



**El Sabor de la
Campiña Norte de Jaén**



El Sabor de la Campiña Norte de Jaén

El Sabor de la Campiña Norte de Jaén es una recopilación de recetas facilitadas por mujeres y colectivos de mujeres de diversos municipios de nuestra amplia comarca.

Desde la Asociación para el Desarrollo de la Campiña Norte de Jaén (PRODECAN), hemos pretendido rescatar esas recetas que se elaboran en nuestros pueblos y cuyo denominador común es que entre sus ingredientes se utilice como materia prima el Aceite de Oliva Virgen Extra. Una cocina enormemente personal, una interpretación de vivencias y de aprendizaje, en torno a los fogones.

Se trata de recrear una cocina nuestra, tradicional, de nuestros pueblos y de nuestras gentes, el sabor de un producto tan cercano y tan nuestro como es el aceite de oliva, que a su vez implica un respeto al entorno ecológico, al sentido del gusto, a la herencia cultural y, por tanto, a la evolución.

Y como dice nuestro refranero:

1. A lo que aceite de oliva virgen extra echo, sácole provecho.
2. La ensalada, salada; poquito vinagre, pero bien aceitada

Edita: Asociación para el Desarrollo de la Campiña Norte de Jaén (PRODECAN)

Diseño, maquetación e impresión: Gráficas La Paz de Torredonjimeno (Jaén)

Depósito Legal: J-337-2008

Índice

Primeros Platos

pag.		pag.	
8	Arroz Risoto	27	Alboronía de Carboneros
9	Espinacas de Jaén	28	Salmorejo de Arjonilla
10	Níscalos al ajillo	29	Pulпитos con tomate
11	Salmorejo de Aldeaquemada	30	Pimientos del piquillo rellenos
12	Calabacines escabechados	31	Alcachofas con huevos
13	Alboronía de Andújar	32	Lomos de merluza
14	Sopa de almejas y gambas	33	Mejillones a la vinagreta
15	Bacalao de la Abuela	34	Menestra de verduras
16	Pastel de puerros	35	Gazpacho
17	Golgorito	36	Bacalao encebollado con tomate
18	Habas heladas	37	Parrillada de verduras
19	Sopa Mulera	38	Brazo de gitano
20	Espinacas esparragadas con garbanzos	39	Pescado a la vinagreta
21	Ajoblanco de Carboneros	40	Pescada emparrillada a la vinagreta
22	Buñuelos de alcachofas	41	Revuelto de berenjenas
23	Boquerones en salsa	42	Ensalada de pimientos rojos y granadas
24	Patatas en ajillo	43	Patatas en salsa de atún
25	Pescada al estilo Manuela		
26	Besugo con salsa de tomate		



pag.

44	Salmorejo de Guarromán
45	Salmorejo de Escañuela
46	Ajoblanco de Escañuela
47	Huevos cocidos con patatas
48	Carpa a la marrana
49	Almejas a la marinera
50	Patatas rellenas
51	Patatas guisadas
52	Pescada en salsa
53	Habas con jamón
54	Berenjenas rellenas
55	Patatas con ajo
56	Alcauciles con almejas
57	Migas con leche

Segundos Platos

pag.

59	Lomo de ciervo en orza
60	Conejo al guilindorro
61	Guiso de liebre adobada
62	Carne de cerdo en adobo
63	Redondo de carne de ciervo
64	Lomo de jabalí a la orza
65	Pierna de choto o cordero al horno
66	Gallina o pollo en salsa de coñac
67	Lomo en aceite
68	Jarapos con liebre
69	Perdices en escabeche
70	Liebre aliñada
71	Albóndigas en salsa de Arjonilla
72	Potaje de habichuelas con perdíz
73	Tortilla de patatas en salsa de Arjonilla
74	Conejo en barrillo
75	Zorzales en vinagrillo
76	Pollo en salsa a la cazuela
77	Conejo al ajillo pastor
78	Conejo al estilo Ana M ^a
79	Conejo en salsa
80	Asadillo de pollo



pag.

81	Albóndigas con salsa de almendras
82	Cordero a lo pastoral
83	Solomillo en salsa de almendras
84	Carne con tomate
85	Codornices a la naranja
86	Calderillo de conejo de campo
87	Paella
88	Caldereta de cordero
89	Conejo frito con ajos
90	Lomo de ciervo en salsa a la aldeana
91	Chanfaina
92	Jarapos de pescado
93	Pollo en salsa
94	Pechuga de pavo al vinagrillo
95	Ajo pringue
96	Habas estofadas
97	Flamenquines
98	Pollo con almendras
99	Pollo al chilindrón
100	Albóndigas en salsa de Villanueva de la Reina
101	Carne a la Julia
102	Pollo chino casero
103	Manos de cerdo
104	Conejo al ajillo con salsita
105	Conejo a la Maruja

pag.

106	Andrajos con bacalao
107	Tortilla de patatas de Espeluy
108	Lomo en salsa
109	Conejo al aroma de ajillo
110	Patas de cerdo
111	Perdices en escabeche
112	Pechuga de pavo asado al rioja
113	Chuletas de cerdo en salsa de piñones
114	Carne a los frutos secos
115	Liebre picante
116	Muslos de pavo
117	Arroz caldoso
118	Albóndigas
119	Pollo de mi abuela
120	Codornices estofadas
121	Rabo de buey al vino tinto
122	Costillas de cerdo estofadas con patatas
123	Ragú de cordero
124	Pollo en salsa de Aldeaquemada
125	Redondo de pierna de ciervo en asado
126	Pollo en asado
127	Caldereta de jabalí con patatas



Postres

pag.	
129	Pan de Calatrava
130	Rosquillos fritos apaleados
131	Roscas de huevo
132	Roscas de aceite hirviendo
133	Panecillos en leche de Espeluy
134	Gachas de Espeluy
135	Pestiños de Cazalilla
136	Pastel de manzana
137	Flor de lis
138	Torrijas de Carboneros
139	Gachas dulces de Cazalilla
140	Roscas de leche
141	Perrunillas
142	Panecillos con leche de Andújar
143	Roscas de limón
144	Torrijas de Arjonilla
145	Papajotes
146	Bizcocho de Estefanía
147	Gachas de Porcuna
148	Nuegados
149	Rosquillas de gachamiga
150	Pestiños de Porcuna
151	Rosquillos de vino

pag.	
152	Pestiños de Villanueva de La Reina
153	Tirabuzones
154	Hochíos
155	Rosquillos fritos en aceite de oliva de Aldeaquemada
156	Roscas fritos de Villanueva de la Reina
157	Pan de aceite

Agradecimientos

pag.	
158	



primer plato



"Arroz Risoto"

Ingredientes:

- 1 vaso pequeño de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/4 Kg. de arroz.
- 1/4 Kg. de setas.
- Queso rallado.
- Nata líquida (un chorreón)
- 1 cebolla mediana.
- 1 vaso pequeño de vino blanco.
- 1/2 pastilla de caldo.

Elaboración

Se echa el aceite en la sartén. Se fríe la cebolla picada sin llegar a dorarse. Se sofríen las setas y se les echa el arroz y el vino.

10 minutos antes de terminar se le agrega el queso y 5 minutos antes de retirarlo se le echa un chorreón de nata.

Sugerencias

Debe quedar jugoso con poco caldo y servir caliente.



“Espinacas de Jaén”

Ingredientes:

- 1 vaso pequeño de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Espinacas.
- 3 dientes de ajos.
- Cominos.
- 2 rebanadas de pan.
- Pimentón.
- Un poco de vinagre.
- 1 pastilla de caldo concentrado.

Elaboración

Se cuecen las espinacas y se escurren. Se echa el aceite en una cazuela de barro y se fríen los ajos y el pan y se apartan. Se rehogan las espinacas y, en un mortero, se machacan los ajos, los cominos y el pan, que debe quedar en trocitos. Se añade el pimentón, la pastilla de caldo y un chorreón de vinagre, que se diluye con un poco de agua y se la añaden las espinacas para que den un hervor con todos los ingredientes.



“Níscalos al ajillo”

Ingredientes

- 1 Kg. de níscalos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimiento rojo y verde.
- 100 gr. de jamón.
- 3 dientes de ajo.
- Un vaso pequeño de vino blanco.
- Perejil.
- Sal.

Elaboración

Se lavan y se trocean los níscalos. En una sartén se pone aceite de oliva, con los ajos, los pimientos y el jamón serrano, todo bien picado, y se fríe todo. A continuación se le incorporan los níscalos, el vino y la sal. Se terminan de freír.

Al apartarlos se machaca en el mortero ajo y perejil y se le añade.

Sugerencias

Se puede añadir a los níscalos guindilla, por si nos gusta más picante.



"Salmorejo de Aldeaquemada"

Ingredientes:

- 1/2 barra de pan.
- 1/3 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra de Aldeaquemada.
- 1/2 vaso de vinagre.
- 1 yema de huevo.
- 3 cucharadas de tomate frito.
- Ajo molido.
- Sal.

Elaboración

Se remoja el pan, se escurre y se pasa por un chino. Se agregan los ingredientes de uno en uno y se mezcla todo bien. El tomate se echa poco a poco hasta que coja un color rojo claro. El ajo molido se añade al gusto.

Sugerencias

Se acompaña con huevo cocido y jamón picadito.



"Calabacines escabechados"

Ingredientes:

- 6 calabacines.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de perejil.
- 2 filetes de anchoas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Se lavan los calabacines y se cortan a lo largo en varios trozos. Se fríen en una sartén hasta que estén bien dorados, se escurren sobre papel de cocina absorbente y se colocan en una fuente.

Se pica en el mortero el perejil con los dientes de ajo y los filetes de anchoa. Se añade una pizca de sal, aceite y unas cuantas cucharadas de vinagre. Se vierte esta salsa sobre los calabacines y se tapa la fuente. Se deja al fresco durante un par de horas.

Sugerencias

Se sirve acompañado de tostadas de pan integral. El sabor delicado de los calabacines contrasta con el sabor exagerado de la salsa, lo que da un resultado excelente.



"Alboronía de Andújar"

Ingredientes:

- 1 Kg. de tomates rojos maduros.
- 1 ó 2 pimientos verdes.
- 1 berenjena.
- 1 calabacín.
- 1 cebolla.
- Laurel.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se limpian y se parten en trozos pequeños los pimientos, la cebolla, la berenjena, el calabacín y finalmente los tomates.

En una sartén o en una cacerola, se pone el aceite de oliva. Se calienta y se añaden todas las verduras.

Se va cocinando a fuego lento hasta que se fría todo y se quede en el aceite.

Sugerencias

Sirve de acompañamiento para carnes y pescados, aunque también puede utilizarse como plato único si lo acompañamos con huevos fritos.



"Sopa de almejas y gambas"

Ingredientes:

- Una cebolla.
- 2 ó 3 ajos.
- Un pimiento rojo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.
- Laurel.
- Pimienta.
- Sal.
- Un tomate maduro.
- Agua.
- Almejas.
- Gambas.
- Pan.

Elaboración

Se limpian las almejas y las gambas. Mientras en una sartén, se añade aceite de oliva y freír la cebolla y los ajos. Se saca y se muele con un poco de agua en la batidora.

En ese mismo aceite freír el pimiento rojo a tiras y se añade el tomate partido o rallado. Una vez sofrito se añade un poco de pimentón y el laurel y seguidamente el agua, la cual ya se habrá puesto a hervir anteriormente.

Posteriormente se agrega el majado de la cebolla y el ajo, con un poco de pimienta. Se deja hervir un rato y posteriormente se echan las almejas y después las gambas (dejar hervir). Se parten unas rodajitas de pan duro y tostarlas.

Cuando ya esté la sopa casi terminada, se añade el pan y se deja hervir unos minutos más.



“Bacalao de la abuela”

Ingredientes

- 1 Kg. de bacalao.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 Kg. de pimiento morrón asado.
- 1 Kg. de tomates.
- 4 cebollas tiernas.
- 4 huevos.
- Azafrán en rama.
- Pimienta en grano.
- Laurel.
- Sal.

Elaboración

Se desala el bacalao durante 24 horas.

En una cazuela se echa el aceite de oliva, el tomate triturado, el pimiento picado, las cebollas picadas, la pimienta, 1 hoja de laurel y el azafrán y se pone todo al fuego durante 30 minutos.

Pasado este tiempo, se añade el bacalao troceado y se deja hervir. Una vez cocido se añade los 4 huevos cocidos bien picados, se mueve la cazuela para que la salsa se trabe y se sazona al gusto.



"Pastel de puerros"

Ingredientes:

- 2 calabacines.
- 3 puerros.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- 3 huevos.
- Nata líquida para cocinar.
- Masa de hojaldre.

Elaboración

Se limpian y se parten los calabacines y los puerros en trozos pequeños.

En una sartén se pone el aceite de oliva y se fríe a fuego lento hasta que se poche totalmente.

Se escurre un poco el aceite al sofrito y se pone en un recipiente. Se añade el jamón cocido a trocitos o tiras, la nata líquida y los huevos batidos. Se mezcla todo muy bien.

Se pone el horno a temperatura media para que vaya calentándose. Mientras tanto se pone la masa de hojaldre estirada en un molde para horno y se le echa toda la mezcla realizada anteriormente. Se recortan los bordes a la masa de hojaldre y se mete en el horno una vez esté caliente.

El pastel estará listo cuando esté totalmente cuajado (pinchamos con un palillo para comprobar).

En los últimos minutos se pone en el horno, para que se dore la parte superior.



"Golgorito"

Ingredientes

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 cebolla.
- 1 ajo.
- 2 huevos.
- Agua.
- Pan rallado.
- Pimentón.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- Colorante alimenticio.

Elaboración

Se baten los huevos con el pan rallado y se reservan.

En una olla se echa un litro de agua con el aceite de oliva crudo, la cebolla picada, el ajo picado, el laurel, el pimentón y la sal y todo ello se pone a cocer.

Después se le incorpora el huevo batido con el pan rallado para que termine de cocer, quedando en la sopa como granos de arroz. Según se quiera más espesa o no, se echa más o menos agua. Sal al gusto. Antes de apartarla se le echa el colorante alimenticio.



“Habas heladas”

Ingredientes:

- Habas secas.
- Ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimiento dulce.
- Guindilla.
- Laurel.
- Sal.

Elaboración

Se echan las habas en una sartén con agua hasta que las cubra ésta en su totalidad, con una hoja de laurel. Hierven hasta que estén tiernas. Cuando rompe a hervir, se ponen a fuego lento. A continuación se le añaden los ajos picados crudos, un chorreón de aceite de oliva, un poco de pimiento dulce y se deja hervir hasta que adquiera la textura de una crema, dependiendo esto de la calidad de las habas.

Sugerencias

Antiguamente, en el mes de mayo, alrededor del Corpus Cristi, se almacenaban las habas para su posterior consumo por si no había.

Era el desayuno de muchas familias en el tiempo de la recolección de la aceituna, cuando llovía y no se iba al campo. Se cogían las habas que se almacenaban en los graneros, se pelaban la noche de antes y se juntaba la familia y se ponían de desayuno o en la merienda porque era una comida muy sana y con muchos nutrientes.



"Sopa Mulera"

Ingredientes:

- Cebolla.
- Tomate.
- Ajos.
- Pimiento rojo seco.
- Jamón.
- Pimiento molido.
- Aceite.
- Chorizos.
- Sal.
- Huevos.
- Trozos de pan frito.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

En una cazuela se ponen todos los ingredientes a cocer. Una vez que esté todo cocido, el trozo de jamón se saca y se hace pedazos pequeños, se le añaden los huevos y se dejan cocer. Cuando se vayan a servir se le añaden los trozos de pan frito.



