

AL AMOR DE LA LUMBRE



*Segunda edición
corregida y aumentada*

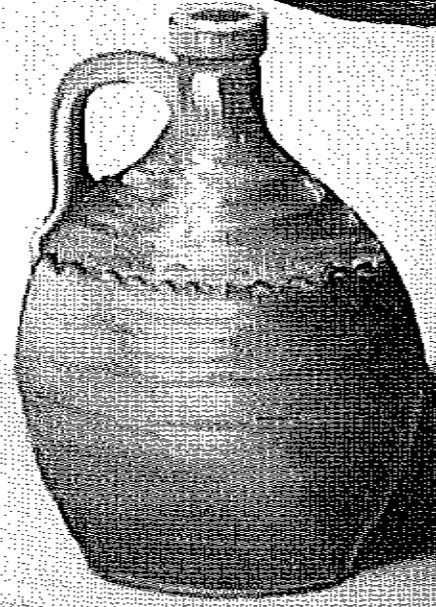
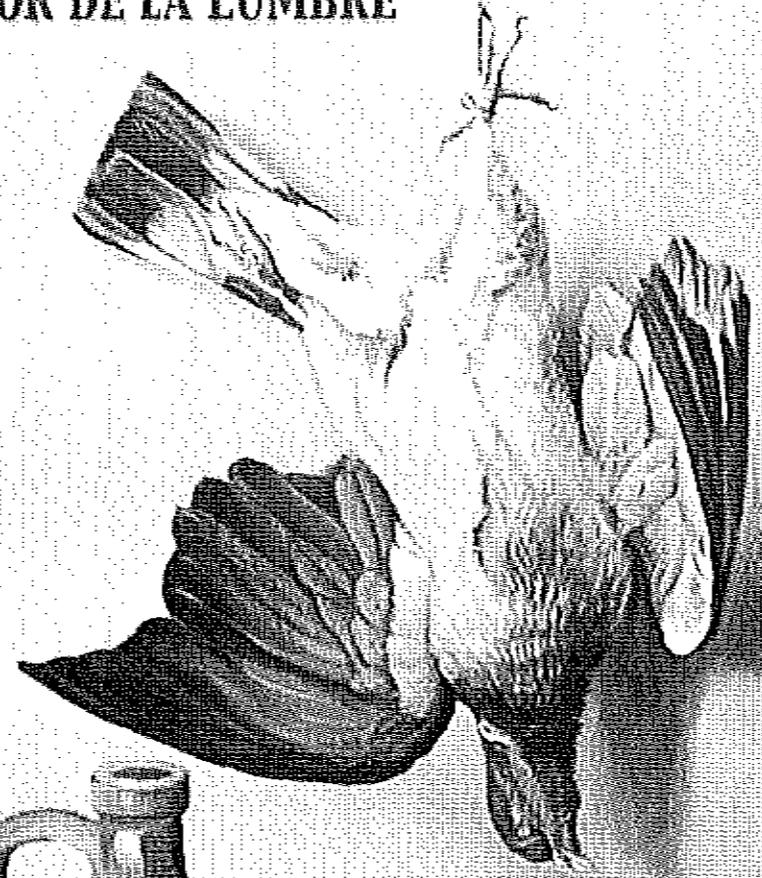
341
10

café Venceslada

R. 23817



AL AMOR DE LA LUMBRE



*Segunda edición
corregida y aumentada*



ÍNDICE

Prólogo	7	Codornices al tomillo.....	63
Presentación	9	Codornices en salsa de escabeche ..	64
XIII Jornadas Gastronómicas ..	15	Conejo al ajillo.....	65
<i>Caldillo arriero</i>	17	Conejo al estilo de ana.....	66
<i>Ensalada de naranja y grand</i>	18	Conejo en cornicabra	67
<i>Potaje de garbanzos con</i>		Conejo en salsa.....	68
<i>panecillos y bacalao</i>	19	Flamenquines	69
<i>Sopa de pimiento y tomate</i>	20	Gallina en pepitoria.....	70
<i>Boquerones en salsa</i>	21	Lomo con castañas.....	71
<i>Patatas con bacalao</i>	22	Lomo en adobo.....	72
<i>Carne de monte</i>	23	Manos de cerdo con patatas.....	73
<i>Conejo en su salsa</i>	24	Pechugas de pavo en salsa de	
<i>Bartolillos</i>	25	<i>cebolla y piñones</i>	74
<i>Carne de membrillo con piñones</i> ..	26	Pierna de choto o cordero en salsa.	75
<i>Empanadillas de almíbar</i>		Pollo al chilindrón.....	76
<i>de batata</i>	27	Pollo en escabeche.....	77
<i>Empanadillas rellenas de batata</i> ..	28	Pollo en pepitoria.....	78
<i>Panecillos de Semana Santa</i>	29	Rabo de toro.....	79
Entradas y sopas	31	Rabo de toro guisado.....	80
<i>Aceitunas aliñadas</i>	32	Ragu de Ciervo.....	81
<i>Ajo blanco</i>	33	Sate de Cerdo	82
<i>Ajo "atao"</i>	34	Solomillo a la pimienta	
<i>Ajo mulero</i>	35	<i>o Entrecot</i>	83
<i>Andrajos</i>	36	Solomillo a la pimienta	
<i>Cocina de berenjenas</i>	37	<i>y al brandy</i>	84
<i>Cuarrécavo (Pavo de Huerta)</i>	38	Solomillo a la provençal.....	85
<i>Ensalada de pimientos</i>	39	Ternera mechada.....	86
<i>Espinacas con coscurritos</i>	40	Postres	87
<i>Espinacas esparragadas</i>	41	<i>Bartolillos</i>	89
<i>Gazpacho andaluz</i>	42	<i>Bizcochos amarmolados</i>	90
<i>Huevos en ajo pollo</i>	43	<i>Bizcocho de clara de huevo</i>	91
<i>Migas</i>	44	<i>Carne de membrillo</i>	92
<i>Patatas a la importancia</i>	45	<i>Flan de café</i>	93
<i>Patatas en adobillo</i>	46	<i>Flan de cuajada</i>	94
<i>Ropa vieja o cocido "mareao"</i>	47	<i>Flores</i>	95
<i>Sopa de ajo</i>	48	<i>Gachas caseras</i>	96
<i>Sopa de albóndigas</i>	49	<i>Gachas de bigos</i>	97
Pescados	51	<i>Molinillos de naranja</i>	98
<i>Ajo cucón y moje de bacalao</i>	52	<i>Mousse de limón</i>	99
<i>Bacalao a la iliturgitana</i>	53	<i>Natillas caseras de huevo</i>	
<i>Bacalao con tomate</i>	54	<i>con bizcocho</i>	100
<i>Bacalao encebollao</i>	55	<i>Pan de higo</i>	102
<i>Boquerones rellenos</i>	56	<i>Panecillos con leche</i>	103
<i>Ensalada de naranja y bacalao</i> ..	57	<i>Papajotes</i>	104
<i>Patatas guisadas con bacalao</i>	58	<i>Perrunas</i>	105
Carnes	59	<i>Pestiños</i>	106
<i>Calandrijas con liebre</i>	60	<i>Rascos fritos</i>	107
<i>Caldereta de cordero o cabrito</i>	61	<i>Torrijas</i>	108
<i>Carne de monte en adobo</i>	62	<i>Tarta de almendras</i>	109

