

Recetas de nuestros mayores



Región de Murcia
Consejería de Trabajo
y Política Social

Secretaría Sectorial de Acción Social,
Menor y Familia

Dirección General de Política Social

ISSORM
INSTITUTO DE SERVICIOS SOCIALES



una sociedad para todas las edades
Año Internacional de las Personas Mayores 1999

1.^a edición: 1999
Reimpresión: 2002
Imprime: Imprenta Regional
Diseño: Pedro Manzano
Depósito Legal: MU: 529-2002
I.S.B.N.: 84-87926-22-3



Autores/as

ÁGUEDA PELEGRÍN LÓPEZ

ANTONIA GUILLÉN AVILÉS

EUDIVIGIS BUENDÍA CARRASCO

AURELIA MUÑOZ HEREDIA

BASILIA LÓPEZ MARTÍNEZ

CARMEN ALCOLEA

CARMEN FERNÁNDEZ ROMERO

CARMEN GARCÍA AYALA

CARMEN ROBLES ABENZA

CONCHA TORREGROSA HERNÁNDEZ

CONSUELO ESCÁMEZ ROJO

DOLORES MARTÍNEZ GALLEGO

DOLORES MOLINA MARTÍNEZ

EMILIA MONADER REVILLA

ENCARNA FENOLLAR

FINA FERNÁNDEZ MOLINA

FINA HERNÁNDEZ SARMIENTO

FRANCISCA BERMEJO SÁNCHEZ

FRANCISCO FUENTES GARCÍA

ISABEL LÓPEZ FERNÁNDEZ

ISABEL MARTÍNEZ LÓPEZ

JERÓNIMA GÓMEZ LÓPEZ

JOSEFA MARTÍNEZ SÁNCHEZ

JOSEFA PEÑALVER MARTÍNEZ

JOSEFA SÁNCHEZ SÁNCHEZ

JUAN MUÑOZ EGEA

JUANA SORIANO ALONSO

MARÍA AZORÍN PALAU

MARÍA CABALLERO SOTO

MARÍA JESÚS PALOMERA JORDA

MARÍA LÓPEZ GÓMEZ

MARÍA MESEGUER MARTÍNEZ

MARÍA ORTUÑO ROMERO

MÁXIMA BAÑOS SÁNCHEZ

MERCEDES LOZANO SANDOVAL

MIGUEL ROJO MARTÍNEZ

PILAR CARRASCO GARCÍA

PILAR FERRER MIÑANO

PILAR HERNÁNDEZ TORRECILLAS

PRESENTACIÓN AMORÓS GÓMEZ

REGINA MOLINA LORENTE

ROSARIO PÉREZ BARQUERO



Presentación

Es para mí un placer presentar este libro de recetas de cocina porque la gastronomía, además de tener valor por sí misma, es una expresión de la cultura de los pueblos y, por lo tanto, debemos posibilitar su conocimiento y transmisión.

Este libro cobra un sentido especial en el marco del Año Internacional de las personas mayores, porque todas las recetas han sido elaboradas por mujeres y hombres de los Centros de Día de personas mayores del ISSORM, y es una expresión de la memoria de nuestros mayores que generosamente nos ofrecen su conocimiento y experiencia para que podamos disfrutarlos.

Conseguir una sociedad para todas las edades es uno de los objetivos de este Año que se concreta en las aportaciones que todos y cada uno de los grupos de edad ofrecen a la sociedad para hacerla más plural.

Estas aportaciones deben comprender todos los ámbitos de la vida cotidiana y abarcan actuaciones en distintos ámbitos que van desde la formulación de necesidades hasta la prestación de servicios y apoyos a otros colectivos sociales.

Una de las posibilidades de participación es compartir conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes. En este sentido considero que el libro que tenéis en vuestras manos puede servir para transmitir parte del acervo gastronómico de la Región de Murcia, que utilizando las materias primas de nuestra tierra, se ha convertido en un ejemplo de dieta equilibrada y de alimentación sana.

Espero que este libro ayude a disfrutar de la experiencia de nuestros mayores.

Marisol Morente Sánchez

Directora General de Política Social



Entrantes



Pisto de pimientos secos

INGREDIENTES: (para cuatro personas)

Pimiento seco asado, uno o dos por persona, según tamaño.

Bacalao asado, unas tiras (250 gr.). Mejor si es inglés.

Cebollas, una o dos (según tamaño).

Aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de litro.

$\frac{1}{2}$ limón.

El zumo de una naranja.

PREPARACIÓN:

Se pone la cebolla partida a trocitos muy pequeños a remojo en agua caliente y sal. Una vez asados el pimiento y el bacalao, lo desmenuzamos muy pequeño y lo unimos a la cebolla que habremos escurrido muy bien. Se adereza todo ello con aceite crudo y limón. También se le puede poner, si se quiere, un poco de zumo de naranja. Se recomienda no poner sal.

Sugerencia: este pisto está muy rico en bocadillos pequeños como aperitivo.



Pimpirrana caravaqueña

INGREDIENTES: (para cuatro personas)

Olivas negras picadas y deshuesadas.

Una cebolla partida menuda.

Molla de bacalao salado asado a la brasa desmenuzado en trocitos.

Cáscara de ñora sin semillas, asada a la brasa y estrujada.

Abundante aceite de oliva.

Sal.

PREPARACIÓN:

Todos los ingredientes arriba indicados se mezclan en una fuente, añadiendo en último lugar el aceite de oliva en abundancia para poder mojar.

Otra variante incluye patatas asadas a la brasa y troceadas.



Migas de patata

INGREDIENTES:

Patatas.

Aceite.

Ajos.

Pimentón.

Embutido (tipo chorizo, longaniza, salchichón, morcilla)

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas y se apartan. En una sartén aparte, se fríe el embutido que se tenga preparado. En un mortero se majan un par de dientes de ajo, y se añaden al frito de embutido, dándole una pequeña vuelta. Después se le añade un poco de pimentón y apartamos del fuego, mezclando todo el frito. Finalmente se añaden las patatas previamente chafadas y sal al gusto. Removemos todos los ingredientes, friéndolos durante unos minutos.

Se come acompañado de pepino pelado y partido en cuatro trozos longitudinales.



Exploradores caseros

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Margarina 300 gr.

Harina.

Agua, $\frac{1}{4}$ de litro.

Magra picada 375 gr.

Una pizca de sal.

Huevos 4 ó 5 unidades.

Azúcar glass.

Aceite.

PREPARACIÓN:

Se echa la margarina con el agua tibia, en un bol. Se bate hasta que se convierta en una mezcla homogénea. A la mezcla se le añade la harina que admita, amasando hasta que al liarla no se pegue.

Para el relleno, se cuecen los huevos hasta que se pongan duros y después se cortan en trozos muy finos. Se cuece la magra y después se pone a escurrir. Se mezcla la magra con el huevo y se sazona.

Se cogen trocitos de masa haciendo una bola que se extiende con el rodillo, dejándola muy fina y rellenando el centro con el relleno, como si se tratara de una empanadilla.

Se fríe con aceite abundante y muy caliente. Una vez frito, se reboza en azúcar glass y listo para servir.



Chopitos o calamares muy pequeños con cebolla

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 Kg. de calamares.

1 Kg. de cebollas.

1 vasito de vino blanco.

Aceite de oliva.

Sal.

PREPARACIÓN:

Pelamos la cebolla y la cortamos en aros, se fríen en sartén con aceite de oliva a fuego lento y tapar hasta que se doren y queden blandas.

Se le añaden los calamares, el vino y la sal, y continuamos a fuego lento y tapándolo todo durante unos diez minutos más. Lo probamos de sal y corregimos si es necesario y servimos.



Habas a la murciana

INGREDIENTES:

- 5 Kilos de habas crudas y tiernas.
- 1 Cebolla pequeña cortada muy fina.
- 1 Blanco.
- 1 Morcilla de cebolla seca.
- 50 Gr. del jamón del codillo a tacos pequeños.
- 100 Gr. de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

En una sartén se ponen el aceite y la cebolla y se fríen a fuego lento. Cuando la cebolla está casi cocida, se incorporan el jamón y las habas. Se aviva el fuego y cuando empieza a freír fuertemente, se agregan el blanco y la morcilla, cortados a trozos pequeños.

Se escurre bien la grasa y se sirve muy caliente.



Empanadillas de collejas

INGREDIENTES: (para 20 personas)

- 1 Kg. de cebollas.
- 1 y $\frac{1}{2}$ kg. de tomates.
- 1 Kg de collejas.
- 1 docena de huevos.
- 6 latas de atún.
- $\frac{3}{4}$ litros de aceite.
- $\frac{1}{3}$ de cerveza.
- 1 vaso de vino.
- Pimiento molido
- Sal.

PREPARACIÓN:

Para hacer la masa de las empanadillas se escalda la harina con el aceite caliente y se añaden la cerveza, el vino, el pimiento molido y la sal.