“Espinacas esparragadas con garbanzos”

Ingredientes:

- 2 Kg. de espinacas.
- 7 - 8 ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.
- Un pimiento rojo seco.
- Vinagre.
- Pan.
- Sal.
- Garbanzos cocidos

Elaboración

Se limpian y trocean las espinacas. Se cuecen en abundante agua. Se escurren muy bien. En una sartén se echa el aceite de oliva y se fríen los ajos, el pimiento rojo (sin quemarlo) y el pan. Se machaca todo en el mortero o se muele en la batidora con un poco de sal.

Una vez escurridas las espinacas, se marean muy bien en el aceite sobrante y después se le añade el majado y se siguen mareando hasta que se mezcle bien con las espinacas.

Seguir cocinándolas a fuego lento hasta que se quede en el aceite y las espinacas estén bien fritas.

Se le añade un chorreón de vinagre y los garbanzos cocidos. Se siguen cocinando unos minutos más, hasta que los garbanzos se queden bien mezclados con las espinacas.



"Ajoblanco de Carboneros"

Ingredientes

- Ajos.
- Harina de haba.
- Sal.
- Huevo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

En la batidora se pone un huevo, 5 dientes de ajo, una pizca de sal y dos cucharadas soperas de harina de haba.

Se empieza a mover con la batidora y se le va echando aceite, a la vez que se va removiendo hasta formar una salsa.



“Buñuelos de alcachofa”

Ingredientes

- 8 alcachofas.
- 100 gr. de harina.
- 1 vaso de cerveza.
- 2 huevos.
- Perejil.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Se retiran las hojas exteriores de las alcachofas, se cortan las puntas y se parten por la mitad. Se cuecen con agua y sal de 15 a 20 minutos y se escurren. En un recipiente se pone la harina, la cerveza, un chorro de aceite, el perejil, sal, las dos yemas de huevo y una pizca de pimienta. Se amasan bien, dejándolas reposar 20 minutos. Se baten las claras a punto de nieve, se incorporan a la masa y se mezcla todo bien. Se añaden las alcachofas cuidando que se cubran bien con la masa.

Se echa abundante aceite de oliva en la sartén y cuando esté bien caliente se fríen las alcachofas.

Sugerencias

Hay que cuidar que no se quemen y se sacan en una fuente con papel absorbente.



“Boquerones en salsa”

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de boquerones.
- Una cebolla.
- 2 ó 3 ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.
- Laurel.
- Harina.
- Sal.
- 1 o 2 tomates.
- Pimentón dulce.

Elaboración

Se limpian los boquerones, se sazonan y se enharinan. En una sartén con bastante aceite se fríen y se reservan.

En una sartén aparte se fríe la cebolla en gajos y se muele o se machaca con los ajos, el perejil y la sal. En ese mismo aceite se fríe tomate rallado y se le añade una cucharada de harina. Una vez sofrita la harina se le añade el pimiento molido, se sofríe sin quemar y se le añade el majado y después el agua para que vaya haciéndose la salsa. Se añade el laurel y una vez que la salsa esté casi hecha se le ponen los boquerones y se deja que hiervan unos minutos.



“Patatas en ajillo”

Ingredientes:

- 1 Kg. de patatas.
- Ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Azafrán.
- Perejil.
- Sal.
- 1 pastilla de caldo de carne.
- 2 chorizos.
- Harina.
- Agua.

Elaboración:

Se pelan y se cortan las patatas a rodajas más bien gordas y se fríen. En una olla aparte se pone un poco de aceite y se fríen los ajos cortados en rodajas. Cuando están dorados se le añaden dos vasos de agua y la harina, la cual se ha disuelto en un poco de agua, para evitar que se formen grumos. A continuación se le añaden el perejil, la pastilla de caldo, el azafrán y se deja hervir todo hasta que espese un poco. En este momento se le añaden las patatas, que habíamos frito anteriormente, y se le ponen los chorizos cortados a rodajas. Se deja hervir hasta que se cuezan los chorizos y listo para servir.



"Pescada al estilo Manuela"

Ingredientes

- Pescada.
- Ajo.
- Cebolla.
- Almejas.
- Gambas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración

En una sartén con aceite de oliva virgen se hace un sofrito con el ajo y la cebolla. Se sofríe la pescada enharinada. Se sofríen las almejas hasta que abran.

Se junta todo en una perola, se cubre de agua y se le añaden las gambas. Se sazona al gusto y se deja hervir hasta que quede una salsa.



"Besugo con salsa de tomate"

Ingredientes:

- 1 besugo.
- 1 puerro.
- 5 dientes de ajo.
- 1 lata de tomate triturado natural.
- Perejil.
- Agua.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración

Se pone el agua a hervir con sal, con unas hojas verdes del puerro y una ramita de perejil. Cuando hierva el agua se echa el besugo. Se deja cocer unos 20 minutos.

Se unta una fuente con la salsa de tomate. Se coloca en ella el besugo cocido y se cubre con el resto del tomate.

Aparte se fríen unos ajos que se echarán posteriormente en la fuente con su aceite antes de meterlo todo en el horno.



"Alboronía de Carboneros"

Ingredientes

- Patatas.
- Bacalao.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Cebolla.
- Almejas.
- Berenjenas.
- Tomate.
- Ajos.
- Pimentón.
- Sal.

Elaboración

En una sartén se echa un poco de aceite de oliva virgen y se hace un sofrito con la cebolla, los ajos y el tomate. Cuando está un poco hecho se añaden las patatas, las berenjenas y el pimentón y se sofríe un poco. Después se añade el agua caliente, el bacalao y las almejas. Se deja cocer todo hasta que las patatas estén tiernas.



"Salmorejo de Arjonilla"

Ingredientes:

- Pan del día anterior.
- Tomates.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Ajos.
- Agua.
- Sal.
- Vinagre.
- Acompañamiento: huevo duro, tomate, atún ó jamón serrano.

Elaboración

Se trocea el pan del día anterior en un cuenco y se remoja con un poquito de agua.

Se pela el ajo y en una fuente de barro honda, se machaca bien con una pizca de sal y se le va añadiendo el aceite poco a poco. Esto se va haciendo con una maja y moviendo la muñeca en círculos, haciendo una masa. Cuando se crea que ya es suficiente se le añade el pan y se sigue moviendo. Se le añade el tomate rallado y se le pone sal y un poquito de vinagre y todo se mezcla bien. Esto se acompaña con huevo duro a trocitos y tomate y atún en aceite ó si lo prefieren con trocitos de jamón serrano.



"Pulпитos con tomate"

Ingredientes

- 24 pulpitos pequeños frescos.
- 2 cebollas grandes.
- 2 tomates maduros.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 hoja de laurel.
- 2 dientes de ajo.
- Una pizca de pimienta negra.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración

Se pican las cebollas y los ajos y se fríe todo junto en una cazuela con aceite a fuego lento, hasta que la cebolla esté dorada. A continuación se echa el tomate y la hoja de laurel, y se deja sofreír todo. Seguidamente se le añaden los pulpitos, salpimentados previamente, y de marea todo bien, para después incorporarle el vino blanco. Se deja hervir un poco el vino para que se evapore el alcohol y listo.



“Pimientos del piquillo rellenos”

Ingredientes

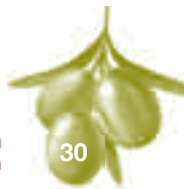
- Pimientos del piquillo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Gambas.
- Jamón.
- 1 huevo cocido.
- Tomate frito.
- Pan rallado.
- Sal al gusto.

Elaboración

Se hace una masa con las gambas peladas y picadas, el jamón picado, el huevo cocido y picado y el tomate frito. Con esta masa se rellenan los pimientos del piquillo. Se le pincha un palito para que no se salga la masa.

Se bate un huevo, se pasan los pimientos rellenos por el huevo batido y el pan rallado.

En una sartén se pone aceite de oliva y se fríen los pimientos rellenos y se rebozan a fuego lento.



"Alcachofas con huevos"

Ingredientes

- Alcachofas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Huevos.
- Harina
- 1 pastilla de caldo concentrado de pollo.
- Sal.

Elaboración

Se limpian las alcachofas y se trocean, y se ponen en una cazuela con agua para que cuezan un poco. Se sacan, se enharinan y se fríen en el aceite de oliva.

Se cuecen los huevos, se cortan en rodajas, se enharinan y se fríen.

En una cacerola se echan las alcachofas, los huevos y se añade el aceite de freír, un poco de agua y la pastilla de caldo de pollo. Se cuece un poco todo junto y se añade sal al gusto.



“Lomos de merluza”

Ingredientes:

- 800 gr. de merluza.
- 500 gr. de mejillones.
- 2 cebolletas.
- 3 dientes de ajo.
- 1/2 vaso de puré de pimientos rojos.
- 1 cucharada de harina.
- Unos granos de pimienta.
- Perejil picado.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Agua.
- Sal.

Elaboración

Se cuecen al vapor, en agua con sal y unos granos de pimienta, los mejillones limpios. En una tartera con aceite, se rehogan las cebolletas y los ajos, todo muy picadito. Se añade la harina y se rehoga.

Seguidamente se agregan los lomos de merluza sazonados. Se echa la salsa de los pimientos rojos y medio vaso de agua.

Se dejan cocer los lomos dos minutos por cada lado y por último se añade la carne de los mejillones cocidos. Se espolvorea con perejil picado y se cuece otros dos minutos más a fuego lento.



“Mejillones a la vinagreta”

Ingredientes

- 1 Kg. de mejillones.
- Pimiento verde.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Tomates.
- Cebolla tierna.
- Granadas.
- Vinagre.
- Sal.

Elaboración

Se hace una vinagreta con el aceite y el vinagre. Se lavan los mejillones y se ponen en una cazuela al fuego y se hacen al vapor.

Una vez abiertos, se les quita una cáscara y se ponen en una fuente con la otra cáscara boca arriba. Aparte se pica muy finos el pimiento, el tomate, la cebolla tierna y los granos de granada, con una cucharadita se le va echando a los mejillones por encima. A continuación se rocían con la vinagreta.

Sugerencias

Para desgranar la granada y no mancharse, se parten por la mitad, se pone boca abajo, y se le da en la cáscara con una cuchara sopera y se desgranar fácilmente.



“Menestra de verduras”

Ingredientes:

- 1 vaso pequeño de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 3 rabos de acelgas.
- 1 bote y 1/2 de guisantes.
- 2 zanahorias.
- 1 huevo cocido.
- 1 manojo de espinacas.
- 2 patatas medianas.
- 1/4 Kg. de champiñón.
- 6 vainas de judías verdes.
- 4 alcachofas.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajos.
- Sal.
- Harina.

Elaboración

Se cuecen las espinacas y los rabos de las acelgas con un poco de sal y se escurren bien. Se hacen bolas pequeñas ayudándose con la harina como si fueran croquetas. Los rabos de las acelgas se cortan en trozos pequeños y se untan en harina y se rebozan en huevo, igualmente las bolas de las espinacas y se reservan. Se pica la cebolla y el ajo, se frien en el aceite y un poquito de harina para hacer una salsa. Se cortan las alcachofas en 4 trozos, se sazonan, se marinan, se rebozan y se fríen, echándose a cocer con la salsa. Se sofríe el champiñón junto a la zanahoria cortada en cuadritos y se echan a cocer. Cuando esté cocido todo se añaden las bolas de las espinacas y los rabos de las acelgas y las patatas, que den un hervor.

Sugerencias

Para adornar el plato, se parte el huevo cocido en cuatro cascos que se pondrán por encima.



"Gazpacho"

Ingredientes:

- Agua.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pepino.
- Pimiento verde.
- Tomate.
- 2 dientes de ajo.
- Miga de pan.
- 1 pizca de sal.
- Vinagre.

Elaboración

En la batidora se ponen el aceite, el vinagre y la sal, además de los ajos, los pimientos y los pepinos bien cortados. Se va incorporando el tomate, previamente escaldado y pelado.

Se incorpora el agua para que no quede tan espeso y algunos cubos de hielo para que esté bien fresquito.

Sugerencias:

Se sirve en tazones individuales. Se dispone un poco del pimiento picado, la cebolla, el pepino, el tomate natural, y todo ello finamente picado para añadir si se desea al gazpacho.



“Bacalao encebollado con tomate”

Ingredientes:

- Bacalao fresco o desalado.
- Cebolletas.
- 1 pimiento verde.
- Tomates.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Harina.
- Azúcar.

Elaboración

Se parte el bacalao en trozos medianos, se enharina ligeramente. Se trocea el pimiento verde y las cebolletas. Se rallan los tomates.

En una sartén se pone el aceite de oliva. Se calienta, se va friendo el bacalao (no demasiado) y se reserva.

En ese mismo aceite se fríe un poco el pimiento verde y le añadimos las cebolletas. Cuando esté todo pochado le añadimos los tomates rallados, un poco de sal y un poco de azúcar para quitarle la acidez al tomate.

Se fríe a fuego lento para que no se pegue, hasta que se quede en el aceite.

Se añade el bacalao y se deja cocinar unos minutos.

Sugerencias

Puede acompañarse con huevos fritos



"Parrillada de verduras"

Ingredientes:

- Calabacín.
- Cebolla.
- Zanahoria.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Berenjena.

Elaboración:

Se cortan todas las verduras a tiras y se coloca en una placa de horno, añadiendo un chorreón de aceite de oliva por encima. Previamente se ha de haber calentado el horno a unos 170°C aproximadamente, para que se hagan antes las verduras. Se mete la placa en el horno y esperar unos 30 minutos aproximadamente.

Sugerencias:

Se pueden hacer más verduras, siempre las que se deseen.



“Brazo de gitano”

Ingredientes:

- Patatas.
- Pimientos rojos.
- Aceitunas.
- Atún.
- Huevos.
- Mayonesa.
- Espárragos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se cuecen las patatas. Una vez cocidas se machacan encima de un trapo blanco. Se extienden las patatas y se le echa encima pimiento rojo, aceitunas sin hueso, atún, espárragos, huevo duro y mayonesa, todo bien mezclado. Después se enrolla formando un brazo de gitano. Por encima se adorna con mayonesa, pimiento rojo, aceitunas y huevo duro.



"Pescada a la vinagreta"

Ingredientes:

- Pescada.
- Aceitunas.
- Pimientos rojos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.
- Sal.
- Laurel.

Elaboración:

Se limpian las pescadas, y se ponen a hervir durante 10 minutos con una pizca de sal y una hoja de laurel.

Una vez hervidas se ponen en una fuente ya escurridas.

Aparte, en un recipiente, se trocea el pimiento asado y las aceitunas, y se echa el aceite, el vinagre y la sal. Todo esto se mezcla para después volcar sobre las pescadas.

Se sirve frío.



"Pescada emparrillada a la vinagreta"

Ingredientes:

- 600 gr. de pescada.
- 1/2 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 cebolla.
- 2 ajos.
- 1 limón.
- 150 gr. de tomate.
- Vino blanco.
- 3 cucharadas de vinagre.
- Pan rallado.
- Perejil.
- Pimienta.
- Pimiento verde.

Elaboración

Se salpimenta la pescada y se le exprime un limón, untándose con aceite y espolvoreándose con pan rallado. Se asa por ambos lados y se coloca en una fuente de servicio, conservándola caliente.

Con el aceite restante se rehoga la cebolla, ajos, perejil, tomate, pimiento, todo en trozos medianos. Cuando todos los ingredientes tomen color, se añade el vino y el vinagre, se cuece durante 20 minutos a fuego lento, se pasa por la batidora, se cuece un poco más y se le agrega a la pescada por encima.