Es siempre gratificante ver salir a la luz cualquier publicación que enriquezca el fondo cultural de una ciudad. Lo es mucho más para mí, como Alcalde-Presidente de la Ciudad de Andújar, que sea aquí, en esta tierra rica en todo tipo de productos culinarios, donde nació una publicación tan atractiva tanto por su contenido como por la participación con la que ha contado y que ahora, revisada y actualizada, vuelve a reeditarse.

Artesanos y artesanas del fogón, personas que a diario velan por el buen comer y el buen hacer; quienes sirven de escuela a generaciones venideras; galardonados y cuantos han participado (miembros del jurado, Asociación del Gremio de Hostelería, restaurantes) apostando por esta iniciativa, han aportado sus conocimientos culinarios.

Ellos son en definitiva los que han hecho posible que esta edición se convierta en realidad. Gracias eternas porque, una vez más, Andújar abanderará el liderazgo de una de las manifestaciones culturales más importantes y con más amplia tradición en nuestras tierras: la gastronomía.



*Jesús Estrella Martínez
Alcalde de Andújar*

Si en este mundo de prisas que vivimos, nos detenemos unos instantes a vivir nuestros recuerdos, veremos que, haciendo balance, una gran mayoría de ellos se suceden alrededor de una mesa, con apetitosas viandas que celebran nuestros motivos o que apaciguan tristezas. En cualquier caso, siempre nos esforzamos por realzar nuestros momentos importantes con degustaciones gastronómicas.

La celeridad nos hace olvidarnos de la importancia de las cosas, y un cúmulo de prisas nos conduce a no paladear la vida. Volver a nuestros sabores, es volver a identificarnos, reconstruir nuestro carácter. Hemos de darnos un tiempo para degustar las carnes maceradas con esas hierbas entre las que han crecido, hervidas en el mejor jugo de nuestros olivos, al amor de esa lumbre, y que la "cochura lenta" del guiso nos recuerde que la vida hay que saborearla.

Es importante recuperar ese arte que supone el quehacer gastronómico. Las recetas de toda la vida, aquellas que con poco apaciguaban y alimentaban sobre todo el ingenio, que volvían útil cuanto nos regalaba la madre naturaleza, aderezadas con el color y el aroma, llenas de tiempo...

Por todo esto, quiero dar las gracias a todas esas personas que vienen participando año tras año en estas jornadas gastronómicas, que desinteresadamente ofrecen sus "secretos" para que todos nos beneficiemos de ellos. A todas esas personas, en su mayoría abuelas y madres, que con su arte culinario consiguen, no sólo que comer siga siendo un placer, sino que son los verdaderos guardianes de la esencia de nuestro pueblo.



*Rafael de los Santos Toribio Fernández
Concejal Delegado de Cultura y Festejos*

Una historia desveladora

Desde hace bastantes años he seguido con mucho interés las Jornadas Gastronómicas de Andújar, incluso, por diversos motivos y diversos modos, he participado en ellas, siendo una tarea apasionante, porque al margen del solaz que supone el encuentro con la gran cultura del condumio, hemos podido descubrir muchos vestigios de la vida cotidiana de nuestras raíces culturales. Las propias Jornadas han servido para sacar a la luz -porque vivos sí están, pero muy velados- y rescatar de un modo público, testimonios culinarios de un pasado lleno en la cocina de imaginación, ingenio, tradición y arraigo histórico a un entorno muy rico. Incluso hemos podido observar los pasos en el devenir histórico de algunos platos que poco a poco han sabido actualizarse y seguir de plena vigencia en la cocina popular.

