientes de ajo,
1/2 vaso de vino blanco,
1 pastilla de avecrem,
aceite y sal .

Modo de hacerlo:

En un recipiente hondo partimos dos huevos y añadimos la melva desmenuzada sin espinas, el pimiento morrón muy picado, las aceitunas, los huevos cocidos y el jamón cortados muy pequeños. Se añade un poco de pan rallado y sal. Se amasa todo muy bien y se forman bolas. Se pasan por huevo crudo batido y por pan rallado y se fríen en aceite caliente. Se van reservando en una fuente. Se pican la cebolla, el ajo, el pimiento y el tomate y se pone en una cacerola con un poco de aceite. Se refría y se pasa por la batidora. Se ponen las bolas en la cacerola y se añade la salsa. Al primer hervor se echa el vino blanco y la pastilla de avecrem desmenuzada; se tapa y se deja unos 5 minutos cocinando. Se come frío o caliente.

CROQUETAS DE MELVA

Ingredientes:

1 melva pequeña,
mantequilla,
harina,
leche,
aceite,
pan rallado,
1 cebolla,
2 huevos crudos y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece la melva en trozos en una sartén con agua y sal. Se escurre y se deja enfriar. Se limpia bien de espinas y se desmenuza. En una sartén caliente se ponen 2 cucharadas de mantequilla, una vez derretida se añaden unas cucharadas de harina; cuando esta esté tostada, se va añadiendo leche poco a poco sin dejar de remover. Se añade la cebolla muy picadita y la sal. Se deja hervir. Pasados 2 ó 3 minutos se añade la melva picada y se deja cocer otros 2 ó 3 minutos. Esta masa se extiende en una fuente y se deja enfriar de 8 a 10 horas. Pasado este tiempo cortamos la masa dando forma de

croquetas. Se pasan por huevo crudo batido y salado, y pan rallado, friéndose a continuación en abundante aceite caliente.

MELVA EN PRIÑACA

Ingredientes:

1/2 Kg de Melva,
1/2 Kg de patatas,
3 huevos,
1/2 cebolla,
laurel,
vinagre,
aceite de oliva y sal.

Modo de hacerlo:

Se cuece la melva en agua con sal y una hoja de laurel. Una vez cocida se escurre y se deja enfriar. Se pelan las patatas y se cortan a trozos medianitos. En el agua de la melva ponemos las patatas y los huevos y dejamos cocer unos 20 minutos. Se pica la cebolla. En una fuente ponemos la melva limpia de espinas y troceada, las patatas, los huevos picados y la cebolla y se aliña todo con aceite, vinagre y sal. Se dan unas vueltas con una cuchara de madera para que se mezclen bien los ingredientes.

BONITO A LA LEÑA

Ingredientes:

1 bonito pequeño,
aceite y sal.

Modo de hacerlo:

Se abre el bonito de la barriga a la cabeza y se limpia bien. Se le hacen , algunos cortes y se sala. Se pone sobre la barbacoa o en el horno de leña y se asa por las dos partes. Se aparta en una fuente y se aliña con aceite al gusto.

BONITO ALIÑADO

Ingredientes:

1 bonito pequeño,
2 tomates medianos,
1 cebolla,
2 pimientos,
2 dientes de ajo,
sal y aceite.

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito separando la cabeza y se pone en un recipiente con abundante agua y sal. Se cuece durante 20 minutos. Se escurre y se deja enfriar. Se corta en trozos pequeños, la cebolla, los pimientos, los tomates y el ajo y se colocan sobre una fuente de servir. Se desmenuza el bonito cuidando no dejar espinas y se pone en la fuente. Se aliña todo con sal y aceite.

BONITO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 bonito pequeño,
1/2 vasito de vinagre,
2 dientes de ajo,
laurel,
pimentón,
aceite y sal

Modo de hacerlo:

Se limpia el bonito separando la espina. Se corta en cuatro trozos y se sala. Se fríe en abundante aceite caliente y se reserva en una fuente. Se quita un poco de aceite y se fríen los ajos con piel, el laurel y el pimentón. Se aparta la sartén del fuego y cuando esté frío el aceite, se le añade el vinagre y se dan unas vueltas. Se vuelca sobre el bonito. Comerlo frío.