Se hace un frito con las cebollas, tomates, collejas, huevos y el atún para el relleno de las empanadillas.

Después de hechas las empanadillas se cuecen en el horno untadas previamente con huevo batido.



Michirones

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 1 kilo de habas congeladas
- 1 cabeza de ajos
- 2 guindillas
- 1 hueso grande de jamón
- 1 trozo de chorizo
- Unas cuantas cortezas de jamón

ELABORACIÓN:

Se trocean el chorizo y las cortezas de jamón, previamente lavadas.

Se introducen todos los ingredientes en una olla, se cubren de agua, se añade sal al gusto y se deja cocer durante una hora.

Si fuera necesario, se añade agua antes de terminar la cocción.



Tortilla de verduras

INGREDIENTES: (para 6 personas)

5 huevos

1 kilo de patatas

1 cebolla gorda

1 berenjena

1 pimiento gordo

1 calabacín

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se parten todos los ingredientes en trocitos pequeños, se añade sal y se ponen en una sartén con aceite abundante. Cuando está frito, se saca en un recipiente y se deja escurrir.

Se batan muy bien los huevos, se añaden los ingredientes y se cuaja la tortilla.



Patatas a la importancia

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1 kg. de patatas
Medio vaso de leche entera
2 huevos
 $1\frac{1}{4}$ de harina
Sal, pimienta molida
Unas hojas de lechuga
Aceite

ELABORACIÓN:

Lavar las patatas y cocerlas en agua con un poco de sal. Cuando estén cocidas, pelarlas y pasarlas por el pasapuré.

En una fuente honda, mezclar la leche, los dos huevos previamente batidos, la pimienta molida, junto con el puré de patatas que anteriormente hemos preparado hasta que todo esté bien mezclado, sin que queden grumos.

Preparar una taza con harina. Con dos cucharas, hacer bolas de la mezcla y rebozarlas en harina.

A continuación, freír las bolas de patata en abundante aceite, hasta que se doren. Servir en una fuente con la base de misma cubierta de trozos de lechuga.



Primeros platos



Encabollado de invierno

INGREDIENTES:

- Huevos, uno por persona.
- Aceite, una cucharada sopera.
- Un diente de ajo.
- Pimentón, una pizca.
- Cebollas, dos medianas.
- Bacalao seco, unos 200 gr.
- Pimientos secos, tres largos.
- Patatas, $1\frac{1}{2}$ kg.
- Pimienta, una pizca.

PREPARACIÓN:

Se pone agua a cocer junto con el aceite crudo (un chorrito), el pimentón, la pimienta (molida) y la cebolla partida a tiras. Todo en partes proporcionales al número de personas. A continuación, se echan las patatas a rodajas gruesas (unos dos cm.), el bacalao y el pimiento. Cuando las patatas están cocidas, sacamos el pimiento y el bacalao que desmenuzaremos junto a los huevos que, anteriormente, habremos cuajado en un poco de caldo de cocción de lo anterior. Con todo esto hacemos una especie de pisto al que añadimos un chorrito de aceite crudo y zumo de limón. Servimos por separado las patatas que se habrán quedado con poco caldo espesado por la cebolla.

Se puede acompañar este plato con ali-oli.



Alubias guisadas

INGREDIENTES:

- 1\2 kg. de alubias blancas
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 cebolletas troceadas
- 2 tomates pelados y troceados
- 12 aceitunas negras
- 100 gr. de salmón ahumado
- Perejil picado

PREPARACIÓN:

Poner a cocer en agua fría las alubias blancas, puestas a remojo el día anterior, la verdura y sal al gusto durante aproximadamente 40 ó 45 minutos, a fuego lento.

A continuación, añadir a la cazuela las aceitunas y el salmón en tiras, dejándolo cocer durante 4 ó 5 minutos. Espolvorear con perejil picado y servir.



Olla gitana

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1\4 Kg. de garbanzos remojados.

1\4 Kg. de arroz.

1\4 Kg. de judías verdes.

1\4 Kg. de calabaza.

1 cebolla grande.

1 cabeza de ajos.

1 una o varias patatas.

1 tomate maduro.

1 pera o varias (según gusto).

Aceite de oliva.

Pimentón, colorante, sal y una ñora limpia y sofrita.

PREPARACIÓN:

Ponemos en la olla a hervir los garbanzos, judías, cebolla triturada, peras, tomate pelado y triturado o raspado, ajos picados, calabaza, sal y el agua que lo cubra todo.

Cuando rompa a hervir, se añade un chorro de aceite crudo, una cucharadita de pimentón, colorante (un sobre) y la ñora (la ñora según gusto).

Se pone en el fuego hasta que hierva de nuevo y, entonces, se le añade el arroz. Cuando el arroz cuaje se retira del fuego y se sirve.



Olla gitana

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1\4 Kg. de garbanzos y alubias blancas en remojo

Judías verdes

1 Chiribía

1 Trozo de calabaza

Patatas

1 cebolla

Tomate

Aceite

6 peras

Hierbabuena

Pimentón

1 berenjena

Azafrán y sal

PREPARACIÓN:

Se cuecen las legumbres con las judías y la chiribía en la olla a presión durante 20 minutos. Se sofríen el tomate, la cebolla y la berenjena. Se le pone el pimentón y se mezcla en la cazuela con las legumbres. Añadir las patatas y la calabaza, el azafrán, la sal y la hierbabuena y las peras sin pelar con el rabo.

Para el mojete de calabaza, picar en un mortero unos dientes de ajo, sacar de la olla dos trozos de calabaza, otros dos de patata y unos garbanzos. Añadir el ajo picado y picar todo. Añadir un chorro de aceite de oliva y un poco de sal. Se puede comer mezclado con el guiso.



Guiso de trigo

INGREDIENTES:

$1\frac{1}{4}$ Kg. de trigo en remojo

$1\frac{1}{4}$ Kg. de garbanzos y $1\frac{1}{4}$ de alubias en remojo ambos

1 rama de hinojo

1 hoja de acelga

2 hojas de cardo

1 nabicol

1 chiribía

100 gr. de habas tiernas

4 patatas

1 tomate

1 cebolla

Sal, azafrán y pimentón

PREPARACIÓN:

Hacer sofrito con el tomate, la cebolla y el pimentón, y poner la olla con las legumbres y las verduras. Añadir las patatas, el azafrán y la sal.



Arroz empedrado

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Aceite

$1\frac{1}{2}$ Kg. de arroz

1 pimiento morrón

1 berenjena

200 gr. judías verdes

1 cabeza de ajos

1 patata

250 gr. alubias secas

250 grs. Boquerón

Azafrán

Sal

250 grs. coliflor

1 alcachofa

1 tomate

PREPARACIÓN:

Se rehogan las verduras por separado. Se sofríen el tomate y la cabeza de ajos, se mezcla con la verdura en una sartén y se le añaden las alubias previamente cocidas. Hervir cinco minutos y se le echa el arroz, la sal y el azafrán. Cuando esté hirviendo cinco minutos se añade el boquerón limpio. Cuando acabe de cocer el arroz reposar unos minutos y listo.



Paella de la abuela

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1 pollo de 2 Kg.

$1\frac{1}{2}$ Kg. de arroz

250 gr. de almejas

1 pimiento rojo

1 cabeza de ajos

Tomate triturado natural o de bote

1 pastilla de caldo

Una ramita de romero, un poco de perejil, sal y aceite

Un sobre de colorante alimentario

PREPARACIÓN:

Se limpia el pollo con un paño, sin lavarlo. Se trocea al gusto quitando la grasa y dejando la piel. A continuación se fríen con aceite los ajos enteros con la cabeza completa. Se reservan los ajos y se fríe el pimiento a tiras.

Seguidamente, se fríe el pollo bien dorado y el hígado con un poco de sal. Se retira el pollo y se reserva. A continuación, se cuele el aceite de las frituras anteriores y se pone en la paellera donde vaya a cocerse el arroz (en caso de no haber suficiente aceite, agregarle más para freír el tomate). Las almejas se hierven aparte, para que no se rompan, añadiendo al agua de cocción las pastillas de caldo, el romero y el pollo, para que hierva durante 15 minutos. Se añade el colorante y el arroz con el agua suficiente, el pimentón repartido y se deja hervir 20 minutos. Cuando esté cocido el arroz se retira del fuego y se deja reposar durante 5 minutos con un paño tapando la paellera.



Ajo patata

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 y $\frac{1}{2}$ Kg. de patatas.

Un poco de bacalao para desmenuzar.

3 dientes de ajo.

Aceite.

Pimentón.

Sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas, junto con el bacalao. Cuando estén cocidas se trituran o chafan con un tenedor, y se ponen en un plato. El bacalao se desmenuza y se mezcla con las patatas chafadas. Por otra parte se pican en el mortero los dientes de ajo, añadiendo a la mezcla anterior esta picada, un poco de pimentón, aceite, y sal al gusto. Todo se mezcla bien, si queda muy espeso se puede añadir un poquitín del agua de cocer las patatas.