No hay duda de que la localización de la comarca de Andújar ha influido de una manera determinante en su modo de cocinar a lo largo del tiempo, la sierra con su rica nómina de aderezantes plantas, la caza mayor y menor, la trashumancia, los modos sociales relacionados con los oficios campestres y serranos. Igualmente hay que tener muy en cuenta la influencia que el Guadalquivir ha tenido culturalmente, que se une a otros condicionantes que han hecho que obviamente no nos encontremos con una sociedad andujareña cerrada y aislada, sino abierta por historia, como lugar de paso y encuentro en un emplazamiento privilegiado de una de las vías claves de la comunicación no sólo de Andalucía, sino de España. Esto ha dado lugar a una gastronomía compladora y admirablemente rica, muy distinta a las apresuradas referencias turísticas de cualquier chisgarabís.

Hay mucho encerrado en nuestra cocina tradicional. Se trata de un testimonio cargado de usos, costumbres y rituales que desvela identidades y valores de todo tipo: sociales, religiosos,..., a tener muy en cuenta y desgranar en un futuro cercano. Algo que ha sido aderezado, además, y lo hemos podido comprobar en estos diez años de Jornadas Gastronómicas, en boca de las cocineras y algún que otro cocinero, que ha traído de los fogones de las madres de sus madres, chascarrillos, coplas, refranes, vocabulario y poesías, que unidos a la literatura popular existente, a la historia de la tapa illurgitana y a un estudio sobre las tabernas, mesones bares y restaurantes en nuestra historia, deberán unirse a otra edición más amplia de esta obra, o de alguna otra futura sobre los mimbres que conforman una parte muy importante de la historia de Andújar, que siempre se ha desvalorizado mucho, como es el caso de su gastronomía.

Respecto al contenido de este libro, cuyo título pienso acertado en cuanto que pretende dar algo de luz, desde la visión más etnológica y popular de nuestra cocina, bien nos debe de servir para el estudio y la reflexión en torno a nuestra más amplia cultura. Pero sobre todo y ante todo nos debe de servir para tenerlo junto a los fogones y disfrutar con ese placer, tan depurado y cada vez más difícil de cocinar en el deleite y comer armoniosamente. Ya lo dice nuestro refrán: "La mejor medicina siempre será la cocina"

Alfredo Ybarra Lara

Propiedades de los alimentos de nuestra tierra

• **EL ACEITE DE OLIVA.** En nuestra gastronomía, su empleo como crudo se da principalmente en los numerosísimos tipos de ensaladas existentes, en la preparación de las diferentes formas de aliño, en las variadas salsas vinagreta y diferentes gustos de salsas mahonesa y en la serie innumerable de gazpachos y salmorejos. Igual ocurre en la preparación del denominado "canto llurgitano" a base de pan, aceite, tomate, bacalao y aceitunas. Es de importancia su uso en la preparación de carnes y pescados.

La composición química del aceite de oliva, está considerada actualmente como bien equilibrada para su empleo en nutrición. Las razones fundamentales son que el aceite de oliva es rico en ácido oleico, el ácido graso mejor absorbido por el intestino y de la manera más regular. Esta buena absorción, es debida al poder del ácido oleico de formar micelas con los elementos de las bilis como sales, pigmentos, colesterol y fosfolípidos.

En el niño, el ácido oleico ejerce efectos fundamentales en el metabolismo cálcico y el crecimiento óseo.

El aceite de oliva contiene una proporción suficiente de ácidos grasos poliinsaturados esenciales y de vitamina E.

El aceite de oliva tiene propiedades medicinales bien probadas, útiles en gastroenterología y en cardiología, y en el momento actual son motivo de una seria investigación sus efectos en la arteriosclerosis, en el efecto de la función biliar y en el crecimiento de los huesos. Internamente, el aceite constituye un factor importante en la formación de los tejidos, economiza las sustancias alimenticias, limita la absorción del oxígeno y la transformación de los principios azoados de los tejidos, a la vez que restringe la eliminación excesiva de sus sustancias minerales por la orina.

• **EL ROMERO** (*rosmarinus officinalis*) de la familia de las Labiadas, es un arbusto perenne, siempre verde, que pasa buena parte del año con sus flores azuladas. Se utiliza para aromatizar las carnes tanto a la brasa como en guisos y cuyas aplicaciones terapéuticas sirven para el decaimiento, hipotensión, insuficiencia biliar, amenorrea (retención del flujo menstrual) y espasmos digestivos, disminuyendo el exceso de colesterol; mejora la memoria y estimula el sistema nervioso. Es un buen remedio contra la calvicie, las heridas y la dermatitis seborreica.

• **EL AJO** (*allium sativum*) debería tener tratamiento de realeza por sus múltiples propiedades. De la familia de las Liliáceas es una planta herbácea con un bulbo en la raíz que está compuesto por otros tantos bulbillos denominados dientes que es lo que se consume pelado. Su compuesto es la alicina, inulina, y vitaminas A, B y C.

Desde el punto de vista farmacológico es antiséptico, balsámico, hipotensor, diurético, rejuvenecedor, restaurador arterial, contra la pérdida de memoria en la vejez, antibiótico en las enfermedades del aparato respiratorio, mejora la diabetes y es un bactericida potente en los enfriamientos y en la gripe; elimina los parásitos intestinales y previene la trombosis.