BOQUERONES A LA MORAGA

Ingredientes:

1 Kg de boquerones,
2 cebollas medianas,
pimentón,
agua,
orégano,
aceite y sal

Modo de hacerlo:

Se limpian los boquerones, se les puede quitar la espina y sacar los lomos. Se sazonan. En una cazuela, se pone la cebolla picada, el orégano, pimentón, un poco de aceite y sal y se cubre de agua. Se tapa y se deja cocer unos 10 minutos. Se añaden los boquerones, se tapa y se deja otros 5 minutos.

BOQUERONES A LA MORUNA

Ingredientes: 1 Kg de boquerones grandes, 1 pimiento, 2 tomates medianos, 1 cebolla, ajo, pimienta negra molida, aceite y sal

Quitar las tripas a los boquerones y asarlos. Reservar. En una sartén se hace el refrito con los demás ingredientes. Se coloca el refrito en una fuente colocando los boquerones encima. A continuación se sazonan

BOQUERONES AL YOGUR

Ingredientes: 1 Kg de boquerones, 2 yogures naturales, 3 huevos, pan rallado y sal

Se limpian los boquerones sacando la espina central, se sazonan. Se colocan en una fuente. Se bate el yogur y se echa sobre los boquerones, se deja 1 hora. Se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen.

BOQUERONES ANCHOADOS

Ingredientes: 2 Kg de boquerones grandes, 1 Kg de sal gorda, aceite, estropajo de esparto, un paño blanco.

Se quitan las agallas a los boquerones, se enjuagan y se van colocando en una lata o tinaja, ponemos una primera capa de boquerones, otra de sal, otra de boquerones, ...y así hasta que los coloquemos todos, procurando terminar con una capa de sal. Se deja este preparado unos tres meses. Pasado este tiempo, se sacan los boquerones y se ponen en agua; se van secando con ayuda del paño y con el estropajo se les quitan la piel y las espinas. Se vuelven a secar. Se colocan en una fuente y se cubren de aceite.

BOQUERONES CON ARROZ

Ingredientes: 1/2 Kg de boquerones, 2 tomates, 1 pimiento, 1 cebolla pequeña, 2 dientes de ajo, laurel, arroz, agua, aceite y sal .

Se cuecen los boquerones en agua con unos 5 minutos. Se escurren y se reserva el agua. En una sartén se hace un sofrito con los tomates, pimiento, cebolla y ajo picados. Añadir el laurel y un poco de sal. Se añade el arroz y se dan unas vueltas. Se cubre con el agua que tenemos reservada. Cuando esté casi listo el arroz, se añaden los boquerones en filetes y se deja que termine de cocer.

BOQUERONES CON TOMATE

Ingredientes: 1 Kg de boquerones, 1 Kg de tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento, aceite y sal

Se pican las cebollas, el pimiento y los ajos. Se sofríen en una sartén con un poco de aceite. Se añaden los tomates sin piel y troceados, se sazona, se tapa y se deja cocer unos 10 minutos a fuego lento. Pasado este tiempo, se añaden los boquerones que bien pueden estar crudos o fritos. Se vuelve a tapar y se deja cocer otros 5 minutos.

BOQUERONES EN VINAGRE

Ingredientes: 1 Kg de boquerones grandes, 7 l. de vinagre de vino, ajos, aceite y sal.

Se lavan muy bien los boquerones y se quitan las espinas, se sazonan. En una fuente honda se coloca una capa , de boquerones, otra de ajos fileteados, otra de boquerones, ...y así sucesivamente. Una vez

colocados todos los boquerones, cubrir con vinagre. Dejar macerar hasta que los boquerones estén blancos, entonces se sacan del vinagre, se secan con un paño y se van colocando en una bandeja o fuente. Cuando los hayamos colocado todos, se les pone aceite al gusto.