“Revuelto de berenjenas”

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Berenjenas.
- Patatas.
- Tomates.
- Cebollas gordas.
- Sal.

Elaboración

Se lavan las verduras. Se echa un chorreón de aceite en una cazuela y se pone una tanda de patatas cortadas en rodajas, por encima otra de berenjenas en rodajas, otra tanda de tomates en rodajas, otra de cebolla en rodajas y así sucesivamente hasta llenar la cazuela de rodajas de verduras. Para finalizar se echa otro poco de aceite de oliva y sal y se deja cocer a fuego lento.



“Ensalada de pimientos rojos y granadas”

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo.
- Pimientos rojos asados.
- Tomates asados.
- Granada.
- Huevos duros.
- Atún.
- Cominos.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se machacan los ajos con las yemas de los huevos añadiendo aceite continuamente para formar una salsa.

Se le mezclan los pimientos, la granada, los huevos, el atún, el tomate, los cominos y sal y aceite al gusto.



“Patatas en salsa de atún”

Ingredientes

- Patatas.
- 2 huevos.
- 1/2 cebolla.
- Vinagre.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Atún en aceite.

Elaboración

Se cuecen las patatas en cuadritos y se reservan.

Se cuecen dos huevos.

En la batidora se pone la cebolla, los dos huevos, el atún escurrido, el aceite y un chorreón de vinagre y se bate todo.

Se sirven en una fuente las patatas y por encima se le añade la salsa.



"Salmorejo de Guarromán"

Ingredientes:

- 6 tomates colorados.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 pimiento verde.
 - 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
 - 1/2 vaso de los de vino de vinagre.
 - 1/2 bollo de pan duro.
 - Sal.
- Para la guarnición:
- 2 huevos.
 - 2 latas de atún.
 - 200 gr. de jamón troceado en cuadritos.

Elaboración:

Los tomates y los pimientos se lavan y se trocean. El ajo se pela y se parte por la mitad para extraer el corazón. El pan se moja para ablandarlo y se escurre. En el vaso de la batidora se coloca todo en crudo con el vinagre y el aceite de oliva virgen y se bate bien hasta que quede una salsa espesa que es el salmorejo. Se coloca en un recipiente y se guarda en el frigorífico. Mientras tanto se prepara la guarnición del salmorejo que, en este caso, va a ser huevo duro, atún y jamón. Se ponen los huevos a hervir durante un cuarto de hora hasta que queden duros. Se trocea el jamón en cuadraditos gordos. Al atún se le escurre el aceite que tiene. Una vez estén los huevos duros se ponen a enfriar. El salmorejo se sirve frío y en cuencos individuales. Aparte se ponen en otros recipientes pequeños los huevos duros troceados, el atún y el jamón para que cada comensal se sirva a su gusto.

Sugerencias:

En algunos sitios le ponen como guarnición, trocitos de cebolla, de pimiento verde y de tomate.



"Salmorejo de Escañuela"

Ingredientes:

- 1 Kg. de tomates.
- Migas de pan.
- 1 ajo.
- Sal.
- Unas gotas de vinagre.
- 1/4 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se echan todos los ingredientes en la batidora, menos el aceite. Se tritura todo y a continuación se añade el aceite de oliva y se vuelve a triturar un poco más. Se echa en un recipiente y se decora con migas de bacalao.



"Ajoblanco de Escañuela"

Ingredientes:

- Harina de habas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Ajo.
- Sal.
- Vinagre.

Elaboración:

Se echa en un mortero el ajo y se machaca con la sal. A continuación se le añade a la harina de habas y se le agrega el aceite poco a poco y se va removiendo formando una masa, a la que se le incorpora poco a poco agua y se aliña con sal y vinagre.



“Huevos cocidos con patatas”

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 4 patatas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 tomate maduro.
- 1 hoja de laurel.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 clavos.
- Sal.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- Pimentón.
- Medio vaso de vino.
- Perejil picado.

Elaboración:

En una olla se ponen a cocer los huevos mientras que en una sartén con aceite de oliva se sofríen la cebolla cortada en trozos pequeños, los ajos en láminas, los pimientos troceados, el perejil, la pastilla de caldo, el clavo y el pimentón. Se rehoga todo bien hasta que esté dorado. Una vez dorado se le añade el tomate triturado o cortado en trozos pequeños y se deja unos minutos. Cuando todo esté bien hecho se le añade el vino y una vez que se evapore se le añade un poco de agua para que vaya cociendo. En este momento se introducen las patatas cortadas en trozos pequeños y se dejan cocer. Cuando estén las patatas blandas se le añaden los huevos ya cocidos partidos por la mitad, dejándolo todo de cinco a diez minutos. Una vez transcurrido este tiempo se sirve.



"Carpa a la marrana"

Ingredientes:

- 1 carpa.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 2 patatas.
- 1 hoja de laurel.
- 1 vaso de vino blanco.
- Pimienta negra.
- 2 clavos.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- 1 tomate a rodajas.
- Agua.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se arregla y se limpia la carpa. Se le hace un corte en el lomo y se deja reposar 30 minutos cubierta con sal. Pasado este tiempo se le retira toda la sal y se corta en rodajas. Una vez en rodajas se dispone en una bandeja de horno previamente untada con aceite de oliva virgen. A continuación se añade la cebolla en rodajas, los ajos con piel, el tomate a rodajas, las patatas, la hoja de laurel, los clavos, el vino, la pastilla de caldo concentrado y agua hasta cubrirlo todo. A continuación se pone en el horno a temperatura media hasta que la carpa esté dorada y las patatas hechas.



"Almejas a la marinera"

Ingredientes:

- 1 Kg. de almejas.
- 1 cebolla.
- Pimentón dulce.
- Pimentón picante.
- Zumo de medio limón.
- 1 cucharada de pan rallado.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 hoja de laurel.

Elaboración:

En una cazuela con aceite de oliva caliente se añade la cebolla cortada a láminas para que se dore. Una vez doradita se añaden las almejas hasta que se abran. Cuando estén abiertas se añade el vino, se espolvorea con pimentón dulce y picante, se añade una hoja de laurel, se exprime medio limón y se remueve todo añadiendo poco a poco pan rallado y se deja cocer lentamente hasta que la salsa espese.

Una vez espesa la salsa se espolvorea con perejil picado y se sirve.



“Patatas rellenas”

Ingredientes:

- 3 patatas.
- 150 gr. de jamón cocido.
- 150 gr. de queso.
- 2 huevos.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Harina.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de caldo.
- 1 hoja de laurel.

Elaboración:

Se cortan las patatas en rodajas gruesas y se hacen libros dejando en medio jamón cocido y queso. Una vez hechos los libritos se pasan por huevo batido y harina y se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva. En una cazuela aparte se pone a dorar la cebolla y los dientes de ajo laminados en un poco de aceite de oliva. Una vez dorado se incorporan el vaso de vino y de caldo, dejándolo cocer durante 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, se añaden poco a poco los libritos junto con un poco de perejil y harina, dejándolo otros 10 minutos. Pasado este tiempo el plato está listo para servir.



“Patatas guisadas”

Ingredientes:

- Patatas.
- Laurel.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Chorizo.
- Azafrán.
- Ajo.
- Comino.
- Pimiento molido dulce.
- Harina.

Elaboración:

Se machacan los ajos y se le añaden los cominos. Se pelan las patatas y se hacen rebanadas. Se colocan en una sartén con aceite de oliva y cuando estén un poco hechas se les añade harina, pimentón dulce y un chorrito de agua. Se remueve un poco y se echa el laurel, un poquito de azafrán, vinagre y el chorizo troceado. Se deja que hierva todo.



"Pescada en salsa"

Ingredientes:

- 1 pescada.
- Cebolla.
- Ajo.
- Tomate.
- Harina.
- Pimentón dulce.
- Laurel.
- Huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

En una sartén con aceite se fríe la pescada y cuando esté frita se reserva. A continuación se hace el sofrito, que se elabora friendo la cebolla, el ajo y el tomate, todo ello con aceite de oliva. Cuando esté toda la verdura frita, se le añade una cucharada de harina, una hoja de laurel, un poco de azafrán y un poco de pimentón dulce, así como un chorrito de agua. Se deja hervir y se le estrellan dos huevos, dependiendo siempre de la cantidad que se haga.



“Habas con jamón”

Ingredientes:

- 3 Kg. de habas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 100 gr. de jamón serrano.
- 3 cebolletas.
- Sal.

Elaboración:

Se espigan las jarugas (consiste en sacar las habas de sus vainas) se lavan y se echan en una cacerola con agua. Se le echa sal, aceite, el jamón troceado y las cebolletas también troceadas. Se ponen al fuego y cuando se haya consumido el agua, quedándose en el aceite. Se retiran y se sirven.



“Berenjenas rellenas”

Ingredientes:

- Berenjenas.
- Carne picada.
- Tomate.
- Cebolla.
- Agua.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Queso rallado.

Elaboración:

Se ponen las berenjenas enteras en una olla con agua y sal a fuego medio hasta que se pongan tiernas. Cuando lo estén, se apartan y se dejan enfriar para sacarles la pulpa.

En una sartén aparte se fríen la cebolla rallada y el tomate rallado también. Una vez pochados, se añade la carne picada y se fríe también. Cuando esté todo frito se aparta y se deja escurrir. Cuando se enfríe se remezcla todo ese relleno con la pulpa de las berenjenas y se rellenan éstas. Se colocan en un recipiente, se espolvorean con el queso rallado y se meten en el horno a temperatura media para gratinar.

Sugerencias:

Se pueden rellenar también de atún o de jamón serrano.



“Patatas con ajos”

Ingredientes:

- 1 Kg. de patatas.
- 5 dientes de ajos.
- Vinagre.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.

Elaboración:

Se cortan las patatas a rodajitas muy finas, casi transparentes, y se echan en una sartén con aceite caliente y los ajos laminados, un puñado de perejil y un chorrito de vinagre y se remueve con cuidado hasta que se doren.



"Alcauciles con almejas"

Ingredientes:

- 1 Kg. alcauciles.
- 1 cebolla mediana.
- 1/4 Kg. almejas.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 huevos.
- Sal.

Elaboración:

Se limpian los alcauciles quitándoles las hojas de arriba y dejando las hojas tiernas o sólo las cabezas. Se van colocando en un recipiente con un poco de agua para que no se oscurezcan y, si se quieren más blancas, se exprime un limón y se le añade a ese agua. Aparte, en una cacerola o sartén, se pone aceite hasta que cubra el fondo y se marea la cebolla picada, para echar después los alcauciles. Cuando se mareen un poco, añadir agua. Se le echa sal al gusto, y cuando estén tiernos se les echa las almejas y se espera a que se abran para ponerle los huevos. Se remueve todo y listo.



“Migas con leche”

Ingredientes:

- 2 barras de pan duro.
- Jamón serrano.
- Agua.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Leche.

Elaboración:

Se trocean las barras de pan duro en trozos pequeños y se colocan en un recipiente con agua y leche a partes iguales, dejándolas reposar unos minutos. En una sartén con aceite de oliva se fríen unos trocitos de jamón serrano al gusto de cada uno, una vez fritos se retiran y se reservan y en la misma sartén se ponen los trozos de pan que se tenían en el recipiente, y se van removiendo poco a poco a fuego lento durante una hora. Pasado ese tiempo, se retiran las migas y se presentan junto al jamón serrano que se había frito con anterioridad.



segundo plato



“Lomo de ciervo en orza”

Ingredientes:

- 1 lomo de ciervo.
- Ajos.
- Perejil.
- Orégano.
- Tomillo.
- Pimentón.
- Vino.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se limpia bien el lomo y se seca con papel absorbente. Adobarlo con el ajo, perejil, orégano, tomillo, bastante pimentón, un poco de aceite y cubrirlo en una fiambarrera con el vino hasta que quede bien cubierto.

Dejarlo así durante tres días en el frigorífico, dándole la vuelta de vez en cuando.

En una sartén se pone bastante aceite de oliva y se fríe el lomo (secado bien previamente con papel de cocina), poco a poco dándole la vuelta sin que esté el aceite muy caliente.

Cuando esté frito se sacará el lomo en una fuente de barro y cuando esté frío el aceite se cubrirá el lomo con él.

Para servirlo, cortarlo en rodajas y regarlo con el aceite por encima.

Sugerencias

Se puede hacer con cualquier clase de lomo, como el lomo de cerdo, pero lo importante es hacerlo con el aceite poco a poco.



"Conejo al guilindorro"

Ingredientes:

- Un conejo de monte.
- Pan duro.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Laurel.
- Pimienta, sal, azafrán.
- Orégano.
- 3 o 4 ajos.
- Pimentón.
- Un tomate mediano maduro.
- Vinagre (un chorreón)

Elaboración

Se marea el conejo con el aceite de oliva, laurel, vino blanco y azafrán.

Se ralla el tomate y se le añade hasta que esté casi frito. Se ralla pan y se añade. Le damos unas vueltas para que se fría un poco.

Se machacan los ajos con el orégano y un poco de sal, se añade a este majado un poco de vinagre y se pone al conejo, se le dan unas vueltas, para que vaya tomando el sabor.

Se le echa un poco de pimentón dulce, se sofríe sin quemarlo y posteriormente se añade agua hasta cubrir.

Se deja que hierva a fuego lento hasta que el conejo esté tierno.

Sugerencias

Se puede acompañar con patatas fritas a cuadros.



“Guiso de liebre adobada”

Ingredientes:

- 1 liebre.
- 2 cebollas medianas.
- 1/2 L. de vino blanco.
- 1/2 L. de caldo.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 200 gr. de tocino vetado.
- 5 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Harina.
- Laurel.
- Perejil.
- Tomillo.
- Ajos.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Se prepara la noche anterior de guisarla: en una cazuela se pone la liebre troceada y salpimentada, una cebolla cortada a cuartos, laurel, perejil, tomillo, un diente de ajo y vinagre y se rocía todo ello con el vino, se remueve de vez en cuando, para que se impregne bien, y así se tiene unas 12 horas.

Se sacan los trozos y se escurren. En una cacerola, se pone aceite, el tocino a trocitos, la cebolla picada, y se rehoga; se pone la liebre enharinada ligeramente, se le da unas vueltas y se agrega el adobo anterior. Se cuece 5 minutos, se le añade el caldo, se cubre la olla con un paño y su tapadera y se cuece sobre una hora y media a dos horas aproximadamente.



"Carne de cerdo en adobo"

Ingredientes

- 1,5 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 Kg. de carne de ciervo limpia.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 hojas de laurel.
- Un poquito de orégano.
- Sal.

Elaboración

Una vez lavada y troceada la carne, se echa en un recipiente con agua.

En un mortero se machacan los ajos y se le añaden a la carne, junto con la sal y el orégano. Se mezcla todo muy bien y se deja reposar la carne con el adobo de 24 a 48 horas.

Una vez reposada bien la carne, en una sartén se echa el aceite de oliva, la carne y las dos hojas de laurel. Se pone todo a freír a fuego lento hasta que la carne esté tierna.



"Redondo de carne de ciervo"

Ingredientes:

- 1 Kg. de lomo de ciervo.
- 50 gr. de pimienta molida.
- 50 gr. de harina.
- Sal.
- 1/2 L. de agua.
- 1/2 vaso de brandy.
- 1 cebolla grande.
- 2 zanahorias.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se aliña la carne con pimienta molida y sal y se pasa por harina.