• **LA CEBOLLA** (*allium cepa*). Si el ajo es el rey, la cebolla es la reina. También de la familia de las Liliáceas. Es una planta bulbosa, con escamas estratificadas muy carnosas, bulbo que se utiliza plenamente en la cocina. Entre sus componentes, bisulfuro de alilpropilo, azúcar, inulina, quercetina, calcio, flavonoides y vitaminas A, B y C. Sus acciones son antibióticas, diurética, expectorante y antiinflamatorio. Eficaz para la gripe, catarros bronquiales, fiebres y exceso de colesterol, hipertiroidismo, diabetes, arteriosclerosis y las neuralgias. Estimula el crecimiento del cabello, elimina las pecas, alivia el dolor de las picaduras de insectos alejándolos y diluida su esencia ayuda a la cicatrización de las heridas.

• **EL HINOJO** (*foeniculum vulgare*). En relación con las plantas que sirven para aliñar las aceitunas y otros platos de nuestra gastronomía, el hinojo, es una planta de la familia de las Umbelíferas que crece con mucha facilidad en suelos arenosos y soleados, carnosamente en las cunetas de nuestros caminos y carreteras; como uso alimentario se utiliza como condimento y aromatizante; su acción es carminativa (expulsión de gases estomacales), emenagoga (facilita y dulcifica la menstruación), expectorante, antiespasmódica (cura los espasmos) y diurética (facilita la orina). De ahí que su poder saborizador esté unido a facilitar la digestión, teniendo la particularidad de abrir el apetito. No tiene grado de toxicidad debiéndose de emplear con precaución en los niños por estimular el sistema nervioso.

• **EL ORÉGANO, EL TOMILLO, LA MEJORANA Y LA HIERBABUENA.** De las familias de las Labiadas, se caracterizan por su riqueza en aceites esenciales por lo que gozan de gran reputación a la hora de condimentar y de adobar los platos. Sus diferentes propiedades son: tónicas, estimulantes, digestivas, carminativas y antisépticas (contra las infecciones).

Hablar de la cocina de Andújar, es hablar de su gente y de su entorno.

Quien visite por primera vez esta Ciudad debe pasear y recrearse, debe dejarse llevar por la amabilidad de sus habitantes y, sobre todo, no puede perderse la oferta gastronómica que ofrecen los bares y restaurantes que encontrará en sus calles.

Además, hay pasión por la cocina y orgullo por los ingredientes más habituales, como son los que provienen de la sierra; fundamentalmente caza mayor. En el tratamiento de estas carnes son expertos en Andújar, y también en los adobos.

Los tiempos están cambiando y las necesidades alimenticias son otras. Ya no es necesaria una gran cantidad de comida para poder hacer frente a las demandas del cuerpo, porque el tipo de trabajo que desarrollamos habitualmente no lo requiere. Ya no pasamos tanto tiempo en el campo ni hacemos labores tan duras.

Y no por ello, debemos renunciar a platos energéticos como los que hacían nuestras madres y nuestras abuelas. No podemos renunciar a esos sabores, pero hay que ser un poco imaginativo en la cocina para eliminar el exceso de grasa que puedan tener estos platos. De esta forma tendremos mejores digestiones.

Ahí! Algo muy importante: debemos preservar nuestras recetas antiguas, no hay que dejar que se pierdan. Y aquí entran los jóvenes, que deben apuntarlas al dictado de los mayores. Es un patrimonio muy importante y debemos mantenerlo.

*Un fuerte abrazo para Andújar.
Manolo Rincón*



XIII Jornadas Gastronómicas

*Recetas Ganadoras 2002
y
Finalistas 2003*



Hablar de la cocina de Andújar, es hablar de su gente y de su entorno.

Quien visite por primera vez esta Ciudad debe pasear y recrearse, debe dejarse llevar por la amabilidad de sus habitantes y, sobre todo, no puede perderse la oferta gastronómica que ofrecen los bares y restaurantes que encontrará en sus calles.

Además, hay pasión por la cocina y orgullo por los ingredientes más habituales, como son los que provienen de la sierra; fundamentalmente caza mayor. En el tratamiento de estas carnes son expertos en Andújar, y también en los adobos.

Los tiempos están cambiando y las necesidades alimenticias son otras. Ya no es necesaria una gran cantidad de comida para poder hacer frente a las demandas del cuerpo, porque el tipo de trabajo que desarrollamos habitualmente no lo requiere. Ya no pasamos tanto tiempo en el campo ni hacemos labores tan duras.

Y no por ello, debemos renunciar a platos energéticos como los que hacían nuestras madres y nuestras abuelas. No podemos renunciar a esos sabores, pero hay que ser un poco imaginativo en la cocina para eliminar el exceso de grasa que puedan tener estos platos. De esta forma tendremos mejores digestiones.

Ah! Algo muy importante: debemos preservar nuestras recetas antiguas, no hay que dejar que se pierdan. Y aquí entran los jóvenes, que deben apuntarlas al dictado de los mayores. Es un patrimonio muy importante y debemos mantenerlo.

*Un fuerte abrazo para Andújar.
Manolo Rincón*



XIII Jornadas Gastronómicas

*Recetas Ganadoras 2002
y
Finalistas 2003*



CALDILLO ARRIERO

Ingredientes:

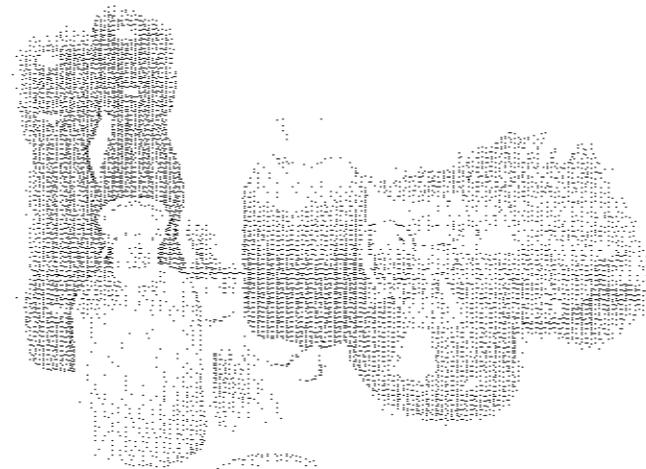
1 pollo deshuesado y sin piel, hígado de pollo, 3 ajos, miga de pan, aceite, sal, cominos y agua.