BOQUERONES RELLENOS

Ingredientes: 1 Kg de boquerones grandes, bacán, jamón o queso, pan rallado, 3 huevos, aceite y sal. Limpiar los boquerones y se sacan los lomos. Se sazonan. Se pica el relleno (bacon, jamón o queso). Se pone el lomo de un boquerón en un plato, se añade una cucharada de relleno y se cubre con otro lomo. Se pasa por huevo batido y pan rallado y se fríe en aceite muy caliente.

SOPA DE BOQUERONES

Ingredientes: 1/2 Kg de boquerones, 3 tomates maduros, 1 pimiento, 4 dientes de ajo, un trozo de cebolla, 1/4 vaso de aceite, azafrán, agua y sal.

Se quita la cabeza a los boquerones, se enjuagan bien y se sazonan. En una cazuela, se pone el aceite, se añaden los tomates, pimientos, cebolla y ajo, todo bien picado. Cuando esté sofrito, se pone agua, sal y un poco de azafrán. Se tapa y se deja hervir 10-15 minutos. Mientras tanto, se vuelven a enjuagar los boquerones y se añaden a la cazuela. Se deja cocer 5 minutos.

TORTILLA DE BOQUERONES

Ingredientes: 3 huevos, un poco de cebolla, perejil, una pizca de pan rallado, resto de boquerones fritos del día anterior y sal

Se baten los huevos con un poco de sal. En una sartén engrasada se pone la cebolla muy picada, cuando esté transparente se añade el perejil y el pan rallado. Mientras se limpian bien de espinas los boquerones y se desmenuzan en una sartén. Se le da unas vueltas y se añade un poco de huevo batido. Se hace la tortilla. Se puede comer fría

CABALLA CON FIDEOS

Ingredientes: 1/2 Kg de caballas, 1 paquete de fideos gordos, 1 tomate grande, 1 pimiento, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, laurel, azafrán, aceite, agua y sal

Se hace un refrito con la cebolla, pimiento y ajo, todo picado, además del laurel y el azafrán. Se cuece la caballa en abundante agua con sal, se cuele y se limpia bien de espinas haciendo trozos. Este agua se añade al refrito y se añaden los fideos. Se tapa y se deja cocer 5 minutos. Se añade la caballa y se deja cocer hasta que estén listos los fideos.

CABALLA EN ADOBO

Ingredientes: 1 Kg de caballa, 1/2 vaso de vinagre, 1 cabeza de ajo, 2 cucharadas de pimentón, 2 ramas de orégano fresco, aceite, harina y sal.

Se limpian las caballas y se sazonan, en una cazuela honda y se añade el vinagre, los ajos picados a trozos, el pimentón y el orégano y se deja macerar todo unas 8 horas. Pasado este tiempo, se escurren y se pasan por harina. Se fríen en aceite muy caliente.

EL GUISITO DE LA ABUELA

Ingredientes: 1/2 Kg de recortes de mojama, 1 pimiento, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 lata (1 Kg) de tomate natural triturado, laurel, 2 cucharadas de azúcar y aceite.

Se remojan los recortes durante 24 horas. Se hace un sofrito con el pimiento, cebolla, ajo y laurel, se añade el tomate y se reduce la salsa. Se escurre la mojama y se añade a la salsa. Al primer hervor se añaden 2 cucharadas de azúcar y se aparta.

JUREL DORADO AL HORNO CON ENELDO

Ingredientes: 1 jurel mediano (1 Kg), 1/2 Kg de patatas, 2 tomates maduros, 2 pimientos, 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo, eneldo, 1/2 vaso de vino blanco, 1 limón, aceite y sal.