Se echa aceite de oliva en una cazuela y se sofríe la pieza de carne de ciervo.

Una vez sofrita, se cubre la pieza con agua y se añade el brandy.

Aparte, en otra sartén, se fríe la cebolla picada y las zanahorias. Cuando estén pochadas se trituran con un pasapurés y se añade a la cazuela.

Se cuece a fuego lento durante 1 hora y media. Se voltea la carne de vez en cuando.

Sugerencias

Se puede servir con una guarnición de arroz blanco cocido.



“Lomo de jabalí a la orza”

Ingredientes

- 1,5 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 lomos de jabalí.
- 1 cabeza de ajos.
- Unos granos de pimienta.
- Un poquito de orégano.
- Pimentón rojo.
- Vino.
- Sal.

Elaboración

Se cortan los lomos en trozos grandes (unos 15 cm), se sazonan y se ponen en un recipiente.

En un mortero se machacan los ajos y la pimienta y se mezcla con los lomos, el orégano, pimentón rojo y un vaso de vino, y se deja macerar durante 3 días. Se le da la vuelta de vez en cuando.

Pasados 3 días se sacan y se limpian un poco. En una sartén con el aceite se fríen a fuego lento hasta que estén bien fritos.

Una vez frito el lomo se pone en un recipiente y se cubre con el aceite en que se ha frito.

Sugerencias

Para servirlo, se corta en rodajas y se ponen en un plato lleno, acompañado con patatas fritas. Este plato puede degustarse tanto frío como caliente.



“Pierna de choto o cordero al horno”

Ingredientes:

- Pierna de choto o cordero.
- Una cebolla.
- 5 ó 6 ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.
- Laurel.
- Pimienta.
- Sal.
- Hierbas aromáticas (romero, tomillo...)
- 2 tomates medianos maduros.
- Vino blanco.

Elaboración

Se aliña la pierna el día de antes con un majado compuesto por los ajos machacados, sal, perejil, pimienta y vino blanco. Se deja macerar, dándole la vuelta de vez en cuando para que se impregne totalmente.

En una bandeja de horno se cubre el fondo con la cebolla en gajos, se coloca la pierna y se le añaden las hierbas aromáticas y el laurel. Se desahúma el aceite de oliva en una sartén y se vierte por encima.

Se pone el horno a una temperatura de 250°, durante 20 minutos para que se caliente bien. A continuación se introduce la bandeja en el horno y se baja la temperatura a 170°. Se deja que se vaya haciendo por un lado y otro durante 30 minutos. Posteriormente se coloca en la bandeja del horno los dos tomates enteros o partidos por la mitad y se sigue horneando. Cuando los tomates se van asando se van aplastando para que suelten el jugo y ayuden a que la carne se ponga tierna. Si se ve que se va quedando sin jugo, se puede añadir un poco de agua o vino blanco. Cuando la carne esté casi tierna, se fríen patatas y se le añaden al asado cuando esté casi terminado.



"Gallina o pollo en salsa de coñac"

Ingredientes

- 1 pollo.
- 1 cebolla grande.
- 2 zanahorias.
- 3 dientes de ajos.
- 100 gr. tocino o jamón.
- 1 copa de coñac.
- 1/2 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 yemas de huevo.

Elaboración

Una vez que está partido el pollo en trozos, se pone el aceite de oliva en una olla y, cuando esté caliente, se echa para que se rehogue. Cuando el pollo esté dorado se añade la cebolla, ajo, zanahoria y el tocino partido en trozos y lo dejamos freír.

Cuando esté frito se añade el coñac. Lo movemos todo para mezclar todos los ingredientes y echamos agua caliente hasta que cubra el pollo y lo dejamos hervir hasta que esté blando.

Al quitarlo del fuego le agregamos las 2 yemas disueltas en agua para que la salsa quede espesa.



“Lomo en aceite”

Ingredientes:

- Un lomo de cerdo.
- Sal de hornear.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimienta verde.
- 1 cabeza de ajos.
- Laurel.
- Hierbas aromáticas (romero, tomillo...)
- Vino blanco.

Elaboración

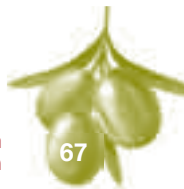
Se limpia el lomo y se parte en 2 trozos. Se machacan o muelen los ajos con una cucharadita de pimienta verde y un chorreón pequeño de vino (para que se haga una pasta). Se cubren los 2 trozos de lomo con esta pasta y se deja macerar durante un rato.

Precalentar el horno a 250°. En la bandeja del horno poner una capa de sal de hornear que cubra el fondo de la bandeja. Poner el lomo encima (procurando que no tenga líquido), y ponerle varias hojas de laurel y añadirle las hierbas aromáticas. Cubrir totalmente con sal, apretando la misma para que no se le despegue. Meter en el horno a 200° y mantener a esta temperatura hasta el final. El lomo estará hecho cuando la sal se despegue del lomo y se agriete (aproximadamente una hora y media o dos horas, dependiendo del tamaño).

Una vez finalizado, sacarlo del horno y dejarlo enfriar un poco. Se le va despegando la sal y se le quita toda la que se le quede pegada, hasta dejarlo totalmente limpio. Una vez que esté totalmente frío, se filetea y se echa en Aceite de Oliva Virgen Extra crudo, para que se conserve durante mucho tiempo. Para que se conserve bien, siempre tiene que estar cubierto con aceite.

Sugerencias

Se puede comer frío, como un fiambre o se puede calentar y acompañar con patatas u otros platos.



"Jarapos con liebre"

Ingredientes:

- Liebre.
- Almejas.
- Chorizo.
- Tomate.
- Pimiento.
- Ajo.
- Cebolla.
- Laurel.
- Azafrán.
- Pimiento rojo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Harina.
- Agua.

Elaboración

En un recipiente se echa agua caliente, sal y harina (la que admita) hasta que la masa se pueda extender con un rodillo en la mesa. Se cortan trozos de esa masa.

Se pone una sartén con un poco de aceite y se echan todos los ingredientes y se fríen. Se le echa un poco de agua. Una vez que esté hirviendo el agua se le echan los jarapos. Cuando esté la masa cocida se apartan y se sirven calientes.



"Perdices en escabeche"

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajos.
- 1 cebolla a rodajas.
- 1 hoja de laurel.
- 1 L. de agua.
- 1 rama de tomillo.
- Unos granitos de pimienta.
- 4 cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.
- 2 perdices.

Elaboración

Se ponen todos los ingredientes y las perdices en la olla express durante 20 minutos.

Una vez hechas si se quiere conservar, se meten en unos botes de cristal echándoles el caldo que ha quedado después de cocerlas y se ponen 10 minutos al baño María.

Después se guardan para cuando se quieran servir.



“Liebre aliñada”

Ingredientes:

- 1 liebre.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 hojas de laurel.
- Perejil.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Guindilla.
- 1 poquito de azafrán.

Elaboración

Se parte la liebre en trozos pequeños y se echa en la sartén con un poco de aceite, ajos machacados, perejil, orégano, guindilla y laurel.

A continuación se incorpora el vino blanco, la sal y el azafrán.

Se cocina según sea de grande la liebre.



"Albóndigas en salsa de pimientos"

Ingredientes:

- Carne de cerdo picada.
- Panceta de cerdo picada.
- Cebolla.
- Ajo.
- Perejil.
- Sal.
- Tomate.
- Pimiento verde.
- Pimiento rojo o de piquillo.
- Huevos.
- Pan duro.
- Leche.
- Pimienta.
- Harina.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

En un cuenco se echa la carne picada, se aliña con un poco de ajo picado, perejil picado, sal y un poco de pimienta si gusta. Con la miga de pan del día anterior se echa en un cuenco con un poco de leche que se empape bien. Luego se coge esta miga, se escurre bien y se le añade a la carne picada. Se le echa un huevo ó dos según la cantidad de carne y se mezcla todo bien. Cogiendo pequeñas porciones de carne se van haciendo las albóndigas y se van enharinando. En una sartén se pone aceite abundante y se fríen las albóndigas y cuando estén todas fritas se reservan. Para la salsa, se pica cebolla, unos dientes de ajo y tomate, y se trocea pimiento verde y rojo. En una sartén se pone un poco de aceite de freír las albóndigas, se les echa la cebolla y los ajos y se van dorando. Después el pimiento verde y el rojo ó del piquillo, después el tomate y cuando esté todo bien mareado se pasa por el pasapurés y esta salsa se le echa a las albóndigas. Se prueba de sal y se deja cocer unos 15 minutos. Se pueden acompañar con unos cuadraditos de patatas fritas o huevo duro a rodajas.

Sugerencias

Antes cuando se hacían matanzas, de los restos o puntas que quedaban, se picaba la carne y se elaboraban las albóndigas. De ahí sale esta receta.



“Potaje de habichuelas con perdiz”

Ingredientes

- 1/2 Kg. de habichuelas.
- 1 perdiz.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Tomates.
- Pimientos.
- Cebolla.
- Laurel.
- Ajo.

Elaboración

Se trocea la perdiz y se marea en sofrito con el tomate, los pimientos, la cebolla, el ajo, el laurel, las especias y la pimienta molida.

Se deja en el fuego hasta que las habichuelas estén tiernas y listas para servir.



“Tortilla de patatas en salsa”

Ingredientes:

- Patatas.
- Huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Cebolla.
- Ajo.
- Perejil.
- Laurel.
- Vino blanco.
- Agua.
- Harina.
- Azafrán en hebra ó colorante.

Elaboración

Para hacer la tortilla de patatas:

Se pelan las patatas y se hacen a cuadritos. Se pone una sartén al fuego con aceite. Cuando esté caliente se le echan las patatas y se fríen tiernitas. Cuando estén, se sacan y se escurren bien del aceite y se reservan. En un cuenco se batan los huevos con un poquito de sal y se le añaden las patatas. Se mezcla bien y se echa en una sartén y se cuaja la tortilla.

Para hacer la salsa:

Se pelan unos dientes de ajo y un poquito de cebolla.

Se pone en una sartén un poco del aceite de freír las patatas y se fríe el ajo y la cebolla. Se pone el ajo y la cebolla frita en el mortero con un diente de ajo crudo, un poco de sal, perejil y unas hebras de azafrán y se machaca. Se deslia todo este majado con un poco de vino blanco y se reserva.

En el aceite en el que se ha frito el ajo y la cebolla, se pone un poco de harina y dos hojas de laurel. Se echa el majado y un poco de agua. Se remueve y se deja hervir un ratito y cuando espese la salsa, se rectifica de sal. Después se le pone la tortilla de patatas y se deja cocer unos minutos.



"Conejo en barrillo"

Ingredientes

- 1 conejo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 vaso de vino.
- Tomate.
- Pimiento.
- Cebolla.
- Ajo.
- Laurel.
- 1 pastilla de caldo concentrado de pollo.

Elaboración

Se fríe el conejo y se le echan los tomates picados, los pimientos, una cebolla, unos pocos ajos, un vaso de vino, una poquita de guindilla, un poquito de pimiento y una pastilla de caldo de pollo, y se deja hacer hasta que quede en el aceite.



"Zorzales en vinagrillo"

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 hojas de laurel.
- 1 pimiento seco.
- Pimienta en grano.
- Guindilla.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.
- Sal.
- Cáscara de naranja.

Elaboración

Se ponen los zorzales en la cazuela con medio vaso de aceite y otro tanto de vinagre y la cebolla cortada en cuatro trozos. La cabeza de ajos con cáscara (limpia) junto con todos los demás ingredientes se rehogan a fuego lento. Cuando esté hecha se saca la cebolla y los ajos, se limpian y se pasan por la batidora. Se vuelca todo en la cazuela con agua hasta que estén los zorzales tiernos, dejándose en la salsa.

Sugerencias

Lo importante de esta receta es el rehogado. Se puede hacer también con perdices, conejos...



“Pollo en salsa a la cazuela”

Ingredientes

- Un pollo.
- Una cebolla gorda.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Una pastilla de caldo concentrado de pollo.
- Un vaso de vino blanco.

Elaboración

Se limpia el pollo, se deja entero con la piel y se unta con aceite. En una cazuela de fondo grueso se ponen tres cucharadas de aceite. Se pone al fuego y se mete el pollo. Se dora por ambos lados y se le pone encima la cebolla picada. Se calienta el vino en un cazo y se le echa la pastilla de caldo al vino. Cuando se disuelva se le echa encima de la cebolla, que ésta habrá quedado cubriendo el pollo. Se tapa la cazuela y se deja a fuego lento durante tres horas. Se deja reposar un rato y se sirve.



"Conejo al ajillo pastor"

Ingredientes:

- Conejo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Ajos.
- Vino.
- Vinagre.
- Tomillo.
- Laurel.
- Pan.
- Hinojo.
- Sal.

Elaboración

Se echa aceite en una sartén y se fríen los ajos y unas cuantas rebanadas de pan (tostones). Cuando el pan esté frito se saca de la sartén y se echa en un mortero con un ajo crudo, la asadura del conejo frita y se machaca todo. Este majado se cubre con vino, agua y un chorreón de vinagre. A continuación se fríe el conejo y una vez frito se le añade el majado que se hizo anteriormente. Tener en cuenta que este majado ha de cubrir totalmente el conejo, así que hay que hacer una cantidad considerable. También se le añade una rama de tomillo y otra más pequeña de hinojo con una pizca de guindilla. Se deja hervir hasta que la salsa se quede con la textura deseada.

Sugerencias

Los conejos se criaban en el corral de las casas entre los meses de enero y marzo, que es cuando las conejas tienen sus crías, y se empiezan a consumir hasta el mes de septiembre. Era una comida típica en las fiestas de los Santos en Arjona, junto con el arroz con conejo. Hoy en día se dispone de conejos todo el año por las granjas existentes, así que se puede degustar esta receta en cualquier fecha.



"Conejo al estilo de Ana M^a"

Ingredientes:

- 1 conejo.
- 3 o 4 hojas de laurel.
- 2 pimientos secos.
- 2 o 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de agua.
- Colorante alimenticio.
- Pimentón.
- Cayena.
- Tomillo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se echa aceite en una sartén y se calienta. Se fríen los pimientos con el laurel, los ajos picados y la cebolla troceada. Se saca de la sartén todo y se machaca en un mortero y se agrega el vino. En el mismo aceite marear la carne y añadir el tomillo, la cayena, el pimentón y el majado del mortero, echándole también agua y el colorante. Se cuece 30 minutos aproximadamente. Para darle más sabor, se puede añadir también una pastilla de caldo concentrado.



"Conejo en salsa"

Ingredientes

- 1 conejo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Manteca de cerdo.
- 1 pimiento rojo y uno verde.
- 3 tomates.
- 1 vaso de vino blanco.
- Ajos.
- Pimienta.
- 1 rama de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- Perejil.
- Sal.
- Agua.

Elaboración

En una sartén se echa el aceite de oliva y un poco de manteca de cerdo. Se trocea el conejo y se sazona. Se va rehogando con los pimientos troceados, el tomate, los ajos machacados con el perejil y la pimienta en grano. Una vez dorado se le añade un vaso de vino blanco, una hojita de laurel, una rama de tomillo y agua para que cueza hasta que la carne esté blanda. Se cuece a fuego lento hasta reducir la salsa.



“Asadillo de pollo”

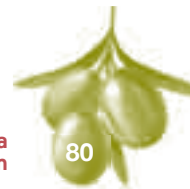
Ingredientes

- 4 muslos de pollo.
- 1 Kg. de tomate en lata.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 lata de pimiento rojo (180 gr.).
- 4 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta negra.
- 1 cucharada de sal.
- Un poco de perejil.
- 1 pastilla de caldo de pollo.
- 1/2 vaso de vino blanco o coñac.