Preparación:

Se fríe el pollo con el aceite a trocitos pequeños, cuando está frito se hecha la miga de pan y se sofríe junto con el pollo. Se prepara un masado con los hígados ya fritos, los ajos y los cominos, se le incorpora el pollo con el agua y se deja cocer todo junto. Cinco minutos antes de apartarlo del fuego se diluye una yema de huevo en un poco de agua y se le mezcla al pollo.

Petra Matías González, 2002

La Ropera



ENSALADA DE NARANJA Y GRANÁ

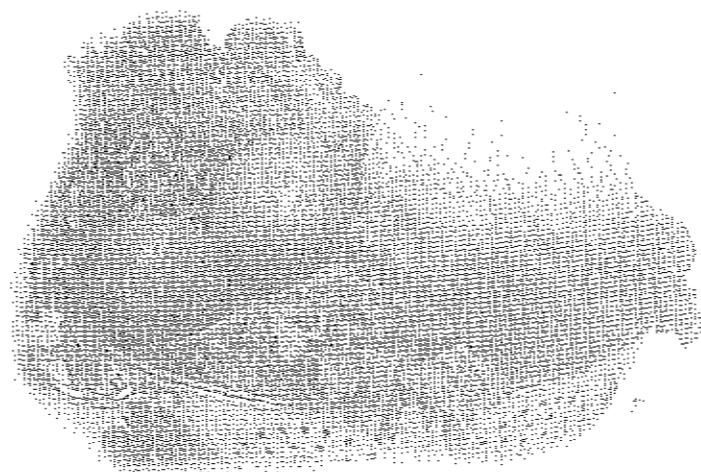
Ingredientes:

Cuatro tomates enteros, un casco de cebolla, una naranja dulce, una naranja nave, una graná, agua, sal, vinagre, aceite de oliva.

Elaboración:

Se cortan los tomates a cascotes, se trocea la cebolla, la naranja y se desmenuza la graná. Todo esto se mezcla en un recipiente, añadiéndole posteriormente sal y aceite al gusto y un chorreón de agua. Para servir la adornamos con rodajas de naranja y casco de graná.

*Josefa Ruiz Amenteros
San José de Escobar*



POTAJE DE GARBANZOS CON PANECILLOS Y BACALAO

Ingredientes:

1/2 Kg. de garbanzos, bacalao, 1 pimiento rojo seco, 1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel, 1 cebolla, 1 tomate maduro, aceite de oliva, agua y sal.

Panecillos:

3 huevos, bacalao desmigado, migas de pan, dos dientes de ajo, perejil.

Elaboración:

Se pone los garbanzos a remojo el día anterior con el bacalao. En una olla se pone a hervir con el pimiento seco, la cabeza de ajos y la hoja de laurel y sal. Cuando estén tiernos se hace un sofrito con la cebolla, y el tomate, se le echa a los garbanzos, a parte se hacen los panecillos y se fríen con el aceite de oliva y lo añadimos a los garbanzos para mezclarlo y servirlo todo.

*Isabel Rodríguez Rodríguez
La Ropera*

SOPA DE PIMIENTO Y TOMATE

Ingredientes:

Ajo Cebolla, pimiento, tomate, almejas, pan, aceite de oliva.

Preparación:

En una sartén se echa 1/2 vaso de aceite, cuando esté caliente se le añade ajo, cebolla, pimiento y tomate. Una vez dorados se le echa pequeñas rebanadas de pan, y se remueve todo hasta que esté dorado. A continuación se le echa agua, y lo mantendremos hirviendo durante unos minutos.

*Rosario Ruiz Jaime
Llanos del Sotillo*



BOQUERONES EN SALSA

Ingredientes:

1/2 kg. De boquerones, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 tomates, 1 hoja de laurel, harina, vino blanco, aceite, sal y agua.

Preparación:

Limpia los boquerones y quitarles las espinas. Se enharinan y se fríen. En una sartén aparte freír la cebolla, los ajos y los tomates, que previamente habremos picado, junto a una hoja de laurel. Una vez conseguido el sofrito, añadir una cucharada pequeña de harina, un vasito de agua, un chorreón de vino blanco y sal. Dejarlo hervir durante 5 minutos y pasarlo por el pasasalsas. Por último, añadir esta salsa encima de los boquerones y hervirlo de nuevo durante otros 5 minutos.