Andrajos

INGREDIENTES:

2 ó 3 patatas medianas partidas en tajadas

3 ó 4 morcillas.

100 gr. de longaniza

Harina.

Pimentón.

Aceite (un vaso del vino)

2 ó 3 dientes de ajo partidos.

PREPARACIÓN:

Se frien la longaniza y las morcillas a trozos pequeños; cuando estén casi fritos se le añaden los ajos partidos, se pasan un poco y se añaden las patatas. Se sigue refriendo un poco, se le añade el pimentón, se aparta y se le echa el agua y el azafrán, dejando cocer hasta que estén las patatas. Se le añade después poco a poco harina, a la vez que se va removiendo, dejando ya este guiso con el espesor que se quiera.



Ensalada de alubia blanca

INGREDIENTES:

$1\frac{1}{2}$ kg. de alubia blanca.

$3\frac{3}{4}$ de patatas.

1 cebolla grande.

2 pimientos rojos secos.

Aceite.

Vinagre.

PREPARACIÓN:

Las alubias se ponen en remojo la noche anterior.

En agua fría se ponen a cocer las alubias, la cebolla partida en trozos grandes y los pimientos, también en trozos grandes, hasta que esté todo casi cocido; si hay que añadir agua se añadirá sólo agua fría. Más tarde se ponen las patatas hasta que esté todo bien cocido. El aceite y el vinagre crudos los añade cada uno a su plato al gusto, una vez servido el guiso.

La sobrante, se consume por la noche o al día siguiente añadiendo bacalao asado, hecho migas y un buen chorro de aceite de oliva crudo.



Crema fría de lechuga

INGREDIENTES: (para 4 personas)

12 hojas de lechuga grandes.

Una cebolla pequeña

Un puerro (la parte blanca).

Un nabo pequeño.

Una patata pequeña.

Una rama de perejil.

Un decilitro de aceite de oliva.

50 gr. de mantequilla.

$1\frac{1}{2}$ litro de caldo de pollo.

Un vaso de leche.

Sal.

PREPARACIÓN:

Picar la lechuga en trocitos (después de lavarla). Pelar el nabo y la patata, y cortar en rodajitas. Picar también la cebolla y el puerro. En una cazuela, poner el aceite, la mantequilla, todas las verduras y hortalizas. Sazonar con sal y rehogar a fuego muy suave durante 20 minutos, removiendo continuamente para que no se pegue. Verter caldo de pollo y cocer a fuego medio durante 20 minutos. Pasar por el pasapuré o la batidora. Rectificar el punto de sal y añadir una pizca de pimienta blanca y el vaso de leche. Conservar en el frigorífico. Sacarlo 15 minutos antes de servir y adornar con perejil muy picadito.



Gaspachos jumillanos

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Harina, $1\frac{1}{2}$ Kg.

Sal

Agua, $1\frac{1}{4}$ l.

Caracoles

Conejo, pichón

Tomate

Pimienta

PREPARACIÓN:

Preparación de la torta de gazpacho:

Echamos en un bol el agua, la harina y una pizca de sal. Hacemos una pasta para extender fina con un rodillo.

PREPARACIÓN DEL GAZPACHO:

En una sartén se fríe el conejo y una vez frito se pone el tomate rallado para freír.

Una vez frito, se prepara en una olla y se pone a cocer con agua unos 20 minutos junto con los caracoles lavados.

A continuación, en una sartén, se pone este preparado, se espiza la torta en pedacitos pequeños y se echa a la sartén cuando el agua esté hirviendo. Sal y pimienta al gusto, cocción de la torta 15 minutos aproximadamente.

Se sirve volcando el gazpacho en una torta que hayamos conservado sin espizcar.



Caracoles en salsa

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Caracoles

Trocitos de chorizo y jamón

Cebolla

Tomate picado

1 hoja de laurel

Pimienta

Guindilla

Sal

PREPARACIÓN:

Lavar los caracoles dejándolos en un recipiente con agua de sal para que salga la molla bien.

Hervirlos a fuego lento y aclarar posteriormente.

Para la salsa, sofreír la cebolla, tomate, chorizo y el jamón, y añadir los caracoles con un poco de agua y cocerlos hasta que se consuma el agua.



Gachamiga

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1\2 Kg. de harina

Ajos pelados enteros

Aceite para casar la harina

1\2 litro de agua

Sal

PREPARACIÓN:

En una sartén, preferiblemente en brasas, calentar el aceite y sofreír los ajos, añadir la harina y sofreír un poco. Añadir agua, sal e ir dándole vueltas hasta que cuaje y se quede un poco dorada.



Gratinado de arroz

INGREDIENTES: (para 4 personas)

5 calabacines medianos
2 cebollas grandes
1 vaso de arroz
3 vasos de agua
1 pastilla de caldo de carne
Pimienta y nuez moscada
Sal (muy poca)
Aceite de girasol

PARA GRATINAR:

Queso rallado
Pan rallado
Mantequilla

ELABORACIÓN:

Pelar los calabacines y cortarlos en dados finos. También pelar las cebollas y cortarlas en láminas finas.

Calentar el aceite en una olla ancha. Agregar las cebollas y esperar a que estén tiernas. A continuación, añadir los calabacines. Rectificar de aceite si es necesario. Dejar que se hagan a fuego lento. Y cuando les quede poco para estar hechos, agregar la pimienta y el arroz. Remover rápidamente e inmediatamente verter los tres vasos de agua, y añadir la pastilla de caldo de carne molida. Rectificar sal si es necesario. Cuando el arroz esté en su punto es el momento de darle un toque especial con nuez moscada, muy poca. Retirar del fuego.

En una fuente de horno se vierte el arroz, cubriéndolo con bastante queso rallado. Espolvorear con un poquito de pan rallado y colocar trocitos de mantequilla por encima. Por último, gratinar en el horno.



Judías secas con oreja y rabo de cerdo

INGREDIENTES: (para 4 personas)

400 gr. de judías secas

1 trozo de oreja de cerdo

1 trozo de rabo de cerdo

1 cebolla

3 dientes de ajo

50 gr. de chorizo en una pieza

Sal.

ELABORACIÓN:

Se colocan en una olla con agua fría las judías blancas secas. A la media hora de estar hirviendo añadir la carne y el chorizo, además de la cebolla cortada en dos y los tres dientes de ajo. Agregar sal a gusto de uno. Dejar cocer hasta que todos los ingredientes estén blandos. Y el guiso estará en su punto y listo para servir cuando esté caldoso.



Bacalao con patatas

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 kilo de patatas
300 gr. de bacalao
2 tomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
Laurel
Tomillo
Aceite, harina, sal y pimienta

Tiempo de cocción: 40 minutos

ELABORACIÓN:

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas o según se prefiera. Por otro lado, rebozar los trozos de bacalao, ya desalado, y freírlos en una sartén hasta dorarlos. Para el sofrito utilizar la cebolla y el tomate rallados, los dientes de ajo picados, el laurel, la sal y la pimienta. Una vez hecho todo esto, agregar en una cacerola los trozos de bacalao fritos en el fondo, cubrirlos con las patatas y añadir el sofrito. Cubrir todo esto con agua a gusto de cada uno y ponerlo a fuego lento hasta que hierva. Cuando las patatas estén en su punto, servir. (30 minutos aprox.)



Arroz vegetariano

INGREDIENTES: (para 4 personas)

400 gr. de arroz
Caldo de verduras
200 gr. de setas frescas
2 cebollas medianas
3 alcachofas
2 pimientos verdes
3 dientes de ajo
200 gr. de guisantes
100 gr. de judías verdes
3 tomates maduros
Aceite, perejil, azafrán y sal

Tiempo de cocción: media hora

ELABORACIÓN:

Se echa aceite en una cazuela y se fríen las cebollas, los pimientos y las alcachofas cortadas en trozos, las judías, los tomates y los ajos picados.

Todo esto se rehoga bien durante unos diez minutos y cuando el sofrito está dorado, se añaden el arroz y los guisantes, se da unas vueltas con el caldo de las verduras caliente, dejando que hierva durante 15 minutos y se aparta para que repose otros cinco minutos.



Garbanzos con habichuelas

INGREDIENTES:

Garbanzos

Habichuelas

Judías verdes

Calabaza

Patatas

Cordero de la parte de la mediana o pescuezo, tocino, un hueso de jamón y dos o tres del espinazo del cerdo. Morcillas secas.

PREPARACIÓN:

Todos los ingredientes se ponen a cocer condimentados con un poco de sal, pimentón y azafrán. Aparte se asa un tomate y se pican dos o tres ajos, una o dos patatas, la calabaza, aceite y limón.

Se sirve todo junto.



Potaje de acelgas

INGREDIENTES:

Garbanzos

Habichuelas.

Acelgas.