Se limpia el jurel, se le hacen unos cortes en los lomos y se le insertan rodajas de limón. Se sazona y se espolvorea con eneldo. Se cortan los demás ingredientes en rodajas. Las patatas se pasan por un poco de aceite caliente 1-2 minutos. Se colocan en una fuente de horno sin escurrir demasiado. Se colocan encima el tomate, pimiento y cebolla. Se pone el pescado en el centro. Se sazona todo. En una sartén con un poco de aceite se sofríen los ajos y se riega el pescado con ellos. Se mete al horno precalentado

a temperatura media unos 15 minutos, pasado este tiempo se rocía con el vino y se da la vuelta al pescado. Se deja cocer 10-15 minutos más.

SARDINAS EN VINAGRE CON ACEITE DE OLIVA

Ingredientes: sardinas frescas, vinagre, ajo, aceite de oliva y sal. (No se especifican cantidades porque se prepara a granel)

Se limpia la sardina (escamar y viscerar fileteando a cuchillo) . Se sacan los lomos y se desangran bajo un chorro de agua. Se colocan en una fuente, se cubren de vinagre y se dejan macerar 6-12 horas. Se secan con paños o papel secante y se colocan en una fuente. Se sazonan, se espolvorean con el ajo picadito y se les pone un poco de aceite.

SARDINAS ZANCOCHÁS

Ingredientes: 1 Kg de sardinas, cebolla fresca, aceite de oliva, perejil, agua y sal.

Se salan las sardinas sin limpiar la noche anterior. Las sardinas se enjuagan para quitarles la sal y se cuecen. Se limpian muy bien una vez frías. Se pica la cebolla y el perejil. Se ponen las sardinas en una fuente y se añade la cebolla y el perejil por encima. Se aliñan con aceite y sal.

TONINO EN SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes: 1 Kg de tonino en filetes, 1 Kg de cebolla, un poco de jamón, un vaso de vino Montilla, pimienta, tomillo, perejil, aceite y sal.

Se corta la cebolla en aros finos y se pone en una cazuela con un poco de aceite; se pone un poco de sal y se dora. Se añade el vino, el jamón y el tomillo. Se pone en el vaso de la batidora y se bate hasta hacerlo un puré. Se engrasa una sartén y se doran los filetes de pescado por los dos lados. Se agrega la salsa y se sirve enseguida decorado con un poco de perejil.

COCINA DE LA PROVINCIA

Cádiz

plato a plato

(Coleccionable DIARIO DE JEREZ)

TORTILLITAS DE CAMARONES

4 personas

Vino: Fino y Manzanilla

Ingredientes:

250 gr. de camarones.

250 gr. de cebolla fresca.

250 gr. de harina gruesa.

Perejil.

Agua.

Sal.

Aceite. de oliva

Modo de hacerlo:

Picar la cebolla cruda y el perejil muy fino. Hacer una masa diluyendo la harina en agua, que quedará líquida. Añadir el picado de cebolla y perejil y agregar los camarones crudos y enteros. Echar la sal y mover suavemente, dejando reposar la pasta unos instantes. Poner mientras una sartén al fuego con bastante aceite de oliva. Cuando el aceite esté bien caliente, ir echando cucharadas de la pasta y dejar freír las tortillitas, dándoles la vuelta. Ir sacándolas y dejándolas escurrir de aceite sobre una servilleta de papel absorbente. Servirlas bien calientes.

(Para obtener una mejor pasta, mezclar harina de garbanzos y de trigo a partes iguales).

ALMEJAS A LA MARINERA

4 personas

Vino: Fino y Manzanilla

Ingredientes:

1 Kg. de almejas.

6 dientes de ajo.

Una cucharadita de pimentón dulce.

Medio vaso de vino de Jerez.

Aceite de oliva.

Sal.

Modo de hacerlo:

Lavar bien las almejas, enjuagándolas y eliminando las rotas y abiertas. Colocar una cazuela con un fondo de aceite de oliva y freír los ajos laminados. Cuando dore el ajo, echar las almejas y el pimentón por encima. Rehogar rápidamente para evitar que el pimentón se queme y agregar el vino fino. Dejar unos minutos la cazuela tapada a fuego lento, hasta que las almejas se abran. Comprobar de sal y servir caliente.

(Se puede poner perejil picado y una cucharadita de harina).