Elaboración

Se pone todo en una perola, todo crudo. Se cubre de agua y se deja cocer a fuego medio, probando de sal.

Cuando el pollo esta cocido y con poco caldo, se queda con un poco de salsa. Se acompaña con patatas fritas alargadas en aceite de oliva virgen.



"Albóndigas con salsa de almendras"

Ingredientes

Para la masa:

- 600 gr. de carne picada de cabezada de cerdo.
- 2 huevos.
- 3 dientes de ajo.
- Una cucharada de perejil picado.
- Una cucharada pequeña rasa de sal.
- 300 gr. de pan rallado.

Para la salsa:

- 1 cebolla mediana.
- 4 dientes de ajo.
- 2 rebanadas de pan frito.
- 50 gr. de almendras.
- Perejil.
- Azafrán.
- Pimienta molida.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración.

En un recipiente grande se amasa la carne picada con los ajos picados y el perejil picado también. Se deja un poco reposar. Cuando haya pasado un tiempo, se hacen bolitas, se pasan por harina y se fríen con un vaso de aceite de oliva virgen. Se ponen en una perola con el aceite de freírlas. En una sartén aparte, se sofríe la cebolla picada, el pan, los ajos y las almendras. Se pasa por una batidora con un poco de perejil, el azafrán, la pimienta negra molida y un vaso de agua.

Cuando esté todo triturado, se echa a las albóndigas, se deja cocer con media pastilla de caldo de pollo y un 1 litro de agua. Se prueba de sal y se deja cocer unos 30 minutos a fuego medio.



"Cordero a lo pastoral"

Ingredientes

- Cordero.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Ajo.
- Perejil.
- Orégano.
- Vinagre.
- Harina.
- Pimentón.

Elaboración

Se prepara el cordero en trozos no muy finos. Se pasan por harina, se fríen y se ponen en una perola. Se le echa por encima el ajo picado, el perejil, el orégano, el pimentón y un chorreón de vinagre.

Se cubre de agua y cuando está casi hecho se le añade el aceite de haberlo frito y se deja hasta que se forme una salsa.

Sugerencias

Se presenta con patatas fritas en cuadritos.



“Solomillo en salsa de almendras”

Ingredientes:

- 1 solomillo de ternera troceado en cuadrillos.
- 100 gr. de almendras crudas con piel.
- 4 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino blanco Fino Baena.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 cucharada sopera de harina.
- Sal.
- Agua.

Elaboración:

El solomillo se corta en trocitos, se sala y se fríe en aceite de oliva virgen. Mientras se fríe el solomillo, se lavan las almendras con piel incluida y se pelan y trocean los ajos. En el aceite de freír el solomillo, se fríen un poco los ajos. Una vez fritos, se ponen en el vaso de la batidora, junto con el aceite de freírlos y las almendras. Se le añade un poco de agua, se bate bien todo hasta que quede una salsa.

En una perola se colocan el solomillo troceado y ya frito junto con la salsa y el vaso de vino blanco y se pone a hervir hasta que se evapora el vino. Una vez evaporado el vino, si la salsa queda muy líquida se pone en una sartén un poco de harina a tostar y se añade a la salsa para que espese. Se sirve en una fuente y se puede acompañar con menestra y patatas fritas troceadas en cuadrillos.

Sugerencias:

Esta receta se puede elaborar con otro tipo de carne; por ejemplo, con pollo troceado o con solomillo de cerdo.



“Carne con tomate”

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Tomate frito o triturado
- Carne de cerdo.
- Pimiento verde.
- Cebolla.
- Sal.

Elaboración

En una sartén con aceite se fríe la cebolla bien picada y cuando esté dorada se fríe el pimiento verde troceado. Una vez que esté frito todo se incorpora la carne troceada y se sazona. Se marea todo bien y cuando esté la carne a medio freír se añade el tomate frito. En caso de que el tomate sea triturado se deja más tiempo. Se refríe todo bien y cuando la carne esté bien hecha y el tomate haya adquirido el espesor adecuado, se retira del fuego.

Sugerencias

Se puede hacer con cualquier tipo de carne, pero lo más aconsejable es que sea con carne de lomo o cabezada de cerdo deshuesada.



"Codornices a la naranja"

Ingredientes:

- 8 codornices.
- Azafrán en rama.
- 200 ml de nata líquida.
- Pimienta en grano al gusto.
- 1 cebolla grande.
- 6 dientes de ajo.
- 3 naranjas gordas.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ó 2 cucharadas de harina fina de maíz.
- 2 zanahorias.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

En una cazuela se doran las codornices con el aceite de oliva. Cuando están bien doradas, se sacan y se dora la cebolla y los ajos con la cáscara. Las zanahorias también se doran y se junta todo con las codornices. Se agrega el zumo de dos naranjas, un vaso de agua, el laurel, el azafrán y la pimienta en grano. Se cuece a fuego lento durante media hora y se apartan las cáscaras de los ajos y se sacan las codornices. Para la salsa se diluye la harina fina de maíz y se espesa al gusto. Se añade la nata y se pasa todo por la batidora. Se añaden las codornices y se dejan 5 minutos más en cocción. Sazonar al gusto. Se sirven en una fuente con un poco de salsa. El resto de salsa se sirve en una salsera. Se adorna la fuente con rodajas de naranja.

Sugerencias:

Este plato está preparado para cuatro personas.



“Calderillo de conejo de campo” (acompañado de camuña)

Ingredientes

- 1 conejo de campo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Patatas.
- Cebolla.
- Ajos.
- Pimiento molido.
- Laurel.
- Agua.
- Sal.

Para la camuña:

- Patata cocida del calderillo.
- Aceite de oliva crudo.
- Cebolla.
- 1 guindilla.
- Sal.

Elaboración

En un caldero se pone el aceite de oliva con el conejo limpio y partido, con las patatas peladas y partidas, la cebolla, el laurel. Se sofríe y se le añade pimiento molido. Cuando está todo sofrito se pone el agua. Al apartarlo se le machaca la higadilla del conejo con un ajo en el mortero. Sal al gusto.

Camuña: en una fuente se sacan patatas del calderillo de conejo ya cocido, se machaca con un tenedor como si fuera puré, se añade aceite de oliva crudo, la cebolla picada y una guindilla picada, se mezcla todo bien. Se sirve para acompañar el calderillo.



“Paella”

Ingredientes:

- Arroz.
- Tomate.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Cebolla.
- Ajo.
- Perejil.
- Pimienta en grano.
- Vino blanco.
- Pimiento verde.
- Pimiento rojo asado.
- Almejas.
- Calamares.
- Mejillones cocidos
- Gambas.
- Sal.
- Pimentón dulce.
- Colorante alimenticio.
- Agua.

Elaboración:

En una paellera se fríe la cebolla rallada. Una vez que esté dorada se le añade el pimiento verde troceado. Cuando están ambos ingredientes fritos, se incorpora el tomate rallado y se termina de freír todo. Aparte, en un mortero, se machaca un diente de ajo, unos granos de pimienta, un poquito de sal y un poquito perejil. Este majado se mezcla con un chorreón de vino blanco y todo ello se incorpora a la paellera. Se deja todo cocer un poco.

A continuación se añade un poco de pimentón dulce y se deja hacer, pero no mucho, para evitar que se queme éste. Seguidamente se incorpora el arroz, aproximadamente un puñado por cada comensal, y los calamares troceados, y marear todos los ingredientes. Cuando se haya mareado todo bien, sin llegar a freír mucho el arroz, se añade el agua, hasta cubrir bien toda la paellera, y se deja hervir. Cuando empiece a hacerlo, añadir el colorante alimenticio, las almejas y la sal, y esperar unos cinco minutos para añadir las gambas. Pasados otros cinco minutos, se adorna con el pimiento rojo asado hecho tiras y los mejillones cocidos.



“Caldereta de cordero”

Ingredientes

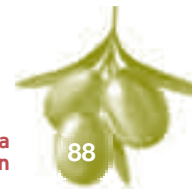
- 1 pierna de cordero.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimiento verde y rojo.
- Tomate.
- Cebolla.
- Ajos.
- Laurel.
- Vino blanco.

Elaboración

Se trocea la pierna de cordero y se sazona.

En una sartén se pone el aceite de oliva, los pimientos picados, la cebolla picada, el ajo, el tomate y el laurel y se le va dando la vuelta. Cuando esté a medio hacer se le echa un vaso de vino blanco.

Si la carne está dura se puede echar un poco de agua, dejando reducir hasta que la carne esté tierna.



"Conejo frito con ajos"

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Un conejo.
- Ajos.
- Sal.
- Pimienta molida.
- Tomillo.
- Vino blanco.
- Guindilla

Elaboración:

Se parte el conejo en pedazos de mediano tamaño.

En una sartén se pone aceite a calentar, y una vez que esté bien caliente, se echa el conejo. Cuando esté un poco frito, se echan los ajos, con la cáscara y rajados por la mitad. A continuación se sazona y se añade un chorreón generoso de vino blanco, una ramita de tomillo y una guindilla. Cuando el conejo esté frito del todo y el alcohol del vino se haya evaporado, se aparta la sartén del fuego y listo.

Sugerencias:

Se puede hacer con cualquier tipo de carne: conejo, pollo, cerdo, cordero...



“Lomo de ciervo en salsa a la aldeana”

Ingredientes

- 1 lomo de ciervo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Cebolla.
- Ajo.
- Pimiento rojo.
- Zanahoria.
- Champiñones.
- Vino blanco.
- Pimienta negra.

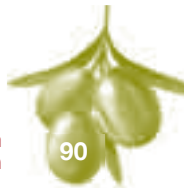
Elaboración

Se limpia el lomo de ciervo. En una olla se echa el aceite. Cuando esté caliente se echa la carne junto con el pimiento, la cebolla, el ajo, las zanahorias, todo troceado y se sofríe. Se rocía con el vino blanco. Al estar todo ya sofrito, se le añade agua. Se deja cocer unas tres horas a fuego lento hasta que la carne esté cocida.

Se saca la carne y se pone en una bandeja. La salsa restante se pasa por la batidora y se le echa por encima. Para adornar se le ponen los champiñones por encima.

Sugerencias

El lomo de ciervo, se puede hacer entero o se parte en rodajas, pudiendo sustituir el ciervo por ternera.



“Chanfaina (guisado de asadura de cerdo)”

Ingredientes:

- 1 Kg. de hígado de cerdo.
- 2 cebollas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 pimientos verdes.
- 1/2 Kg. de tomates.
- 1 ramita de perejil.
- 1 hoja de laurel.
- Una pizca de pimienta negra.
- Nuez moscada.
- 2 clavos.
- Comino.
- 1 rebanada pequeña de pan frito.
- Agua.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración:

En primer lugar, se fríe en un perol (con un poco de aceite) el hígado ya sazonado.

A continuación se le agregan, ya picados y poco a poco, las cebollas, los pimientos y uno de los ajos, a los que, una vez rehogados, se le añade el tomate, el laurel, el perejil y, ya al final y por último, el vino.

Se da vueltas hasta que merme la salsa, se añade el agua, dejando cocer a fuego lento una media hora.

Aparte, mientras tanto, en un mortero se hace un majado con el otro ajo, el pan frito, el comino, la pimienta negra, el clavo y la nuez moscada, que se añade al guiso poco antes de servir.



“Jarapos de pescado”

Ingredientes

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimiento rojo.
- Tomate.
- Cebolla.
- Almejas.
- Chipirones.
- Ajo.
- Sal.
- Pimentón.
- Hierbabuena.

Masa para los jarapos:

- Harina.
- Agua y sal.

Elaboración

Se limpian las almejas y los chipirones y se trocean. Se hace una masa en un recipiente con agua, harina y sal, se hace una bola, se extiende encima de una mesa y se van haciendo cuadritos (los jarapos). En una cazuela se pone el aceite de oliva, se deja tostar y se va echando el pimiento picado, la cebolla picada junto con el tomate, se sofríe y se le echa pimentón y se le añade agua, las almejas y los chipirones. Se deja cocer un rato. Cuando esté en ebullición se le van agregando los jarapos y se dejan cocer bien, que queden caldosos. Al apartarlos se le echa hierbabuena seca.



"Pollo en salsa"

Ingredientes:

- Un pollo troceado.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
- Pimienta en grano.
- Azafrán en hebra.
- Sal.

Elaboración:

En una cazuela se echa la cebolla partida en juliana junto a los ajos cortados en láminas. A continuación se pone el pollo troceado encima de la cebolla y los ajos. Acto seguido se añade el vino, el aceite, el azafrán y la pimienta, se pone a fuego lento hasta que el pollo esté cocido.



“Pechuga de pavo al vinagrillo”

Ingredientes:

- 1 Kg. de carne de pechuga de pavo.
- 1 cebolla grande.
- 2 cabezas de ajos enteras.
- 5 hojas de laurel.
- 12 granos de pimienta negra.
- 6 clavos de olor.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.
- Sal.

Elaboración:

En una cazuela de barro honda se ponen todos los ingredientes y se cubren por completo con aceite y vinagre en la misma proporción. Se pone la cazuela en el fuego y cuando rompe a hervir se tapa bien dejando cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente.



"Ajo pringue"

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de hígado de cerdo.
- 200 gr. de miga de pan.
- 1/4 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Especies variadas al gusto: pimienta, clavo, canela, azafrán, perejil.
- 4 dientes de ajo.
- Nueces peladas.
- Pimentón.
- Sal.

Elaboración:

En una sartén se pone el aceite y se fríen los cuatro dientes de ajo y las nueces peladas. Por otra parte se trocea el hígado, se sazona con sal y se fríe ligeramente para que no se endurezca una vez retirados los ajos y las nueces del aceite. Una vez frito se apartan los trozos más pequeños y los más grandes se muelen en un mortero hasta hacerse una masa. Después se devuelve al aceite y se añade la miga de pan y el pimentón, dándole unas vueltas, se añade un poco de agua para que la masa no quede muy espesa. Por último se añaden las especias junto con las nueces, los ajos fritos y una pizca de azafrán; se cuece y cuando se sirve se adorna con los trozos pequeños que se habían reservado.



“Habas estofadas”

Ingredientes:

- 1 Kg. de habas.
- 1 cebolla.
- 2 chorizos.
- 1 trozo de panceta.
- Pimienta negra.
- Pimentón.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 hojas de laurel.
- 1 trozo de butifarra negra.
- Un poco de tomate frito.

Elaboración:

En una olla con aceite de oliva caliente se añade la panceta cortada en trozos pequeños, el chorizo, la cebolla, la pimienta y un par de ajos enteros y se deja rehogar durante unos minutos hasta que la cebolla esté dorada. A continuación se le añade una cucharada de tomate frito y las habas, removiendo todo de nuevo. Después se añade a la olla agua caliente hasta cubrir y las hojas de laurel, dejándose a fuego medio hasta que las habas estén cocidas. Una vez cocidas se añade la butifarra en trozos y se deja cocer unos minutos. Pasado este tiempo el plato está listo para servir.



“Flamenquines”

Ingredientes:

- 1 Kg. de filetes de lomo.
- 1/4 Kg. jamón (en tiras finas)
- 3 huevos duros.
- Pimienta en grano.
- Perejil.
- Sal.
- Vino.
- Pan rallado.
- Huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se machaca un poco de pimienta, el perejil y la sal y se maceran los filetes de lomo.