Tomates.

Cebollas.

Patatas.

Un huevo, ajos, almendras y perejil.

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los garbanzos, las habichuelas, las patatas y las acelgas.

Aparte se hace un sofrito de tomate y cebolla al que se le añade un poco de pimentón.

Con el huevo (frito o duro) los ajos, las almendras y el perejil se hace una picada que se le añade a los ingredientes que están cociendo.

Se sazona con sal y azafrán.

Antes de servir se deja reposar.



Pastel de berenjena

INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas medianas (300 gr.)
- 2 Calabacines grandes (700 gr.)
- 2 Tomates medianos (300 gr.)
- 1 Cebolla mediana (100 gr.)
- 150 gr. de champiñón.
- Una pechuga de pollo.
- Cinco cucharadas soperas de aceite.
- 70 gr. de gruyere rallado.
- 20 gr. de mantequilla.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Corte las berenjenas y los calabacines en rodajas de tamaño semejante después de haberlos lavado. En una cacerola ponga agua abundante a cocer y cuando hierva eche las rodajas de berenjenas y calabacines, dejándolas cuatro minutos para que se hagan, pero sin deshacerse. Sáquelas y escúrralas con cuidado en un trapo.

En una sartén ponga aceite a calentar y cuando esté caliente echar la cebolla pelada y picada y déjela hasta que esté transparente. Añada entonces los champiñones, lavados y cortados en láminas, y saltéelos.

En un molde de barro, porcelana o cristal resistente al horno, y previamente untado con la mitad de la mantequilla, reparta en el fondo la cebolla con los champiñones, luego coloque una capa de rodajas de berenjenas, salpimente y espolvoree un poco de queso rallado. Cubra esta capa con otra de láminas de pechuga de pollo, luego ponga otra capa de tomates en rodajas finas y quitadas las simientes, otra de calabacines, vuelva a salpimentar un poquito y a espolvorear queso rallado. Siga alternando capas de este modo hasta llenar el molde que terminará con una capa de berenjenas. Ponga sobre la última capa el resto de la mantequilla en trocitos y métele al horno unos veinticinco minutos.



Sopa de arroz

INGREDIENTES:

Arroz

Magra de cerdo.

Judías verdes.

Pimiento verde.

Cebolla.

Tomate.

Colorante alimenticio.

PREPARACIÓN:

Se trocea la magra en trozos muy pequeños, se sofríe y se echa a la olla, que estará puesta al fuego con un poco de agua; se trocean las judías y el pimiento verde en trozos muy pequeños y se echan a la olla en crudo, se sofríe la cebolla y cuando está dorada se le añade el tomate; cuando está todo bien sofrido se echa a la olla. Se rectifican de agua, se añade sal y el colorante alimenticio, cuando empieza a hervir se le echa el arroz dejándolo cocer durante 20 minutos. Se suele servir caldoso.



Sémola

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 ó 2 cebollas

1 ó 2 morcillas.

Longaniza roja.

1 Cucharada pequeña de pimienta molido.

Sal y harina.

PREPARACIÓN:

Se fríe primero la cebolla partida muy menuda, se añaden las morcillas y las longanizas desmenuzadas, el pimienta molido y la sal. Hecho el sofrito se añade el agua y cuando empieza a hervir se añade la harina poco a poco sin que se hagan grumos y hasta que la sémola se espesa al gusto. Se puede acompañar con tacos de pan frito. (Duración: 30 minutos).



Berenjenas al ajillo

INGREDIENTES: (para 4 personas)

4 berenjenas de igual tamaño

6 dientes de ajo

1 limón, perejil, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Corte en dos, a lo largo, cada berenjena.

Déjelas reposar boca abajo sobre sal para que suelten su acidez. Después, limpie la sal que se les haya quedado pegada con una servilleta de papel, y colóquelas en una fuente de horno boca arriba. Rocíelas con aceite y métalas al horno caliente durante media hora, dependiendo de su tamaño. Mientras, machaque en el mortero los ajos y el perejil con una pizca de sal, incorporando poco a poco 2 cucharadas de aceite y luego el zumo de limón. Cuando tenga una salsa verde bien ligada, y vea que las berenjenas está prácticamente hechas, saque la fuente y unte las berenjenas con la totalidad de la salsa repartiendo bien. Gratine 5 minutos y sirva caliente el plato.



Pascualino

INGREDIENTES: (para 5 ó 6 personas)

- Un paquete de masa de hojaldre de 500 gr.
- Dos manojos de espinacas
- Tres huevos cocidos
- Un huevo entero
- Dos latas pequeñas de paté de hígado de cerdo.

PREPARACIÓN:

Lavar y cocer las espinacas en abundante agua con sal, pero retirarlas del fuego antes de que estén blandas.

Batir los huevos enteros. A continuación, batir con la batidora las espinacas, el paté de cerdo y los dos huevos batidos anteriormente.

Preparar una fuente para horno, untar su superficie con aceite y extender la masa de hojaldre por encima.

Extender sobre el hojaldre la mezcla que antes hemos batido con la batidora.

Colocar la otra masa de hojaldre sobre la mezcla anterior, de manera que quede toda la mezcla cubierta con el hojaldre.

Introducir en el horno a fuego fuerte durante media hora, habiendo calentado antes el horno durante diez minutos.



Arroz y habichuelas de tocino con huesos

INGREDIENTES: (para 4 ó 5 personas)

$1\frac{1}{2}$ kg. de habichuelas
200 gr. de tocino fresco
250 gr. de huesos
5 morcillas
2 nabos
Unas hojas de cardo
100 gr. de arroz
5 patatas pequeñas

ELABORACIÓN:

La noche antes de preparar la comida, echar a remojo las habichuelas.

Poner agua en la olla a presión y echar en ella las habichuelas, el tocino, los huesos, los nabos y la verdura.

Todo ello se dejará cocer durante 40 minutos.

Después, se le añadirán las morcillas, el arroz, las patatas, un poco de sal, azafrán y el pimiento molido. Todo junto se dejará cocer durante 5 minutos en la olla a presión.



Conejo con patatas y caracoles

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1 kg. de conejo

$1\frac{1}{2}$ kg. de patatas

100 gr. de fideos gordos

200 gr. de alcachofas

$1\frac{1}{2}$ kg. de caracoles

1 pimiento colorado

1 tomate

Ajos, perejil, almendras, nuez moscada

Vino blanco, azafrán, pimiento molido, sal y aceite

ELABORACIÓN:

Se trocea el conejo y se fríe con un poco de sal. Aparte, se sofríen las alcachofas, la cebolla, el pimiento molido, el tomate picado previamente y se añade un poco de pimiento molido.

En una olla, se pone a cocer la carne junto con el sofrito anterior y los caracoles limpios.

Se pican el diente de ajo, el perejil, las almendras y la nuez moscada.

Una vez picado lo anterior, se añade al conejo que teníamos cocándose, junto con un vaso pequeño de vino blanco, las patatas, los fideos, y el azafrán. Se deja cocer a fuego lento durante 45 minutos y listo para servir.



Arroz con habichuelas y bacalao

INGREDIENTES: (para 6 personas)

350 gr. de habichuelas

12 patatas pequeñas

100 gr. de arroz

6 trozos pequeños de bacalao remojado

1 tomate picado

2 ajos tiernos

1 alcachofa

1 pastilla de caldo de pescado

2 ñoras

ELABORACIÓN:

Empezamos cociendo las habichuelas en la olla a presión durante 15 minutos.

Sofreímos el tomate, las ñoras, los ajos tiernos.

A continuación en una olla de barro, echamos las habichuelas, el sofrito anterior, las patatas, el arroz, el bacalao, la alcachofa, la pastilla de caldo y las patatas, dejándolo cocer a fuego lento unos 45 minutos, transcurridos los cuales estará listo para servir.



Crêpes de verdura

INGREDIENTES: (para 6 personas)

CRÊPÉS:

2 huevos
250 gr. de harina
Medio litro de leche
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes y se deja reposar la masa durante 1 hora.

Se ponen en una sartén unas gotas de aceite y se va echando con un cazo la masa para cada crêpes.

Retirar del fuego cuando el crêpes esté dorado.

RELLENO:

Un puñado de judías verdes
2 zanahorias
2 cebollas
2 tomates
1 rama de apio
500 gr. de espinacas o de la verdura que se desee
Queso para fundir

ELABORACIÓN:

Se pica bien la verdura por separado. Se echa en la sartén un poco de aceite y se fríen las espinacas, las zanahorias, las cebollas, y el apio. A continuación, se le añaden los tomates y, por último, se agrega el queso para fundir.

Se rellenan los crêpes con la mezcla formada por la bechamel y las verduras, y se meten al horno (precalentado durante 10 minutos), durante 10 minutos, y listos para tomar.