*Mercedes Rodríguez García
Zona Centro. 2003*



PATATAS CON BACALAO

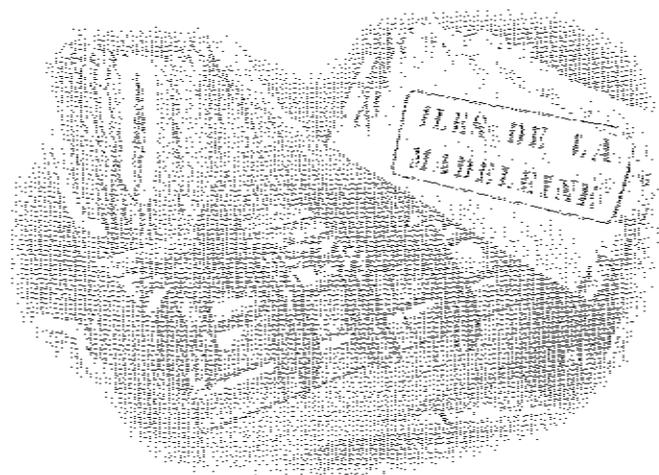
Ingredientes:

Patatas, bacalao, cebolla, tomate, ajo, pimienta roja, pimienta verde, cominos, laurel, sal, azafrán, aceite de oliva.

Preparación:

Todos los ingredientes se rehogan en una olla, posteriormente se le agregará el bacalao, las patatas, el agua, hasta que estas estén tiernas.

*Isabel García
Vegas de Triana*



CARNE DE MONTE

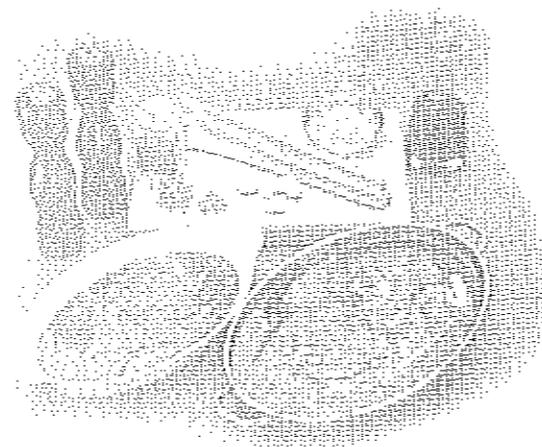
Ingredientes:

Carne de monte, cebolla, laurel, tomillo, pimienta, vino blanco, orégano, sal.

Elaboración

En una sartén se vierte el aceite de oliva, cuando esté caliente, se pone la carne y el laurel, rehogándose un poco, a continuación le echamos el tomillo, el pimienta, el orégano y la sal. Se deja rehogar durante 15 minutos a fuego lento. Seguidamente todo ello lo vertimos a la olla a presión, durante 5 minutos, sin olvidar añadir un poquito de vino blanco.

*ter. Finalista
Rosa Aceituno Leiva
San José de Escobar*



CONEJO EN SU SALSA

Ingredientes:

Tomillo, vino blanco, ajo, sal, caldo de pollo, azafrán, laurel.

Preparación:

Se rehoga el conejo con un chorreón de aceite, ajos machacados, la sal, el tomillo el laurel, y el vino blanco. Se deja hasta que esté tierno, y se le añade caldo de pollo y un chorrito de agua. Se deja cocer hasta que consigamos que se quede "en su salsa".

Rafael Serrano Torres
Los Villares



BARTOLILLOS

Ingredientes:

1/2 de harina, 1/4 de leche, 4 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de levadura, 100 gr. de mantequilla, crema pastelera.

Preparación:

Se ponen en un cuenco todos los ingredientes juntos, se amasa hasta que se desprege de las manos. Se estira con el rodillo y se ponen cucharadas de crema pastelera en la masa, se cierran y se fríen en abundante aceite caliente. Se retiran del fuego y se rebozan con azúcar.

Isabel Bueno Rubio
Andújar. 2002



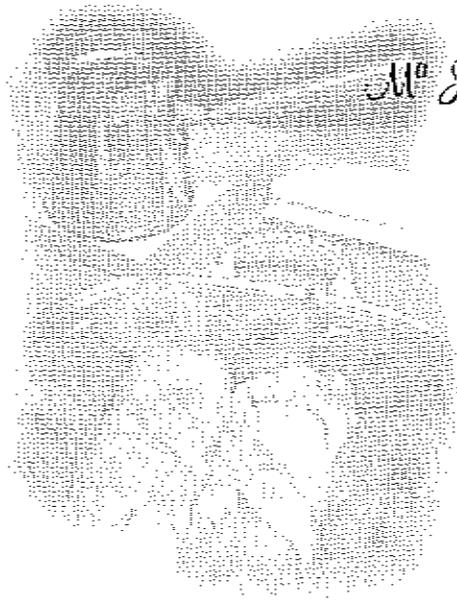
CARNE DE MEMBRILLO CON PIÑONES

Ingredientes:

2 kg. de membrillos, 1 kg. de azúcar, canela, piñones, graná (para el adorno)

Preparación:

Se cuecen los membrillos. Una vez tiernos se dejan enfriar, se mondan y los rayamos. Después de rayarlos lo pesamos y lo que obtengamos lo cogemos en azúcar. Lo ponemos en la cacerola, le añadimos la canela al gusto y se le añaden los piñones. Se mueve con una cuchara de madera hasta que esté dorado. Se pasa a un recipiente y se deja enfriar. Una vez frío se decora con la grana y con los piñones.



*M^a José Medina Santamaría
Zona Centro. 2003*

EMPANADILLAS DE ALMÍBAR DE BATATA

Ingredientes:

1 vaso de vino, 1 vaso de aceite de oliva, canela molida, harina, anís en grano, 1 cáscara de limón, un pellizco de sal.

Almíbar de batata:

1 Kg. de batata, 250 grs. de azúcar.

Preparación:

Cocemos la batata y la ponemos en el pasasalsas. La masa resultante se mezcla con el azúcar y cocemos a fuego lento hasta que esté en su punto.