Después se enrollan los filetes con el jamón hecho tiras y pedacitos de huevo duro. Se pinchan con un palillo para que no se abran. Se ponen en un recipiente y se cubren de vino blanco unos 45 minutos.

A continuación se rebozan con huevo y pan rallado y se fríen en abundante Aceite de Oliva Virgen Extra.

Se sirven acompañados de patatas fritas o una ensalada.



"Pollo con almendras"

Ingredientes:

- Ajo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Cebolla.
- Pollo.
- Almendras crudas.
- Vino blanco.

Elaboración:

Se fríen los ajos, la cebolla, las almendras y el pollo y la salsa que queda se tritura en la batidora. Al resultado obtenido se le añade un chorrito de vino blanco y se deja en el fuego hasta que la salsa adquiera consistencia.



"Pollo al chilindrón"

Ingredientes:

- 1 pollo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Jamón serrano.
- Ajo.
- Perejil.
- Vino.
- Clavo.
- Sal.
- Manzana.

Elaboración:

Se limpia el pollo y se rellena con jamón serrano picado, la manzana bien troceada y unos granos de clavo.

Se machaca en el mortero unos dientes de ajo con perejil y sal y se añade un chorreón de vino blanco. Una parte del majado se le añade al relleno y con la otra se rocía el pollo.

Se mete todo en el horno a unos 150° durante aproximadamente 45 minutos.



"Albóndigas en salsa"

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de carne picada.
- Pimienta molida.
- Perejil.
- Cebolla.
- Tomate.
- 1 huevo.
- 1 diente de ajo.
- Laurel.
- 3 cucharadas de pan rallado.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

En una fuente se pone la carne picada y se le añade la pimienta molida, el ajo machado, un poquito de sal y el pan rallado. Se mezcla todo bien y se hacen bolitas. Se calienta aceite de oliva en una sartén y se fríen las bolas. Cuando estén fritas se apartan. Para hacer la salsa, en una cuajadera se pone un poco de aceite y se dora la cebolla picada. Cuando esté dorada se añade tomate rallado y se fríe todo. Se le añade después un poco de agua, una hoja de laurel y se deja reducir. Se le añaden las albóndigas a la salsa y dejar cocer unos tres minutos.



“Carne a la Julia”

Ingredientes:

- 4 chuletas de cerdo.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 50 gr. de manteca de cerdo.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 diente de ajo.
- 1 vaso de caldo de carne.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.

Elaboración:

Se salan las chuletas y se fríen lentamente en una sartén con el aceite a fuego moderado añadiendo el vino y el laurel. En una cazuela se pone la manteca con la harina y se mezcla bien. Después se añade el ajo machado y el caldo de carne dejándolo reducir hasta que espese. Cuando estén las chuletas fritas se añaden a la salsa y se sirven.



"Pollo chino casero"

Ingredientes:

- 1 pollo troceado en trozos pequeños.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimienta negra.
- Curry.
- Salsa de soja agri dulce.

Elaboración:

En una olla con aceite caliente se añade el pollo dejando que se dore; por otro lado se corta una cebolla y un pimiento verde en juliana que se incorporan al pollo una vez dorado junto a un poco de pimienta negra, curry y el vaso de vino blanco dejando que se cueza todo a fuego lento.

Una vez cocido se añade la soja dejando hervir durante un par de minutos. Transcurrido este tiempo se puede servir en la mesa.



“Manos de cerdo”

Ingredientes:

- 8 manos de cerdo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 cucharada de pimentón picante.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 hueso blanco.
- 3 hojas de laurel
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se parten las manos en cuatro trozos y se cuecen junto al laurel, la cabeza de ajos y el hueso blanco. En una sartén se pone aceite de oliva y a continuación se añade la cebolla, el tomate y el pimentón. Cuando el sofrito esté listo se le añade a las manos y se deja hervir entre 15 y 20 minutos.



"Conejo al ajillo con salsita"

Ingredientes:

- 1 conejo troceado.
- 5 dientes de ajo.
- 100 gr. de avellanas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- Pimienta negra.
- Orégano.
- Pimentón.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración:

En primer lugar se aliñan los trozos de conejo con sal, pimienta negra, pimentón y orégano. Una vez preparado se introduce en una cazuela con aceite de oliva caliente, y se deja que se dore. A continuación se ponen los ajos pelados en un mortero junto al perejil y las avellanas y se muele bien. Cuando esté todo molido se añade el vino y la pastilla de caldo. Una vez que está el conejo doradito se le añade lo que se tenía en el mortero y se deja en la cazuela, removiendo todo bien hasta que el conejo esté cocinado.

Sugerencias

El plato se puede acompañar con patatas. Para ello una vez que se añada el contenido del mortero a la cazuela que contiene el conejo, se cortan dos patatas y se ponen en la cazuela, se añade un poco de agua y se dejan cocer.



"Conejo a la Maruja"

Ingredientes:

- 1 conejo troceado.
- Vino blanco.
- 50 gr. de almendras.
- 50 gr. de avellanas.
- 4 dientes de ajo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vinagre.

Elaboración:

Se dora el conejo en una cazuela con aceite de oliva. Cuando está bien dorado se le añade el vino blanco hasta que lo cubra y se deja hasta que se evapore. Mientras este vino se evapora, en un mortero se ponen las almendras, las avellanas, los ajos y un chorrito de vinagre y se muele todo bien. Una vez molido y el vino evaporado, se incorpora a la cazuela lo del mortero, se cubre de nuevo el conejo esta vez con un poco de agua, dejando hervir hasta que la carne se cueza.



"Andrajos con bacalao"

Ingredientes:

- 250 gr. de bacalao.
- 250 gr. de calamares.
- 1 tomate maduro.
- Media cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimiento verde.
- 1 patata.
- 1 ñora.
- 500 gr. de harina.
- Azafrán.
- Pimentón.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.

Elaboración:

Se pone la harina en un recipiente hondo. Se le añade un poco de agua y sal y se amasa. En una sartén se pone aceite de oliva y a continuación, la cebolla, el pimiento, los ajos, el tomate y la ñora previamente remojada. Una vez rehogado y sofrito todo se le añaden los calamares, el bacalao, la patata en trozos, el azafrán y el pimentón. Cuando esté todo bien rehogado, se cubre con agua hasta que esté hirviendo. A continuación se estira la masa con un rodillo hasta estar bien fina, se parte en trozos pequeños y se añade al guiso anterior hasta que se cueza.



“Tortilla de patatas en salsa”

Ingredientes:

- 3 patatas.
- 6 huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 cebolla.
- 2 diente de ajo.
- 1 cucharada de harina.
- Cominos.
- 1 pastilla de caldo concentrado.
- 250 gr. de gambas peladas.
- 250 gr. de almejas.
- Sal.

Elaboración:

Se trocean las patatas y se fríen en una sartén con aceite de oliva. Se reservan y se baten los huevos, añadiéndoles una pizca de sal. Una vez batidos se le incorporan las patatas y se hace la tortilla en una sartén con aceite de oliva.

Para la salsa, se fríe la cebolla, el ajo y un tomate maduro. Cuando esté frito se le echa una cucharada de harina, la pastilla de caldo concentrado, los cominos y una pizca de azafrán. Cuando comience a hervir se añaden las almejas, las gambas y medio vaso de vino blanco. Se deja reducir un par de minutos y se añade la tortilla, dejándola otro par de minutos antes de servir.

"Lomo en salsa"

Ingredientes:

- 1/2 Kg. de lomo.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 cebolla.
- Perejil.
- 2 dientes de ajo.

Elaboración:

Se corta el lomo en filetes y se salan. A continuación se enharina y se fríe ligeramente en el aceite reservándose en una cazuela. En el aceite utilizado para freír los filetes se fríe la cebolla, los ajos y el perejil picado. Una vez fritos se añaden a los filetes que se cubren con el vino blanco y se deja hervir hasta que esté tierno.



“Conejo al aroma de ajillo”

Ingredientes:

- Un conejo.
- 2 cabezas de ajos.
- 2 vasos de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal y pimienta.

Salsa alioli:

- 3 dientes de ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Un poco de sal.

Elaboración

Se parte el conejo en trozos, se enjuaga con un trapo húmedo y secar.

En una cazuela, se calienta el aceite, se añaden los ajos y se fríen durante 5 minutos a fuego suave para aromatizarlo. Se retiran e introducen los trozos de conejo en el aceite caliente. Se salpimentan y se fríen durante 7 minutos aproximadamente. Se retiran y se dejan sobre papel absorbente de cocina.

Para preparar la salsa alioli, se machacan o trituran los 3 dientes de ajo con un poco de sal y se añade el aceite poco a poco hasta obtener una mezcla suave.

Sugerencias

Se sirve el conejo acompañado de la salsa alioli y de las cabezas de ajo cortadas por la mitad. Se decora con una ramita de perejil.



Patas de cerdo

Ingredientes:

- 4 patas de cerdo.
- 1 cebolla.
- 3 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Perejil.

Elaboración

Se tuesta el aceite en una olla y se añade todo en crudo junto con las patas partidas y el vino y se sazona.

Se rehoga todo hasta que desaparezca el caldo del tomate y el vino. Se le añade bastante agua para que cueza bien.

Para finalizar se machaca el ajo crudo, pimienta y perejil, y todo ello se le añade a las patas ya cocidas, y se les dan unas vueltas durante 5-10 minutos.



"Perdices en escabeche"

Ingredientes:

- 2 perdices.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Unos granos de pimienta negra.
- 2 hojas de laurel.
- 1/2 vaso de vinagre.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 vasos de agua.
- Sal al gusto.

Elaboración

Se echa la perdiz en una cacerola con el agua, se sazona y se le añaden los ingredientes en crudo. Cuando empiece a hervir se baja a fuego lento durante una hora y media aproximadamente.

Mientras se cuece, se fríen unas patatas a lo pobre, se ponen en una fuente y cuando la perdiz esté cocida se le añade a las patatas con su escabeche.



“Pechuga de pavo asada al Rioja”

Ingredientes:

- 1 Kg. de pechugas de pavo.
- 1/2 L. de vino de rioja.
- 2 zanahorias.
- 1 tallo de apio.
- 1 cebolla.
- 2 clavos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Se ponen las pechugas en adobo con el vino durante 6 horas, añadiéndole las especias y las verduras trinchadas. En una cazuela ponemos el aceite, se echa la carne hasta que se dore bien por todos lados.

Se añaden las verduras menos el clavo y el vino del adobo, dejando cocer durante una hora. Se retira la carne del fuego, se pasa por el tamiz el jugo. Se ponen en una bandeja cortadas con el jugo por encima.

Sugerencias

Se pueden acompañar con arroz en blanco, con pasas o verduras.



“Chuletas de cerdo en salsa de piñones”

Ingredientes:

- 8 chuletas de cerdo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 dientes de ajo.
- 12 piñones.
- 1/2 cebolla
- 1 pastilla de caldo de carne.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 pimiento morrón.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 ramita de perejil.
- 1 cucharada de tomate frito.
- 1 cucharada de harina.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Se sofríen las chuletas salpimentadas, se dejan poco hechas y se ponen en una perola.

Se fríen el ajo, la cebolla y la zanahoria y después se ponen en la perola de las chuletas. Se le añade un poco de aceite del que se ha utilizado para freír las chuletas, medio vaso de vino y cubrir de agua. Se añade el perejil picado y la pastilla de caldo de carne, y se pone al fuego a cocer.

En un poco de aceite, se fríe una cucharada de harina, otra de tomate frito, otra de pimentón y el otro medio vaso de vino. Se reserva esta pasta.

Se sacan las verduras de la perola. Se cuele el caldo de la cocción. Se trituran junto con los piñones y el pimiento morrón y se vuelve a agregar a la perola de las chuletas y el caldo.

Se añade la pasta reservada, disolviéndola bien. Si se necesita espesar se añade harina fina de maíz disuelta en agua fría.

Sugerencias

Se pueden sustituir las chuletas por pechuga de pollo. Se sirve con patatas fritas.



"Carne a los frutos secos"

Ingredientes:

- Carne de pollo.
- Ajos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Perejil.
- Almendras.
- Nueces.
- Avellanas.
- Pasas.

Elaboración

Se trocea la carne y se echa en una sartén con aceite de oliva para freírla un poco. Cuando se maree se reserva. Aparte se fríen todos los frutos secos, menos las pasas, y se machacan en un mortero. Esa mezcla resultante se le añade a la carne que se ha frito antes y se le echa agua, para ponerlo en el fuego y se deja hervir. Cuando haya resultado una salsa con la textura deseada, se le añaden las pasas. Se deja en el fuego hasta que la carne esté tierna.

Sugerencias

Esta receta se ha preparado para 4 personas:



“Liebre picante”

Ingredientes:

- Una liebre.
- 150 gr. de panceta.
- 2 cebollas.
- 1 vaso de cerveza.
- Laurel.
- Pimienta.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Perejil.
- 1/2 vaso de nata líquida.
- Una guindilla.
- 150 gr. de champiñones.
- Mejorana.
- Ajos.

Elaboración

Se corta la liebre en trozos, se salpimenta y se le añade la mejorana; en una cazuela se pone aceite de oliva, se rehoga la liebre y la panceta en trozos, se rehoga la cebolla cortada en trozos y se añade a la liebre junto al vaso de cerveza y la guindilla y se cubre con agua. Se deja cocer hasta que la carne esté tierna. Se saca la carne en una fuente y se echa la nata, los ajos y se deja unos minutos cocer.

Se sofríen los champiñones. Se incorporan a la salsa y se le echa la salsa por encima a la liebre.



“Muslos de pavo”

Ingredientes:

- Muslos de pavo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Cebolla.
- Champán o cerveza.
- Pimienta molida.
- Sal.

Elaboración:

En una sartén se echa un chorreón de aceite de oliva y se fríe la cebolla hecha a tiras. Cuando esté frita se pasa por la batidora y se reserva. A continuación se fríen los muslos un poco, tras haberlos salpimentado. Cuando se hayan dorado se colocan en una olla. A la cebolla triturada se le añade un buen chorreón de champán o cerveza, según se prefiera, y se añade esa mezcla a los muslos. Todo ello se pone en el fuego y se dejan cocer hasta que los muslos se pongan tiernos. Se rectifican de sal y listos.



"Arroz caldoso"

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Tomate.
- Pimiento rojo.
- Pimiento verde.
- Cebolla.
- Ajo.
- Arroz.
- Agua.
- Sal.

Elaboración

En una sartén con aceite se fríe el ajo y la cebolla en primer lugar, y después se le echa el tomate rallado. Cuando esté todo dorado se le agrega agua para hacer el caldo. Una vez hecho el caldo se le echa el arroz (un puñado por persona) y se deja hacer. Cuando esté tierno se deja reposar unos 15 minutos y se adorna con el pimiento verde y rojo.

Sugerencias:

No debe reposar mucho para que quede caldoso.

"Albóndigas"

Ingredientes:

- Carne de pollo o mixta.
- Tocino de jamón.
- Jamón.
- Hueso de pollo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Huevo.
- Ajo.
- Perejil.
- Sal.
- Azafrán.
- Harina.
- Pan rallado.

Elaboración

En un recipiente se baten los huevos. A continuación se añade la carne ya picada y mezclada con los ajos picados, el perejil, la sal y el tocino troceado también. Se remueve todo bien y a poder ser que macere un rato, y se le añade el pan rallado hasta que coja cuerpo para poder hacer las bolas, que posteriormente se pasarán por harina.

En una sartén con aceite de oliva se fríen las albóndigas.

En una olla aparte se hace un caldo con los huesos del pollo y el jamón. Ese caldo se reserva en la olla y se añaden las albóndigas. Cuando se vea que están tiernas (aproximadamente 30-40 minutos) se apartan.