Arroz con conejo y pelotas

INGREDIENTES: (para 5 personas)

- $1\frac{1}{2}$ kg. de arroz
- 1kg. de carne de conejo
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 trozo de salchicha blanca
- Azafrán, dos dientes de ajo y perejil.

ELABORACIÓN:

En una sartén, se fríe el conejo partido en trozos con un poco de sal. Apartar los muslos del conejo. Después se le añaden el tomate picado, un diente de ajo cortado en trozos pequeños y el perejil. Cuando esté todo bien frito, se echa en la paellera con agua y se deja hervir.

Aparte, preparamos las albóndigas, picando a la vez el hígado del conejo, la molla de los muslos del conejo, la salchicha blanca, un diente de ajo picado, un poco de pimienta y sal al gusto.

Echar las albóndigas a la paellera, junto con la carne, para que hiervan durante media hora. A continuación, echamos el arroz y un poco de azafrán.

Retirar del fuego cuando el arroz esté hecho.



INGREDIENTES:

1 cebolla
1 tomate
1 pimiento
1 calabaza
Patatas
Bacalao
Un poco de harina
Aceite

PREPARACIÓN:

Se parten todas las hortalizas en trozos pequeños y se fríen, dejando en último lugar el bacalao. Se sofríe la harina, añadiendo a continuación el agua. Se deja cocer hasta que tome forma de puré aproximadamente durante diez minutos.



Pataje de garbanzos

INGREDIENTES:

Garbanzos
Alubias
Unas hojas de acelgas
1 cebolla
1 tomate
1 rebanada de pan frito
3 ó 4 dientes de ajo
1 huevo
Piñones
Vinagre
Comino
Aceite y sal

PREPARACIÓN:

Se cuecen las legumbres y se añaden las acelgas. Mientras se sofríen los ajos y se pican en un mortero junto con los piñones, el pan frito y el huevo con un poco de comino, el tomate y un poco de vinagre. La cocción ha de hacerse a fuego lento y, si es posible, en un puchero de barro. A punto de apagar la cocción se le añade el majado del mortero.



Arroz con costra

INGREDIENTES:

1 pata de cerdo
1 mano de cerdo
1 oreja de cerdo
Garbanzos, arroz
1 tomate
1 huevo por persona
Perejil

PREPARACIÓN:

Se cuecen los garbanzos con la carne. Se sofríe el tomate y se coloca todo en un perol de barro, con el resto de ingredientes cocidos. Por cada taza de arroz, se añade una de caldo en que se ha cocido la carne y se deja en el horno hasta que el arroz se vea seco. Mientras, se pica en un mortero una cuchara de servir de garbanzos cocidos, que hemos reservado. Se baten los huevos con sal y perejil y se le añaden los garbanzos picados. Cuando el arroz se esté dorando, se le añade la mezcla para que se gratine.



Segundos platos



Pebre

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1 Kg. de pierna y pescuezo de cordero troceada a tacos gordos.

1\2 Kg. de arroz.

2 Tomates secos y orejones.

1 Pimiento verde pequeño.

2 Dientes de ajo.

1 Patata mediana por persona.

Perejil.

Cominos

Sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne junto con el pimiento y los tomates. Cuando falte poco para estar tierna, se sacan los tomates y el pimiento, y se echan las patatas. También añadiremos un picado con los ajos, perejil, los cominos, el pimiento y los tomates. Una vez cocinadas las patatas, las sacamos y reservamos al igual que la carne, que la meteremos en el horno para que se dore.

Colocaremos el caldo y en él coceremos el arroz, quedando una sopa caldosa que serviremos con una patata. Después se sirve la carne por separado.



INGREDIENTES: (para 4 personas)

8 chuletas de cordero o filetes de magra de cerdo

$\frac{3}{4}$ Kg. de patatas

$\frac{1}{2}$ Kg. de berenjenas

$\frac{1}{2}$ Kg. de pimientos rojos

1 Kg. de tomates

200 cl. de aceite y sal

PREPARACIÓN:

Se fríen las patatas cortadas en rodajas de medio cm. aproximadamente, en abundante aceite. Cuando empiecen a dorarse se ponen en el fondo de una cazuela (preferiblemente de barro).

Se fríen las berenjenas, en rodajas como las patatas o algo más gruesas, y se ponen sobre las patatas en la cazuela.

En el mismo aceite se fríen las chuletas o la magra y se ponen sobre las berenjenas.

Se fríen los pimientos en tiras. Antes de que estén muy fritos, se le agrega el tomate triturado para que con su salsa terminen de cocerse los pimientos.

Por último, se vierte sobre todo lo demás y se pone a cocer unos minutos a fuego lento para que se mezclen los sabores.

Es un plato que puede comerse frío o caliente, por lo que es muy apropiado para excursiones.



Salmonetes y gambones de Aguilas guisados con patatas

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 12 gambones gordos ($1\frac{1}{2}$ Kg. aproximadamente)
- 4 salmonetes de 250 gr. (los lomos sin espinas)
- $1\frac{1}{2}$ Kg. de patatas nuevas (cortadas en gruesos dados)
- 2 Puerros (fileteados muy finos)
- 1 cebolla gorda (fileteada muy fina)
- 1 pimiento rojo (a tiras)
- 1 tomate maduro (troceado)
- 2 filetes de anchoas
- 2 dientes de ajo
- Almendras tostadas
- 2 hojas de laurel, menta, tomillo y albahaca
- Aceite, perejil, harina, sal y pimienta negra

PREPARACIÓN:

En 2 litros de agua se hierven tomate, laurel, hierbas y media cebolla. A los 15 minutos se agregan las cabezas y raspas de los salmonetes. Dejar 5 minutos de cocción, se pasa por el chino y se reserva el caldo.

Se sofríen los gambones en una cazuela y se apartan casi crudos. En el mismo aceite se sofríe el pimiento y se aparta. En el aceite restante se pone el puerro y la cebolla dejándolos cocer a fuego muy lento y tapada la cazuela.

Mientras tanto, se hace una pasta en el mortero con ajos, pimiento pelado, perejil, harina, anchoas y almendras. A la vez, se pelan los gambones reservando las colas y las cabezas que se pasan por el chino.

Cuando la cebolla y el puerro estén bien cocidos, agregamos el caldo y las patatas. A los 10 minutos, se incorpora lo que tenemos en el mortero y, cuando las patatas estén casi cocidas, añadimos los gambones con su jugo y los salmonetes.

Tapada la cazuela, se deja cocer durante 3 minutos. Se añade la pimienta y se rectifica de sal.



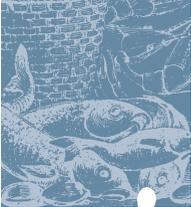
Cordero en salsa

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 hoja de laurel
1 Kg. de carne de cordero troceada
1 cebolla
1 tomate
Pimiento molido
Una cucharada de harina
 $1\frac{1}{2}$ vaso de coñac o vino blanco
Nuez moscada
Pimienta

PREPARACIÓN:

Sofreír la hoja de laurel en el aceite y añadir la carne troceada hasta que esté bien frita y echar a la cazuela. Sofreír la cebolla y el tomate y el pimiento molido. Añadir la harina, el coñac, la nuez moscada y la pimienta. Mezclar en la cazuela con la carne. Salar al gusto y cocer.



Albóndigas

INGREDIENTES: (para 4 personas)

$1\frac{1}{2}$ Kg. de carne de ternera
1 pechuga de pollo
 $1\frac{1}{4}$ Kg. de carne de cerdo
4 dientes de ajo troceados pequeños
Perejil
3 huevos batidos y pan rallado
Salsa de tomate, pimentón y cebolla
Aceite

PREPARACIÓN:

Se batan todos los ingredientes en una batidora, hasta que estén bien triturados (menos los huevos y el pan rallado). A continuación se agrega el huevo batido y el pan rallado y se hace la masa de la albóndiga dándole su forma característica.

Se frien las albóndigas y se ponen en una cazuela de barro, junto con la salsa de tomate, cebolla, un poco de harina y pimentón. Se deja cocer el tiempo necesario hasta que estén hechas.



Ragout de ternera

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 ó 1 y $\frac{1}{4}$ Kg. de carne de ternera en trocitos.

4 cucharadas soperas de aceite.

Una cebolla grande.

Un vaso de caldo hecho con una pastilla de caldo.

Un puñado de pasas.

Un puñado de piñones.

Un limón y medio.

Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Dorar los trozos de carne y reservar. En el mismo aceite dorar la cebolla y cuando esté añadir la carne. Echarle por encima el caldo. Sazonar y poner la pimienta. Añadir el zumo de medio limón y el otro medio limón en rodajas. Echar también los piñones y las pasas que se ablandarán en la salsa. Cuando empiece a cocer bajar el fuego y tapar. Dejarlo durante una hora. Servir en fuente honda, con su salsa por encima. Se puede acompañar este plato con lazos o espaguetis salteados con mantequilla y queso rallado.