Desahumamos el aceite, añadimos la cáscara de limón y los granos de anís. En un recipiente ponemos la harina con la sal, el vino blanco templado y el aceite y lo amasamos todo bien.

Con pequeños trocitos de masa doblamos las empanadillas y las rellenamos con el almíbar. Se fríen en abundante aceite y las bañamos en azúcar y canela.

*Antonia Mesa Fuentes
Vegas de Triana*

EMPANADILLAS RELLENAS DE BATATA

Ingredientes:

1/2 Kilo de batatas, sal, canela en rama, azúcar, anís en grano, canela molida, harina, vino blanco, vino dulce, aceite de oliva.

Preparación:

Se pelan las batatas y se cuecen con canela, azúcar y un chorreón de anís. Cuando estén tiernas se hace un puré y se dejan en reposo durante unos minutos.

Para hacer la masa se pone un vaso lleno de aceite desahumado en una sartén, y cuando este templado se pone en bol. Conjuntamente en un vaso se echa el vino, una pizca de sal, 1/2 kilo de harina, 100 gramos de azúcar. Todo ello se amasa y se deja reposar durante dos horas en el frigorífico. Seguidamente se extiende la masa con un rodillo y se corta con un vaso; sobre ella ponemos la crema de batatas y se envuelve con la masa, para a continuación freirlas en la sartén, y para finalizar las pasaremos por azúcar y canela.

*Francisca Agenjo Delgado
Llanos del Sotillo*

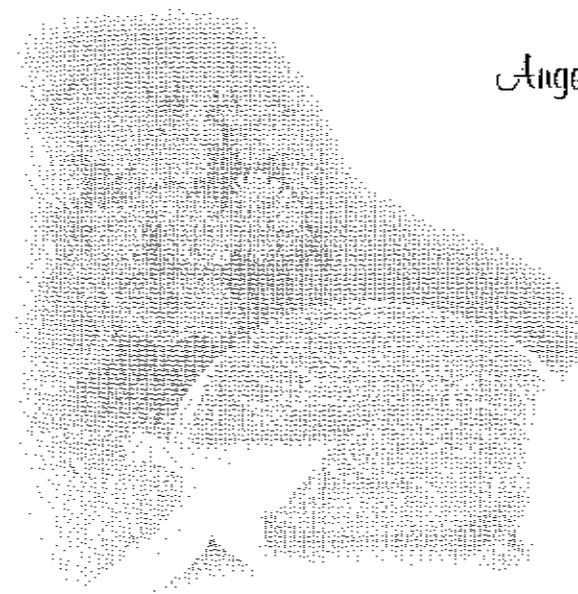
PANECILLOS DE SEMANA SANTA

Ingredientes:

1/2 Kg. de azúcar, anís en grano, canela en rama, cáscara de naranja seca, huevos, pan rallado, agua, aceite de oliva.

Preparación:

Para el caldo se pone al fuego un cazo con el agua, la canela, la cáscara de naranja y el anís en grano, lo dejamos hervir durante 15 minutos. En otro cazo ponemos el azúcar hasta que se haga caramelo, se le añade el caldo colado y se deja hervir hasta que se deshace el caramelo. A continuación se fríen los panecillos y se le añade el caldo dejándolo hervir durante 5 minutos para servir fríos.



*Angelita Sirvent Muñoz
La Ropera*



Entradas y sopas



ACEITUNAS ALIÑADAS

Ingredientes:

10 Kg. de aceitunas. 1 vaso de piedra cáustica. Ajos. Hinojo. Laurel. Tomillo. Orégano. Sal.

Preparación:

Deshacemos la piedra cáustica. Y a continuación se le pone el agua, y las aceitunas. Se tienen hasta que se cale la aceituna las horas necesarias, depende de la calidad de aceituna. Se le debe ir cambiando el agua, hasta que ésta escurra limpia y posteriormente se aliña con los ajos, el hinojo, el laurel, tomillo, orégano y la sal.

Práxedes Fuentes Mantos
Vegas de Triana - Andújar

AJO BLANCO

Ingredientes

100 grs. de almendras crudas. Aceite de oliva. 2 huevos. 2 dientes de ajo.

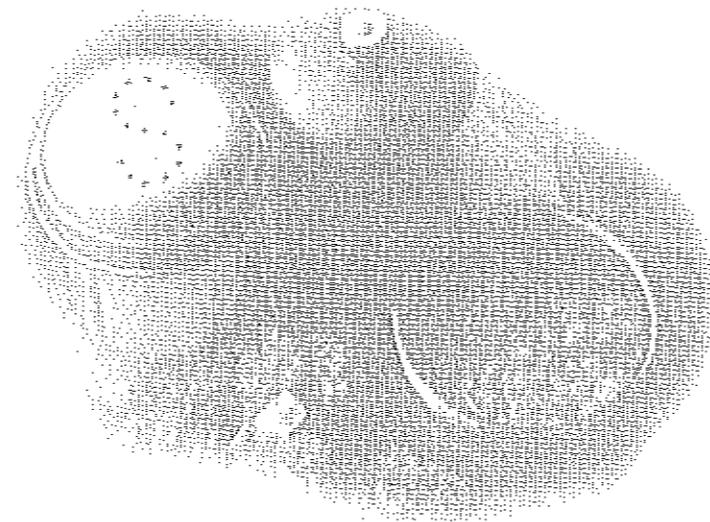
Vinagre. Aceite de oliva .