“Pollo de mi abuela”

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 1 cebolla.
- Zanahorias
- Champiñones.
- Manzanas.
- Vino blanco.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Agua.

Elaboración

En una cacerola se echa el aceite y se fríe el pollo en trozos grandes. Cuando esta frito se saca el pollo y en ese aceite se fríe la cebolla y dos o tres zanahorias y un poco de champiñón. Cuando esté todo sofrito, se echa el pollo junto a un vaso de vino blanco y otro de agua y se deja cocer hasta que el pollo esté en su punto.

Sugerencias:

Se sirve acompañado de patatas fritas.



"Codornices estofadas"

Ingredientes:

- 4 codornices.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 vaso pequeño de vino blanco y de vinagre.
- 1 vaso pequeño de caldo.
- Cebolla.
- 4 ajos enteros.
- La punta de una cucharada de harina.
- 2 hojas de laurel.
- 25 gr. de pimienta en grano.
- 3 clavos en grano.

Elaboración

Se rehogan las 4 codornices enteras, se hace el sofrito con la cebolla, el ajo entero y la harina y se añade un poquito de pimentón. Se cuecen todos los ingredientes. Cuando estén a medio cocer se pica una patata en bolitas y se fríe, y una zanahoria también en bolitas pero sin freír, y se le echan para que cuezan.



“Rabo de buey al vino tinto”

Ingredientes:

- 1 Kg. de rabo de buey en rodajas.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 rama de apio.
- 8 dientes de ajo.
- 3 vasos de vino tinto.
- 3 L. de caldo de carne.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se pelan y se trocean la cebolla, el apio y la zanahoria. Se salpimenta el rabo de buey y se echa en una cazuela y se saltean las rodajas de rabo hasta que estén bien doradas y se reservan.

Se desecha el aceite y se añade aceite nuevo en el que se rehoga durante 10 minutos la cebolla, la zanahoria, el apio y los ajos sin pelar. Se incorporan las rodajas de buey, el vino y el caldo caliente, se tapa y se cuece a fuego lento hasta que la carne esté tierna (aproximadamente 4 horas).

Sugerencias

La carne debe estar muy tierna y melosa. Para ello la cocción ha de ser muy lenta, apenas debe notarse la ebullición.



“Costillas de cerdo estofadas con patatas”

Ingredientes:

- 1 vaso pequeño de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 cucharadita de pimentón.
- 1/2 cucharadita de tomillo.
- 1/2 cucharadita de orégano.
- Sal.
- Colorante alimenticio.
- Perejil.
- 1 trozo de pimentón rojo.
- 1/2 cebolla.
- 3 dientes de ajo.

Elaboración

Se hace un adobo con cuatro dientes de ajos que se machacan en un mortero con la ramita de perejil, el orégano, el tomillo, el pimentón y la pimienta molida. Se echan las costillas en el adobo y se cubren con la mitad de agua y mitad de vino blanco y se dejan macerar dos días en la nevera bien tapadas.

Pasados dos días se sofríen con el aceite y se ponen a cocer, junto con un sofrito de la cebolla, el ajo, el pimiento y el pimentón. Se le añade agua en la sartén para que cueza un poco. Cuando haya cocido, se pasa por el pasapurés y se le añade a las costillas cuando estén a medio cocer. Se le incorporan las patatas y a la cocción le echamos un poco de tomillo y orégano y un poco de colorante alimenticio.



“Ragú de cordero”

Ingredientes:

- 1 pierna de cordero (aproximadamente 1 Kg.)
- Perejil.
- 4 dientes de ajos.
- Tomillo.
- 1 cebolla mediana.
- 1/4 Kg. de guisantes.
- Patatas.
- Zanahorias.
- 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se corta la carne en trozos grandes, se sazonan con sal, ajo picado y perejil y se unta con harina. Se rehoga y se ponen en una cazuela de barro.

Se prepara un sofrito con los ajos y la cebolla y se le añade a la carne junto con el agua. Se cuece con un ramillete de perejil y tomillo. Cuando está casi cocido se parten las zanahorias y se le añaden, se cortan en rodajas las patatas y se frien y se le añaden también junto con los guisantes durante 15 minutos, y se saca el ramillete de hierbas aromáticas.



"Pollo en salsa"

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de vino blanco.
- 3 zanahorias.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Harina.
- Pimienta.

Elaboración

Una vez limpio el pollo se parte en trozos y se fríen en una sartén, se pasan los trozos por harina y se ponen en una cazuela.

Se pica la cebolla y las zanahorias y se fríen en el mismo aceite del pollo hasta que la cebolla esté dorada. Se añade el vino y un vaso de agua. Se añade todo sobre el pollo en la cazuela y se deja cocer 1/2 hora.

Se saca el pollo y se tritura la salsa. Se añade al pollo y se sirve acompañado de arroz blanco.



“Redondo de pierna de ciervo en asado”

Ingredientes:

- 1 pierna de ciervo deshuesada.
- 1 vaso pequeño de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Pimienta blanca molida.
- 1 cebolla mediana.
- 4 dientes de ajos.
- Harina.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1/2 vaso de coñac.
- 1 poco de agua.

Elaboración

Se ata la carne, se salpimenta al gusto y se pasa por harina.

Se rehoga y se aparta en una cacerola. Se fríe el ajo y la cebolla y cuando esté a medio freír se echa agua en la sartén para que cueza un poco y se pasa por el pasapurés. El resultado se vierte en la cacerola de la carne, se le añade el vino y el coñac y se deja cocer. Una vez cocida la carne se deja enfriar, se quita el hilo y se corta en filetes, echándole la salsa por encima.

Sugerencias

Se sirve con puré de patatas, que con una manga pastelera con boquilla rizada, se adorna haciendo flores alrededor de la fuente.



“Pollo en asado”

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 1 cebolla mediana.
- 4 dientes de ajo.
- Pimienta blanca.
- 2 hojas de laurel.
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 copa de coñac.
- Sal.

Elaboración

Se trocea el pollo y se le echa sal. Se rehoga hasta que se dore un poco.

Se hace un sofrito con la cebolla y el ajo picado. Cuando esté un poco dorado se le añade el coñac y un poco de agua para que cueza un poco y se pasa por el pasapurés en la misma cacerola donde se ha echado el pollo, añadiéndole un poco más de agua y se deja cocer hasta que se quede casi en el aceite.



“Caldereta de jabalí con patatas”

Ingredientes:

- 1/4 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 y 1/2 Kg. de carne magra de jabalí (cortada en dados)
- 300 gr. de cebolla.
- 100 gr. de zanahorias.
- 4 dientes de ajo.
- 1 cucharada de perejil fresco.
- 2 pimientos secos.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 litros de agua.
- Sal al gusto.
- Enebro.

Elaboración

Se marina la carne en vino tinto, laurel, pimienta negra y unas bayas de enebro, ambas cosas machacadas.

Se saca la carne de la marinada y se escurre bien. En una cazuela de barro se vierte el aceite y se rehoga la cebolla y las zanahorias. Se prepara un majado con los ajos, el perejil y los pimientos secos.

Una vez rehogada la carne se incorpora el majado, y la carne se sazona y se vierte a la marinada. Se remueve y se espolvorea la harina, hasta mezclar bien todo.

A continuación se incorpora el agua hirviendo y se deja cocer lentamente hasta que la carne esté tierna. Se sirve muy caliente con patatas fritas por encima y perejil picado.

Sugerencias

Como guarnición, patatas cortadas en dados y fritas en aceite de oliva virgen.



postres



"Pan de Calatrava"

Ingredientes:

- 1/4 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/4 L. de leche.
- 1/4 Kg. de azúcar.
- 1 sobre de levadura.
- Raspadura de 1 limón.
- 4 huevos.
- 1/4 Kg. de pan de barra del día anterior.
- Nueces.

Elaboración

Se pone el pan en remojo con la leche 5 minutos antes, se pasan todos los ingredientes por la batidora junto al pan, menos las nueces que se agregarán picadas a la masa.

Se vierte la masa en un molde redondo de tarta y se mete al horno a 180°. Cuando esté cocido, se saca y se unta con mermelada de albaricoque y se gratina.



“Rosquillos fritos apaleados”

Ingredientes:

- 1/2 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 Kg. de harina.
- 12 huevos.
- 1 copa de anís.
- Raspadura de 2 limones.
- 1/2 Kg. de azúcar.
- 1 caja de sobrecillos de gaseosa.

Elaboración

Se calienta un poquito el aceite y se deja enfriar. Se baten los huevos con varilla y se les añade el azúcar y el 1/2 litro de aceite y se sigue batiendo, añadiéndole la copa de anís, y se le va echando la harina poco a poco. Se reserva un poco de harina para untar las manos para hacer los rosquillos.

Se añade a la harina los sobres de gaseosa y la raspadura de limón. La masa tiene que quedar blanda.

Se pone una sartén al fuego con bastante aceite para freír los rosquillos. Que se preparan haciendo bolas con la masa como una nuez, se aplastan en las dos manos y con el dedo gordo se les hace un agujero. Finalmente se bañan con azúcar y canela.



“Roscos de huevo”

Ingredientes:

- 4 huevos.
- 17 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 17 cucharadas de leche.
- Raspadura de limón.
- 1 sobre de levadura.
- 3 papelillos de gaseosa.
- Harina, la que admita la masa.
- Aceite de oliva desahumado con cáscara de limón y naranja.

Elaboración:

Se montan las claras a punto de nieve, se añaden poco a poco las yemas, el azúcar y la raspadura de limón. Se mezcla todo bien, para añadir a continuación el aceite, la leche, un poquito de harina, la levadura y la gaseosa.

Una vez hecha la masa se hacen unas bolas y se le da una forma de rosco.

Se pone una sartén con bastante aceite desahumado, cuando está bien caliente se fríen los roscos. Estos se mueven con un palillo para que salgan redondos.

Aparte se pone una cazuela con agua a hervir con canela en rama, cáscara de limón y naranja, canela molida, un chorreón de anís y un puñado de azúcar.

Una vez fritos los roscos, se mojan en el almíbar anterior, se dejan escurrir y después se rebozan en azúcar.



“Roscos de aceite hirviendo”

Ingredientes:

- 1 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 L. de anís.
- 1/4 Kg. de azúcar.
- 2 Kg. de harina.
- 1 sobre de levadura.
- Ralladura de limón.
- Canela.

Elaboración:

Se pone el aceite a hervir con una cáscara de limón, en un recipiente se pone un kilo de harina y se mezcla con el aceite hirviendo, se le añade el anís, el azúcar, la ralladura del limón, la canela. Se mezcla todo y se añade el resto de la harina y la levadura. Se hacen los roscos con la masa y se cuecen a horno medio. Cuando estén cocidos se envuelven en azúcar.



“Panecillos en leche”

Ingredientes:

- 6 huevos.
- 1 litro y medio de leche.
- 10 cucharadas de azúcar.
- 1 cáscara de naranja.
- 1 cáscara de limón.
- 1 rama de canela.
- Pan rallado.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

Se baten los seis huevos y se les añade canela molida al gusto, el azúcar y el pan rallado hasta que espese esta mezcla. A continuación, y teniendo como base esta masa, se le da forma de panecillos pequeños que se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva y se reservan. En una cacerola se pone litro y medio de leche junto con una rama de canela, la cáscara de naranja y la de limón y un poco de azúcar. Cuando la leche esté hirviendo se echan los panecillos, dejándose hervir durante una hora. Se servirán en frío.



"Gachas"

Ingredientes:

- Media barra de pan del día anterior.
- 250 gr. de harina.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Azúcar.
- Canela.

Elaboración:

En una sartén se pone un poco de aceite de oliva, se calienta y se fríen los tostones. A continuación, se tuesta la harina, se le añade una pizca de sal y agua (la que admita) cuando la harina esté cocida se le incorporan los tostones, el azúcar y la canela, y listas para servir.



"Pestiños de Cazalilla"

Ingredientes:

- 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 vaso de vino blanco.
- Un poco de bicarbonato.
- Matalahúva.
- Harina.
- Sal

Elaboración

Se desahúma el aceite con cáscara de limón. En un cuenco se pone el vaso de aceite, una pizca de sal, el vaso de vino, una poca matalahúva, harina la que admita, que no se pegue la masa en las manos, y se amasa bien. Hecha la masa se hacen pequeñas bolas y se les da forma de ocho para formar los pestiños.

Se desahúma aceite con cáscara de limón y se fríen con aceite a fuego medio.

Se ponen una vez fritos en un escurridor y se prepara una bandeja con azúcar y canela molida y se pasan por ella los pestiños.



"Pastel de manzana"

Ingredientes:

- 3 huevos.
- 1 paquete de levadura.
- 1 yogur natural.
- 1 vaso (de yogurt) de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 medidas de azúcar.
- 2 medidas de harina.
- 3 manzanas.
- Mermelada de melocotón.

Elaboración:

En un recipiente se mezclan bien todos los ingredientes, menos la manzana cortada y la mermelada de melocotón. Esta mezcla se pone en un molde para el horno previamente untado de aceite. Se mete en el horno aproximadamente media hora. Cuando esté hecho, se saca y se le echa por encima la manzana cortada cubriendo el bizcocho, se vuelve a meter en el horno hasta que la manzana esté echa.

Una vez sacado del horno se le echa por encima un poco de mermelada de melocotón.



“Flor de lis”

Ingredientes:

- 2 huevos.
- 9 cucharadas de harina.
- 1 vaso escaso de leche.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Sal.
- Azúcar.
- Canela o miel fundida para regarlas.

Elaboración:

Se mezcla bien todos los ingredientes, se cuele la crema en una jarra donde quepa el molde especial y se deja reposar 1 hora. se moja el molde en aceite caliente y después en la crema, sin llegar al borde superior.

Se deja un momento para que la crema se adhiera al molde y se vuelve a meter en aceite muy caliente hasta que se desprenda la flor. Se saca, se escurre y se reboza en azúcar y canela o se riega con miel.



“Torrijas”

Ingredientes

- 6 - 8 rebanadas de pan.
- 1/2 L. de leche.
- 100 gr. de azúcar.
- 2 huevos.
- Canela molida.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se corta el pan en rebanadas, se calienta la leche con el azúcar y la canela. Se cubren las rebanadas de pan en leche y se pasan por el otro lado. Se dejan reposar.

Luego se pasan por huevo batido y se fríen en aceite muy caliente. Una vez fritas se les echa por encima azúcar con una poquita canela.

Sugerencias

También se pueden pasar por miel.



"Gachas dulces"

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Harina.
- Sal.
- Anís.
- Agua.
- Pan.
- Canela molida.
- Pan del día anterior.

Elaboración

Se calienta el aceite y se fríen unos trozos pequeños del pan del día anterior (tostones) se sacan del aceite y se apartan.

Se echa un poco de sal al aceite y un poco de harina para tostarla, después se pone el agua, el anís y el azúcar.

Cuando esté el agua templada se echa el resto de harina y se mueve hasta que esté cocida.

Se echan en una fuente, se le añaden los tostones y se espolvorea con azúcar y canela.



“Roscos de leche”

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 7 cucharadas de leche.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 3 cucharadas de aceite virgen extra.
- 1 sobre de gaseosa.
- 1 pizca de bicarbonato.
- Raspadura de un limón.
- Harina.

Elaboración:

Se bate la clara a punto de nieve y se mezcla con el resto de ingredientes, incorporándolos poco a poco. En el caso de la harina se añade lentamente hasta conseguir una masa homogénea. Posteriormente se hacen los roscos con la masa y se fríen en aceite de oliva a fuego medio. Finalmente se espolvorean con azúcar, se dejan enfriar y se sirven.