Guiso de calamares y rape

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 1 Kg. de patatas
- 500 gr. de rape limpio de espinas y piel
- 2 calamares medianos
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 tomate rojo muy maduro
- 1 diente de ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 1 limón
- 4 cucharadas rasas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada rasa de pimentón dulce

ELABORACIÓN:

Rallar la cebolla y cortar la zanahoria en daditos. Pelar el tomate y cortarlo también en trocitos muy pequeños. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas muy gruesas.

En una cazuela con aceite, saltear las verduras durante unos minutos.

A continuación, agregar los calamares limpios y cortados en cuadros, las patatas y el pimentón, mientras se remueve rápidamente. Verter el vino y cubrir con agua. Cuando comience a hervir, esperar quince minutos y añadir el rape cortado en trozos y regado con zumo de limón. Tras seis o siete minutos retirar del fuego, dejar reposar el guiso diez minutos y servir.



Pollo a la miel

INGREDIENTES: (para 4 personas)

4 muslos y contramuslos de pollo

1 limón

Aceite de oliva

Miel, sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Poner en una fuente el pollo. Añadir la mezcla realizada con jugo de limón, el aceite de oliva, la miel, sal y pimienta. Dejarlo en reposo una hora. Y a continuación introducirlo en el horno que previamente habrá sido precalentado a 180°. Durante la cocción (60 minutos aprox.) ir rociando el pollo con su jugo. Servir cuando esté dorado.



Ternera en salsa

INGREDIENTES:

Ternera.
Cebolla.
Zanahoria.
Tomate.
Pimienta.
Sal.
Aceite.

PREPARACIÓN:

Se corta a trocitos la ternera, se sofríe y se echa a la olla, se cortan la cebolla, la zanahoria, se pela el tomate, se trocea y se echa a la olla en crudo. Cuando todo está cocido se rectifica de sal y se le añade la pimienta y se deja que quede en salsa.



Salsa de conejo

INGREDIENTES: (para 4 personas)

1 conejo.

2 ó 5 dientes de ajo.

$1\frac{1}{2}$ limón.

Piñones.

Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea el conejo y se fríe. Cuando está casi frito se añaden los ajos a rodajas, los piñones, la sal, la pimienta y el jugo de medio limón. Se añade agua y se pone a hervir. Cuando esté guisado se añaden patatas fritas a tacos y se deja hervir unos minutos.



Truchas o lenguado con salsa de almendras

INGREDIENTES: (para 4 personas)

4 truchas medianas

1 puñado de almendras crudas

2 dientes de ajo

Harina, perejil, 1 limón, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Después de limpiar y lavar bien las truchas, póngalas sal, rebócelas en harina y fríalas en una sartén con aceite caliente, para después colocarlas en una fuente refractaria al calor.

Mientras, en un poco del mismo aceite, sofría los ajos enteros y páselos con las almendras peladas también sofridas, a un mortero. Macháquelo todo muy bien añadiendo el perejil picadito, el zumo de 1 limón y 2 cucharadas de aceite en el que se frieron las truchas. Vierta esta salsa sobre las truchas y meta la fuente en el horno para que dé el último hervor, sólo 2 ó 3 minutos. Sirva caliente.



Codillo a la alemana

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 1 codillo de cerdo ahumado
- 1 paquete de salchichas tipo alemán
- 1 cebolla
- 1 col
- Pimienta negra, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Cueza el codillo en agua durante 1 hora en la olla a presión. Luego resérvelo caliente y escurrido.

Ponga al fuego una cazuela amplia de barro refractario, con medio vaso de aceite, y sofría en ella la cebolla rallada.

Lave y pique la col finamente, y añádala a la cazuela. Ponga en medio el codillo, salpimentado a su gusto, y déjelo cocer otra hora. El caldo deberá reducirse mucho. En el último hervor, añada las salchichas en rodajas. Sirva sin caldo, en la misma fuente.



Caldero murciano

INGREDIENTES: (para 4 personas)

- 1 kg. de doradas, magre y mujol
- 2 vasos de arroz
- 2 cabezas de ajos gordos
- 5 ñoras
- 1 kg. de tomates maduros
- 2 vasos de aceite
- 1 cucharada grande de sal
- 2 huevos

ELABORACIÓN:

Con una cabeza de ajos, un vaso de aceite, dos huevos y un poco de sal se hace el “ajo perete”. Se pone todo junto en un recipiente y se bate hasta que se cuaja.

En una cacerola se pone un vaso de aceite, se fríen las ñoras en este aceite sin que se quemem, se sacan y se meten en un mortero.

En el mismo aceite se fríen tres ajos y se echan al mortero; también se echan al mortero los ajos restantes pelados y crudos y unas hebras de azafrán hembrino y se pica todo junto.

En el aceite de la cacerola se echan las cabezas del pescado y se fríen y se sacan en plato para aperitivo.

En el aceite de la cacerola se echa un kilo de tomate pelado y partido a trozos pequeños. Cuando está casi frito se echa la picadura del mortero y a continuación cuatro vasos de agua. Tiene que hervir unos seis minutos y después se echa el pescado cortado a rodajas durante diez minutos. Se saca el pescado y se pone en una fuente para servir. Después se cuele ese caldo y se echan dos vasos de arroz, se deja hervir durante veinte minutos, se saca y se pone en una fuente de servir.

Se sirven en la mesa las tres fuentes de pescado, arroz y el ajo perete.



Suflé de atún

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 1 $\frac{1}{2}$ litro de aceite
- 3 latas de atún
- 1 vaso de guisantes
- 1 lata de pimiento morrón
- 1 barra de pan de cuarto
- 1 $\frac{1}{4}$ de mahonesa
- 1 bote de tomate frito
- 4 huevos

ELABORACIÓN:

Se pone el pan a remojo con la leche. Cuando está remojado se chafa con un tenedor, se agregan los cuatro huevos y se bate todo. A continuación se le echan el atún, los guisantes y el pimiento morrón a trozos pequeños, y una cucharada pequeña de sal.

En la bandeja que se va a poner en el horno, se le echan mantequilla y pan rallado, y encima el batido que hemos preparado.

Se mete al horno veinte minutos con el horno a 200 grados. Después se deja enfriar y a continuación se cubre con mahonesa y se adorna con tomate frito, anchoas y aceitunas.



Estofado de pollo

INGREDIENTES: (para 4 ó 5 personas)

1\2 kg. de patatas

1\2 kg. de pollo

1 cebolla

1 tomate

1 diente de ajo

1 pimiento rojo

Piñones, perejil, sal, azafrán, aceite de oliva

Medio vaso pequeño de vino blanco

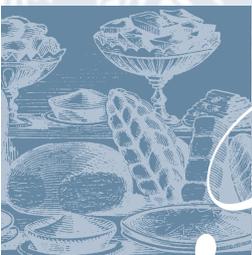
ELABORACIÓN:

Quitarle al pollo toda la piel, sazonarlo, para después freírlo en aceite de oliva.

A continuación se prepara la salsa que va a acompañar al pollo. Para la salsa, partiremos la cebolla en trozos pequeños, el tomate lo picaremos, y estos dos ingredientes los echaremos en el mismo aceite con el que hemos frito el pollo. A continuación añadiremos los piñones, el ajo, la pimienta, el perejil y el azafrán para que se sofría durante cinco minutos.

Después, lavaremos las patatas y las cortaremos de forma alargada, para a continuación, freírlas en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas.

En una olla, echar agua hasta la mitad de la misma y poner a calentar el agua. Antes de que el agua hierva, echar el pollo frito, las patatas, la salsa y añadir a todo lo anterior el vino blanco. Todo esto, dejarlo hervir durante 15 ó 20 minutos a fuego lento.



Postres



Picardías

INGREDIENTES:

Azúcar

Avellanas tostadas y peladas.

PREPARACIÓN:

Una vez que tengamos la avellana preparada hacemos el caramelo calentando el azúcar que, con una cucharilla, iremos depositando sobre una superficie que resista el calor (lo mejor es el mármol). Iremos poniendo una cantidad como una moneda de 100 pts. y pondremos encima una avellana. Una vez frío, las levantaremos con espátula y liaremos en papel de celofán.



Escaldados

INGREDIENTES:

(Por ser un dulce navideño, es difícil cuantificar para pocas personas. En todo caso se puede hacer la mitad de la tasa. Con las cantidades siguientes salen unas 130 piezas, aproximadamente 3 Kg.).

1 l. de aceite de oliva.

1 kg. de azúcar.

2 Kg. de harina.

1 Cucharada de bicarbonato.

Bergamoto (fruto parecido al limón que de no encontrarlo se puede adquirir en esencia, en las farmacias).

1 Kg. de almendra.

$\frac{1}{4}$ Kg. de avellana.

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite hasta que esté bien fuerte, se fríe en él la cáscara de $\frac{1}{2}$ bergamoto (sin que se quemé) y se saca. En un recipiente tendremos preparados $\frac{3}{4}$ de Kg. de harina que los incorporaremos al aceite caliente para escaldar; la removeremos bien con una cuchara de palo para no quemarnos y vamos incorporando el azúcar, el bergamoto picado junto con las avellanas y las almendras también picadas, el bicarbonato y el resto de la harina. Se trabaja la masa hasta que queden bien mezclados todos los ingredientes. Después se hace una torta de grosor como de 2 cm. Y con moldes de distintas formas se van cortando los escaldados, que se meterán en el horno y cuando estén hechos los espolvorearemos con azúcar y canela.

El tiempo de elaboración es de una media hora y el tiempo de cocción puede ser de unos 20 minutos.



Tocino de cielo

INGREDIENTES:

12 yemas de huevo.

6 huevos enteros.

2 vasos de azúcar. (de los del agua)

2 vasos de agua.

PREPARACIÓN:

Se mezclan el azúcar y los 2 vasos de agua, y en el fuego se hace almíbar, (cuando rompe a hervir la mezcla del agua y azúcar para hacer el almíbar siempre se moverá hacia el mismo lado).

De otra parte, se baten los 6 huevos y las 12 yemas juntos, y a esta mezcla se le va añadiendo el almíbar muy poco a poco.

En el bol, que deberá ser de aluminio, se hace caramelo líquido, rebañando sus bordes, y se añade la mezcla anterior, se tapa el bol, y se pone al baño María hasta que cuaje.



Pan de Calatrava

INGREDIENTES:

18 huevos

1 kg. de azúcar

1 $\frac{1}{2}$ litros de leche

12 magdalenas

Raspadura de limón

Pellizco de canela molida

$\frac{1}{2}$ vaso pequeño de whisky o licor

ELABORACIÓN:

Abrir los huevos y separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve, después mezclar con las yemas y batir.

Se añade el kg. de azúcar y se sigue batiendo. Añadir la raspadura de limón. Se desmenuzan las magdalenas y se mezcla con lo anterior. A continuación se añaden el whisky y la canela. Se bate todo el conjunto. Se hace caramelo con un vaso de azúcar que se coloca en el fondo del recipiente. Se vierte todo el preparado sobre el caramelo que ya está en el fondo del recipiente y se mete en el horno hasta punto de cocción.



Pan de Calatrava

INGREDIENTES:

12 huevos

1 vaso y $\frac{1}{2}$ de azúcar (de los de agua)

2 vasos de leche

5 rebanadas de pan de molde o 7 magdalenas alargadas.

PREPARACIÓN:

En un bol de aluminio se ponen 2-3 cucharadas de azúcar, y se tuesta, haciendo un fondo de caramelo, y rebañando con éste las paredes del bol.

De una parte se mezclan los huevos, el azúcar y la leche, batiéndolo todo bien. Y de otra, se colocan las magdalenas o el pan en el fondo del bol, cubriendo este fondo lo más posible. Seguidamente se añade la mezcla de los huevos, leche y azúcar. Se tapa el bol y se pone al baño María hasta que cuaje.



Pestiños caseros

INGREDIENTES:

$\frac{1}{4}$ de litro de agua.

$\frac{1}{4}$ de litro de vino blanco seco.

Harina.

Aceite.

Azúcar.

Canela.

PREPARACIÓN:

Se mezcla el agua con el vino y se añade la harina que admita hasta que se quede lista para poder extenderla con el rodillo. Se coge un trozo de masa y se extiende lo más fina posible. Se corta la masa ya extendida en rectángulos no muy grandes y se coge una de las esquinas del rectángulo y se pega al centro, haciendo lo mismo con la opuesta.

Se fríe con aceite muy caliente y abundante. Una vez frito, se escurre bien. Se mezclan la canela y el azúcar. El pestiño ya escurrido pero caliente se reboza en la mezcla de azúcar y canela y listo para servir.



Leche frita

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche.
- 2 cucharadas soperas de maizena.
- 2 yemas de huevo.
- 250 gr. de azúcar.
- 1 unidad de canela en rama.
- Un trozo de cáscara de limón.
- Pan rallado.
- 100 gr. aproximadamente de canela molida.
- 2 huevos.

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir la leche (reservando un vaso), la cáscara de limón y la rama de canela. Una vez hervida la leche, se le agregan los 200 gr. de azúcar y se pasa por un colador. Se pone otra vez al fuego.

Aparte, se mezclan un vaso de leche, las 2 yemas de huevo y la maizena, se remueve con una varilla, se le añade a la leche que tenemos en el fuego y se mueve hasta que la mezcla quede espesa. Se echa la mezcla en un recipiente cuadrado previamente untado con aceite y se deja enfriar.

Se corta a tamaño deseado y se rebozan los trozos en harina, huevos batidos y pan rallado (por separado y siguiendo este mismo orden). Se frien en abundante aceite, se dejan escurrir en una escurridera o simplemente encima de una fuente recubierta de papel de cocina y después de haberse escurrido, se rebozan en una mezcla de 50 gr. de azúcar y la canela molida, y ya está preparado para servir.



Leche frita

INGREDIENTES:

$1\frac{1}{2}$ l. de leche
5 cucharadas de harina
5 cucharadas de azúcar
2 huevos

PREPARACIÓN:

En una cazuela se pone un poco de leche para disolver la harina y el azúcar fuera del fuego. Después, se le añade toda la leche y se pone al fuego con una corteza de limón. Cuando esté cuajada la leche, se baten los huevos y a fuego lento se le añaden. Se deja cocer 5 minutos y en una fuente mojada de agua se aboca.

Cuando esté completamente frío, se corta en cuadraditos, que se pasan por huevo y pan rallado, se frien y una vez fritos se espolvorean con canela.



Leche frita

INGREDIENTES: (para 6 personas)

1 litro de leche

3 yemas de huevos

Azúcar a gusto (un vaso)

100 gr. de maizena (se le puede quitar un poco de maizena y echarle un poco de flanín)

Rama de canela, corteza de limón y de naranja

Mantequilla para untar la bandeja

ELABORACIÓN:

Se calienta la leche con la canela, la corteza de limón y de naranja, y una vez caliente se le echa el azúcar.

Mientras se calienta la leche, separamos las yemas de las claras y batimos las yemas. Una vez batidas las yemas echamos la maizena y lo mezclamos con un poco de leche fría.

Una vez que está todo mezclado se va echando a la leche caliente y se va removiendo hasta que se haga una masa espesa (si no se espesa se le puede echar un poco de maizena para espesar).

Una vez que se ha puesto la masa espesa se echa en una bandeja previamente untada con mantequilla y se mete al frigorífico durante 2 horas (puede estar más tiempo).

Después se corta en trozos. Una vez cortados, se cogen con la cuchara y se rebozan en harina y huevo (primero en harina y después en huevo) y en aceite muy caliente se fríe, una vez fritos se rebozan en azúcar con canela.

Se sirve con helado, de turrón o nata y fresas especialmente.



Fritillas

INGREDIENTES: (para 4 personas)

$1\frac{1}{2}$ vaso (de los de servir el vino) de aceite

1 Kg. de harina

50 gramos de levadura

1/3 l. de agua

Sal

PREPARACIÓN:

En un bol mezclamos la harina con el agua y la levadura, una pizca de sal y el aceite.

Dejar reposar 20 minutos aproximadamente.

En una sartén con bastante aceite, freír la masa en forma de tortitas pequeñas.

Al servir se puede tomar con azúcar, sal, chocolate, etc.



Tallos de zarzo

INGREDIENTES:

1 Kg. de harina
6 huevos
 $1\frac{1}{4}$ l. de aceite
 $1\frac{1}{4}$ l. de agua
 $1\frac{1}{4}$ Kg. de miel
Aceite para freir

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir el agua y el aceite. Cuando hierva se incorpora la harina y se mezcla hasta conseguir una pasta.

Se extiende y, cuando esté fría, se incorporan los huevos, se mezcla bien hasta conseguir una pasta suave.

En una sartén, se hacen como unas tortitas y se fríen. Una vez fritas, se les incorpora la miel diluida.



Pizcocho

INGREDIENTES: (para 10 personas)

1\2 docena de huevos.

1\2 litro de leche.

700 grs. de harina.

750 grs. de azúcar.

1 flan del niño.

4 cucharadas soperas de aceite de girasol por cada huevo.

Raspadura de limón.

Canela.

6 gaseosas (levadura).

PREPARACIÓN:

Se batan los huevos a punto de nieve y se van añadiendo el resto de ingredientes. Se unta un molde con mantequilla y se echa la masa. Se cuece en el horno.



Flores

INGREDIENTES: (para 30 personas)

1 litro de leche.

1 docena de huevos.

Harina.

Azúcar.

Canela.

Raspadura de limón.

Aceite.

PREPARACIÓN:

Se baten las claras de los huevos a punto de nieve, se añaden las yemas, la leche, la canela y la raspadura de limón. Se añade la harina hasta dejar una masa clara.