"Perrunillas"

Ingredientes

- 12 huevos.
- 1 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 Kg. de manteca.
- 1 Kg. de azúcar.
- Zumo de 8 naranjas.
- Raspadura de 1 limón.
- 4,5 Kg. de harina.

Para el merengue:

- 3 claras de huevo.
- 1Kg. de azúcar.

Elaboración

Se hace un merengue con las claras de 6 huevos y el azúcar y se reserva.

En un recipiente se batien los huevos restantes con el azúcar, el aceite tostado, la manteca, el zumo de las naranjas, la raspadura de limón y la harina.

Se hace una masa que no esté muy dura. Con las manos se hacen bolitas y se aplastan un poco. Se ponen en una bandeja y se meten en el horno.

Cuando estén cocidas se van adornando por encima con el merengue, se vuelven a meter en el horno hasta que se cueza el merengue.



“Panecillos con leche”

Ingredientes:

- Pan duro.
- Pan rallado.
- Huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Leche.
- Canela molida.
- Canela en rama.
- Azúcar.
- Cáscara de limón.

Elaboración

Se desmiga el pan duro y se añade leche suficiente, azúcar y canela molida.

Se pone a hervir lentamente en un cazo o cacerola esta mezcla, removiéndola a menudo hasta que se haga una pasta. Se deja enfriar un poco y después se añade un poco de pan rallado y los huevos batidos.

Se mezcla bien todo. Se calienta abundante aceite de oliva en una sartén y con una cucharadita de café se le va echando porciones de la mezcla, para formar los panecillos. Se fríen y después se sacan en un plato para que se enfríen.

Mientras tanto se ponen a hervir leche con la cáscara de limón, azúcar y canela en rama. Se añade los panecillos a la leche y se deja que hiervan unos minutos para que empapen la leche.

Sugerencias

Se pueden servir fríos o calientes.



“Roscos de limón”

Ingredientes:

- 3 huevos.
- Nata líquida.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (medio vaso).
- Raspadura de 1 o 2 limones.
- Zumo de 1 o 2 limones.
- Cáscara de naranja seca.
- Harina.
- Levadura.
- Azúcar.
- Canela molida.

Elaboración

Se separan las claras de las yemas. Las claras se baten a punto de nieve.

Se utilizan los cascarones de los huevos para las medidas, echando 3 cascarones con aceite de oliva en la sartén. Se calienta el aceite y se echa la cáscara de naranja, se fríe un poco para que suelte el sabor y se saca. Se deja enfriar el aceite.

Se le añaden las yemas a las claras, la raspadura de 1 o 2 limones, el zumo del limón, un poco de azúcar y un poco de canela y dos cascarones de nata líquida. Se le añade el aceite ya frío y un chorreón de anís.

Se mezcla la harina con la levadura (según indicaciones), y se le va añadiendo poco a poco al resto de ingredientes, mezclándolo bien todo hasta que la masa esté trabajada (se despega del cacharro) se deja reposar hasta que suba la levadura. Se prepara una mezcla con el azúcar y la canela para embarruñar los roscos. En una sartén se pone aceite de oliva y se calienta a temperatura alta. Se van cogiendo trozos de la masa, se hacen cilindros y se unen hasta formar el roscos, se aplastan y se van echando en la sartén, con cuidado de que no se quemen, pero que se hagan bien por dentro. Se van sacando y se dejan enfriar un poco. Se embarruñan con el azúcar y la canela.



“Torrijas de Arjonilla”

Ingredientes:

- Pan de días anteriores.
- Huevos.
- Leche.
- Canela en rama.
- Cáscara de limón.
- Azúcar ó miel.
- Canela molida.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración

Se pone un cazo al fuego con la leche y una rama de canela y la corteza de un limón y se deja hervir despacito durante unos minutos. Se deja templar la leche.

Se baten los huevos, se hace rodajas el pan, mejor es si es de días pasados.

Se pone una sartén al fuego con aceite y se empapan las rodajas de pan en la leche. Se escurren un poco, y se ponen en los huevos batidos. Se sacan de los huevos y freír en el aceite. Se rebozan las rodajas de pan en una mezcla de azúcar y canela molida o si prefieren con miel.



"Papajotes"

Ingredientes

- 2 huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Un vaso de leche
- Un vaso de harina

Elaboración

Se baten los huevos, se le añade la leche y a continuación la harina, hasta formar una masa blanda.

Se pone el aceite de oliva bien caliente y se fríen echando cucharadas. Cuando están fritas se pasan por azúcar.



“Bizcocho de Estefanía”

Ingredientes:

- 3 huevos.
- 1 yogurt de limón.
- 3 vasos de harina.
- 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 vasos de azúcar.

Elaboración:

En un recipiente se echan los tres huevos, el yogurt, la harina el vaso de aceite y el sobre de levadura. Se bate todo bien hasta que la masa quede uniforme. Una vez que la masa quede compacta se pone en un recipiente al horno durante 45 minutos a 170°. Después de este tiempo se saca del horno y se deja reposar antes de servir.



"Gachas de Porcuna"

Ingredientes:

- Harina.
- Pan.
- Matalahúva.
- Agua.
- Azúcar.
- Canela.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.

Elaboración:

En una sartén se fríe con un poco de aceite de oliva el pan hecho cuadraditos (tostones) y se apartan en un plato.

Con el poco aceite sobrante de la sartén se marea la matalahúva con la harina, para que se tueste. Una vez tostada ésta, se añade el agua y se mueve hasta que empiece a espesar, momento en el que se incorporan los tostones, y se sigue moviendo un poco más. Se espera a que hierva y en cuanto lo hace ya están listas para apartarlas del fuego.

Se vierte el contenido de la sartén en una fuente honda y se espolvorea por encima azúcar y canela. Una vez frías ya están listas para servir.



“Nuegados”

Ingredientes

- 1 docena de huevos.
- 1/2 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra tostado.
- 3 cucharadas de vinagre.
- Ralladura de un limón.
- 1/4 Kg. de azúcar.
- 2 Kg. de harina.
- 2 sobrecillos de gaseosa.
- 750 gr. de miel.

Elaboración

El aceite se tuesta y se deja enfriar. Se baten los huevos y se hace una masa con el aceite, el azúcar, el vinagre, la ralladura de limón, la gaseosa y la harina. Se amasa hasta que quede dura. Se extiende como una torta. Se va cortando en tiras (trociitos pequeños como avellanas)

En una sartén con aceite, se van friendo los trociitos de masa. Se pone a calentar la miel a punto de caramelo y se mezcla con los nuegados, para que se queden pegados. En una bandeja se pone un vaso en el centro y se forma una rosca, extendiendo alrededor del vaso los nuegados. Cuando se enfríe se quita el vaso, quedando la rosca de nuegados muy vistosa.



“Rosquillas de gachamiga”

Ingredientes

Para la masa:

- 1/2 Kg. de harina.
- 1/2 L. de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 L. de agua.
- Una pizca de sal.
- 10 huevos.

Para el baño o merengue:

- 6 claras de huevo.
- 1/2 Kg. de azúcar.

Elaboración

Masa: se ponen en el fuego el agua y el aceite, cuando rompen a hervir se le pone sal y harina retirándolo del fuego y se amasa bien. Cuando se enfríe se le añaden los huevos y volvemos a amasarla. Se hacen bolas del tamaño de un huevo y se van colocando en la lata. Con el dedo bien untado en aceite se va abriendo el hueco del rosquillo, así uno tras otro. Cuando están cocidos se les unta el baño (merengue) por encima.

Baño: se montan las claras a punto de nieve, se les añade el azúcar y se calienta hasta que se deshaga del todo.

Sugerencias

No sacar las rosquillas del horno hasta que no estén bien cocidas (se pueden venir abajo).



"Pestiños de Porcuna"

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Vino blanco.
- Anís seco.
- Limón.
- Canela.
- Clavo.
- Harina.
- Azúcar.
- Bicarbonato.
- Sal.

Elaboración:

Se tuesta el aceite con la cáscara del limón y cuando esté frío se echa en un recipiente un vaso de aceite, vaso y medio de vino blanco, una copa de anís, el clavo, la raspadura del limón, canela, agua y harina (la que admita), y mover bien la masa. Aparte, se pone en el fuego una sartén con bastante aceite y cuando esté bien caliente se trocea y estira la masa para freírse a continuación. Cuando se hayan frito, se mojan en azúcar y listos para comer.



“Rosquillos de vino”

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Harina.
- Vino blanco.
- Azúcar.
- Canela.

Elaboración

Se tuesta el aceite y se deja enfriar.

En un recipiente se ponen 3 vasos de aceite, un vaso de vino, 100 gramos de azúcar. Se mezcla todo y se le añade la harina que admita. Una vez hecha la masa se hacen los rosquillos y se cuecen en el horno. Al sacarlos se rebozan con azúcar y canela mezclada.



“Pestiños de Villanueva de la Reina”

Ingredientes:

- 3 vasos de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 2 vasos de vino.
- 1 copa de aguardiente seco.
- Azúcar.
- Canela.
- Harina.

Elaboración

El aceite hay que desahumarlo, es decir, se pone en una sartén y se deja calentar. Cuando se desahume, se aparta y se deja enfriar. Cuando esté frío se echa en un recipiente y se le añade el vino y el aguardiente y poco a poco se va añadiendo harina, hasta el punto en que se forme una masa lo suficientemente espesa como para que no se pegue en las manos ni en la mesa. Se amasa bien la mezcla y se estira en la mesa con un rodillo. Cuando esté estirada se va cortando con un cuchillo y se van friendo los trozos de masa. A continuación se van sacando de la sartén y se embarrujan con azúcar y canela, que se habrán mezclado en un recipiente aparte.



“Tirabuzones”

Ingredientes:

- 10 huevos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra .
- 3 vasos de azúcar.
- Ralladura de limón.
- Canela.
- 1 Kg. de harina.
- 2 cañas.

Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve, añadiendo el azúcar poco a poco. Una vez batidas las claras con el azúcar se añaden las yemas y seguidamente la raspadura de limón y la canela. Se sigue removiendo la masa y se incorpora muy poco a poco la harina. Una vez incorporada, se amasa todo bien hasta que dicha masa se despegue del recipiente que la contiene. En ese momento la masa está lista para hacer los tirabuzones. Antes de hacerlos, la masa ha de estar en reposo como mínimo dos horas. Trascurrido este tiempo, se cortan porciones que se lían a la vez que se estiran en las cañas. A continuación se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva y se dejan reposar hasta que se enfríen un poco para poder retirarlos de las cañas.

Sugerencias

Este postre es típico de la época navideña en el municipio de Villanueva de la Reina



“Hochíos”

Ingredientes:

- 2 Kg de harina.
- 1/2 L. de aceite de oliva tostado.
- 1/2 L. de leche.
- 1/2 Kg. de azúcar.
- 12 Huevos.
- Matalahúva.
- Raspadura de limón.
- Levadura.

Elaboración:

Se sacan seis claras para el baño final.

En un recipiente se batan los otros seis huevos, se le añade el aceite tostado previamente, se le echa la leche y a continuación la harina. Se amasa todo bien y se le echa la raspadura de limón y la levadura. Se deja reposar hasta que suba; mientras en un bol se batan a punto de nieve las seis claras que hemos quitado junto con el 1/2 Kg. de azúcar.

Con la masa se forman tortas y se meten en el horno y cuando estén cocidas se les pone a cada una un poco del baño de las claras, y se vuelven a meter de nuevo un poco al horno.



“Rosquillos fritos en Aceite de Oliva”

Ingredientes:

- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Harina.
- Huevos.
- Leche.
- Azúcar.
- Ralladura de limón.
- Sobrecillos de gaseosa.
- 1 copita de anís.
- Canela.

Elaboración

Se baten 8 huevos, se añade 1/2 Kg. de azúcar, 8 cascarones de aceite, 3 cascarones de leche, el anís dulce, la raspadura de uno o dos limones y 6 sobrecillos de gaseosa. Una vez batido todo esto se le pone la harina que admita. Una vez hecha la masa, se hacen los roscos, se fríen en la sartén en aceite de oliva y una vez fritos se rebozan con azúcar y canela.



“Roscos fritos”

Ingredientes:

- 6 huevos.
- 1 vaso de zumo de naranja.
- Raspadura de un limón.
- 5 sobrecillos de gaseosa.
- 1 vaso de azúcar.
- 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Harina.

Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve y se añade el azúcar poco a poco. Después y sin dejar de mover, se incorporan las yemas, el zumo, la raspadura, el aceite y los sobres de gaseosa. Una vez incorporados todos los ingredientes se amasa la mezcla hasta que ésta se desprege de las paredes del recipiente que las contiene. A continuación se cogen trozos de masa y se les da forma de rosco. Por último, se fríen en una sartén con abundante aceite caliente. Una vez retirados del aceite se pasan por azúcar y cuando se enfríen estarán listos para servir.



"Pan de aceite"

Ingredientes:

- 1 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Media docena de huevos.
- 1 vaso de azúcar.
- Raspadura de un limón.
- 1 sobre de levadura.
- 150 gr. de harina.

Elaboración

Se separan las claras de las yemas de los huevos y se baten solo las claras hasta llegar a punto de nieve. Se le añade posteriormente las yemas y después se echa un vaso de aceite, la raspadura del limón y un vaso de azúcar, así como el sobre de levadura y la harina. Se hace una masa y se hornea todo hasta que se calcule que esté hecho.



Agradecimientos

- Asociación de Mujeres “Luna” de Aldeaquemada. 699 048 904
- Asociación de Pensionistas de Aldeaquemada.
- Escuela de Educación de Adultos de Aldeaquemada. 953 669 162
- Sociedad de Jubilados “La Cimbarra” de Aldeaquemada.
- M^a Ramona Barnés Manzanares. Aldeaquemada.
- Casimira Cortés Delfa. Aldeaquemada.
- Gabriela Font Banegas. Aldeaquemada.
- Milagros Martínez Morales. Aldeaquemada.
- Elena Collado Morales. Aldeaquemada.
- Asociación de “Mujeres Reunidas” de Los Villares (Andújar) 953 500 532
- Ana M^a Ruíz Godino. Arjona.
- Rosa Víctor Jándula. Arjonilla.
- Centro de Educación de Adultos de Carboneros.
- Dolores Rexe Martínez. Carboneros.
- Josefa Collado Huertas. Carboneros.
- Centro de Educación de Adultos “Juan Ramón Jiménez” de Cazalilla. 953 537 131
- Lucía Balbín Garrido. Cazalilla.
- Eduarda Clemente Asensio. Cazalilla.
- Asociación de Mujeres “Al Alba” de Escañuela. 953 345 031
- Asociación de Mujeres “Cristina Mayerín” de Guarromán. 953 616 183
- Centro de Educación de Adultos de Estación de Espeluy. 953 372 577
- Eulalia Fontanillas Xubet. Estación de Espeluy.
- Teresa Poyatos Sáez. Estación de Espeluy.
- María Carrillo Olmo. Espeluy.
- Carmen Ramírez García. Espeluy.
- Eufrasia Anguita Martínez. Espeluy.
- Francisca Vega Cintas. Espeluy.
- Escuela de Educación de Adultos de Porcuna. 953 544 116
- Centro de Educación de Adultos “Ximena Jurado”. Villanueva de la Reina. 953 537 079
- Manuela Duque Sánchez. Villanueva de la Reina.



Notas



Notas