En una sartén se pone bastante aceite y cuando está bien caliente se introduce el molde de las flores sin que el aceite rebasa el molde. Seguidamente el molde se introduce en la masa sin rebasar el borde y después en el aceite hasta que la flor se desprenda. Una vez cocida la flor se baña en azúcar.



Rollos fritos

INGREDIENTES: (para 15 personas)

12 Huevos.

Azúcar,

Aceite.

Raspadura de limón.

Canela.

Gaseosas (levadura) y coñac.

PREPARACIÓN:

Se hace una masa con: Por cada huevo 5 cucharadas soperas de coñac, 5 de azúcar y 3 de aceite de girasol, raspadura de limón y canela. Los huevos hay que batirlos a punto de nieve. Se añade una gaseosa por cada huevo.

Una vez hecha la masa se van haciendo los rollos y se fríen en abundante aceite y una vez fritos se bañan en coñac y azúcar.



Flan de coco

INGREDIENTES: (para 4 personas)

Leche condensada

2 huevos

100 gr. de coco rallado y azúcar.

ELABORACIÓN:

Bata las yemas de huevo con 3 cucharadas de leche condensada, hasta mezclarlas completamente, junto con el coco rallado. Incorpore 1 vaso de agua. Bata las claras a punto de nieve y únalo a lo anterior, batiendo muy bien.

Ponga en el molde 3 cucharaditas de azúcar y media de agua, y caliente al fuego hasta formar caramelo. Eche encima la mezcla y ponga al baño María el molde durante media hora, hasta que se cuaje.



Huevos a la nieve

INGREDIENTES: (para 4-6 personas)

6 huevos
1 litro de leche
250 gr. de azúcar
1 paquete pequeño de galletas María
1 paquete de Maizena
Caramelo líquido

ELABORACIÓN:

Separar las claras de las yemas y batir las claras hasta el punto de nieve. Después, preparar un almíbar con agua y azúcar. Ir echando con una cuchara las claras en el almíbar, cucharada por cucharada, hasta que estén hechas. Preparar una fuente, y cubrir toda su superficie con las galletas. Echar por encima de las galletas las claras.

Después, preparar una crema pastelera del siguiente modo: cocer la leche, junto con la canela y una rama de vainilla. Mezclar las yemas con el azúcar. A continuación, añadir dicha mezcla a la leche que anteriormente hemos hervido, y añadir 50 gramos de Maizena. Toda esta mezcla dejarla que se cueza retirándola antes de que hierva.

Una vez que la retiremos del fuego, esparcirla sobre las galletas y dejar enfriar. Después meterla en el frigorífico.



Plátanos al fuego

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 6 plátanos
- 1 corteza de limón
- 1 corteza de naranja
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- Un chorro de ponche
- Un chorro de Cointreau
- Medio vaso de coñac
- Crema de whisky y azúcar

ELABORACIÓN:

Deshacemos la mantequilla en una sartén a fuego lento. Después, añadimos la corteza de naranja y de limón, el chorro de Cointreau y de ponche, la crema de whisky, el azúcar y vamos friendo los plátanos en la sartén, de forma que no se peguen unos con otros. Una vez fritos los plátanos se colocan en una bandeja aparte.

En un cazo, echar el coñac y una cucharada de azúcar, dejándolo cocer hasta que el azúcar esté completamente disuelta en el coñac. Quemar dicha mezcla y dejarla cocer 2 ó 3 minutos. Apartarlo del fuego y verter esta mezcla sobre los plátanos, y finalmente servir quemando los plátanos.



Plum-cake de nueces

INGREDIENTES:

- 200 gr. de mantequilla
- 300 gr. de azúcar
- 200 gr. de harina
- 150 gr. de nueces
- 4 huevos
- 1 copa de ron
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 pellizcos de sal

ELABORACIÓN:

En un recipiente hondo se mezcla la mantequilla ablandada con azúcar. Cuando la pasta esté espumosa, se mezclan uno a uno los 4 huevos con pequeñas porciones de harina hasta echar los 200 grs. Seguidamente, y sin dejar de mezclar fuerte, se añaden 2 pellizcos de sal, la copa de ron, las nueces picadas y la levadura mezclada con las nueces para que no se hagan grumos.

Se procura remover fuerte toda la masa hasta que quede homogénea.

Se unta el molde de mantequilla y se espolvorea con harina. Se vierte la mezcla y se mete al horno durante una hora aproximadamente.

Antes de sacar el plum-cake del horno, se comprueba si está bien hecho introduciendo una varilla. Si sale limpia, está en su punto. El molde ideal para confeccionarlo será aquel en que la pasta ocupe como mínimo 3 cm. de grosor.



Panes benditos de San Blas

INGREDIENTES:

- 3 Kg. de harina
- 12 huevos
- 1 Kg. de azúcar
- $1\frac{1}{2}$ l. de aceite de oliva
- 1 naranja y 1 limón
- 1 vaso de leche
- $1\frac{1}{2}$ pastilla de levadura prensada
- 3 pliegos de papel cebolla

PREPARACIÓN:

En un recipiente amplio se coloca toda la harina, formamos un hueco en el centro y vamos añadiendo el resto de ingredientes; los vamos trabajando con la mano poco a poco para deshacerlos. Cuando los ingredientes están bien mezclados empezamos a trabajarlos con la harina amasando con las dos manos hasta que la masa se desprege el recipiente.

Redondeamos y hacemos una cruz con la mano: si ésta se señala en la masa es prueba de que hay que dejarla reposar.

La tapamos con un mantel y una manta, colocando el recipiente tapado en un lugar caliente; cuando “sube” la masa es que ya está lista para hacer el pan. De esta masa apartamos un poco para sobar bien con harina y hacer adornos.

Se calienta el horno a temperatura máxima y cuando esté bien caliente se meten los panes, se mantiene la temperatura. Al sacarlos, ya cocidos, se les da almíbar con una brocha para dar brillo a la masa cocida.



Paparotes

INGREDIENTES:

1 huevo por persona

3 dientes de ajo

1 cebolla

Un poco de perejil

Unas hojas de laurel

Harina

Sal

Aceite

PREPARACIÓN:

Se sofríe la cebolla con los dientes de ajo, partido todo en láminas.

En un plato se baten los huevos, por cada huevo se le añaden una cucharada (de las de café) de harina y el perejil partido muy menudo. Toda la mezcla se hace en la sartén como si fuera una tortilla.

Una vez hecho se parte la tortilla en cuadraditos y se cubre con agua. Se deja cocer durante diez minutos con una hoja de laurel y sal.



Índice

	Pág.
Autores/as	3
Presentación	4
Entrantes	7
Pisto de pimientos secos	9
Pimpirrana caravaqueña	10
Migas de patata	11
Exploradores caseros	12
Chopitos o calamares muy pequeños con cebolla	13
Habas a la murciana	14
Empanadillas de collejas	15
Michirones	16
Tortilla de verduras	17
Patatas a la importancia	18
Primeros platos	19
Encebollado de invierno	21
Alubias guisadas	22
Olla gitana	23, 24
Guiso de trigo	25
Arroz empedrado	26
Paella de la abuela	27
Ajo patata	28
Andrajos	29
Ensalada de alubia blanca	30
Crema fría de lechuga	31
Gazpachos jumillanos	32
Caracoles en salsa	33
Gachamiga	34
Gratinado de arroz	35
Judías secas con oreja y rabo de cerdo	36
Bacalao con patatas	37
Arroz vegetariano	38
Garbanzos con habichuelas	39
Potaje de acelgas	40
Pastel de berenjena	41
Sopa de arroz	42
Sémola	43
Berenjenas al ajillo	44
Pascualino	45
Arroz y habichuelas de tocino con huesos	46
Conejo con patatas y caracoles	47

Arroz con habichuelas y bacalao	48
Crêpes de verdura	49
Arroz con conejo y pelotas	50
Farinetas	51
Potaje de garbanzos	52
Arroz con costra	53
Segundos platos	55
Pebre	57
Tumbet	58
Salmonetes y gambones de Águilas guisados con patatas	59
Cordero en salsa	60
Albóndigas	61
Ragout de ternera	62
Guiso de calamares y rape	63
Pollo a la miel	64
Ternera en salsa	65
Salsa de conejo	66
Truchas o lenguado con salsa de almendras	67
Codillo a la alemana	68
Caldero murciano	69
Suflé de atún	70
Estofado de pollo	71
Postres	73
Picardías	75
Escaldados	76
Tocino de cielo	77
Pan de Calatrava	78, 79
Pestiños caseros	80
Leche frita	81, 82, 83
Fritillas	84
Tallos de zarzo	85
Bizcocho	86
Flores	87
Rollos fritos	88
Flan de coco	89
Huevos a la nieve	90
Plátanos al fuego	91
Plum-cake de nueces	92
Panes benditos de San Blas	93
Paparotes	94