Preparación

Pelar los ajos y las almendras, majarlos y añadir los huevos. Añadir aceite como si estuviéramos haciendo una mayonesa.

Una vez mezclado todo, añadir un litro y medio de agua y poner sal y vinagre.

Se sirve muy frío en cuenco de gazpacho y puede acompañarse con manzanas picadas y huevos.



AJO "ATAO"

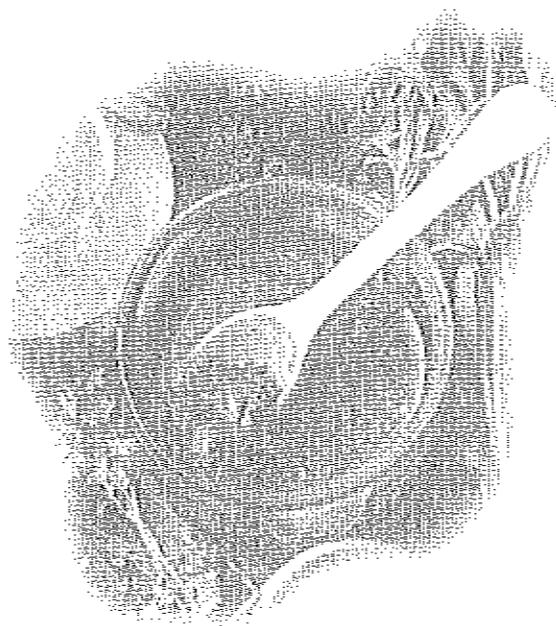
Ingredientes:

Dos dientes de ajo.

1 Kg de patatas.

Un huevo. Sal.

Aceite de oliva. Azafrán.



Preparación:

Se cuecen las patatas, se machacan, se echa en una cazuela, se le añade el huevo, azafrán y la sal, se machaca el ajo y se echa en las patatas, se mezcla y se añade poco a poco el aceite de oliva.

*Práxedes Fuentes Martos
Vegas de Triana - Andújar*

AJO MULERO

Ingredientes:

Ajos. Aceite. Patatas. Pan duro. Pimentón. Sal.

Elaboración:

En una sartén mediana se pone aceite, tres o cuatro ajos en laminas y se fríen junto con tres patatas cortadas como si fuera para hacer una tortilla, se fríe todo sin que se dore demasiado, a continuación se le hecha el pan remojado en agua y se mezcla todo con un poco de pimentón. Se parten con la cuchara y se va formando una tortilla. Se le va dando vueltas y la costra que se va formando se le va metiendo por dentro con la cuchara y cuando el aceite va cubriendo la tortilla ya está listo.

*Sabina Muñoz Plaza
La Ropera - Andújar*

ANDRAJOS

Ingredientes:

Cebolla. Ajo. Tomate. Patatas. Costilla. Torta de Andrajos. Sal. Azafrán. Laurel. Hierbabuena.

Elaboración:

Se rehoga la cebolla, el tomate, la costilla y el ajo todo junto hecho trozos.

Una vez rehogado todo se cubre con agua hasta hervir a fuego fuerte.

Cuando el agua hierve se la añaden las patatas y la torta a trozos, sal, laurel e hierbabuena.

Finalmente se deja a fuego lento hasta que se cuezan las patatas y la torta.

NOTA: Torta de andrajos: harina y agua, se hace una masa y se extiende muy fina.

Justa Rodríguez González

COCINA DE BERENJENAS

Ingredientes:

Berenjenas pequeñas. Aceite. Cebolla. Ajos. Tomate. Sal.

Preparación:

Se parten las berenjenas, por la mitad o en cuatro trozos, según el tamaño, se pone el aceite a calentar y se introduce el ajo y la cebolla también picados, cuando estén dorados se incorporan a una cacerola. En el mismo aceite se marean las berenjenas, pasándolas después a la cacerola, friendo por último en el aceite restante el tomate, rociando con éste las berenjenas. Se añade al preparado un poco de agua y hierbabuena. Todo se pone a cocer, y cuando estén las berenjenas medio tiernas, se le añade un puñado de habas secas (previamente remojadas), dejándolo hervir hasta que las habas estén tiernas.

Maruja Salas Molina



CUARRÉCANO (Pavo de Huerta)

Ingredientes:

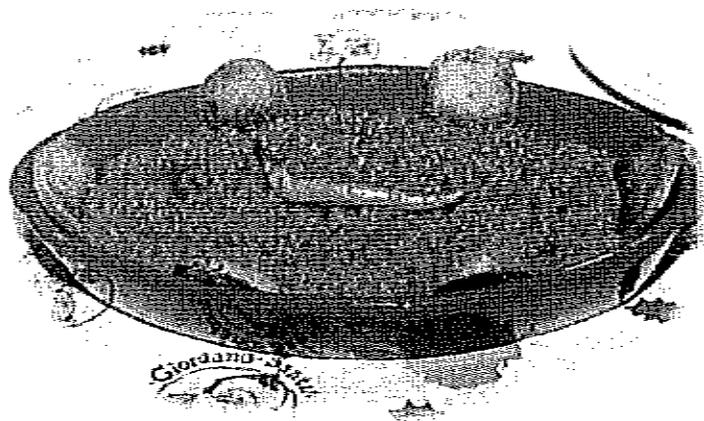
1 Cuarrécano. Ajos. Pimentón. Aceite de oliva. Vinagre. Orégano. Sal.

Preparación:

Se trocea en láminas finas. En una sartén honda echamos aceite de oliva para cubrir el fondo. Freímos el cuarrécano, a fuego lento, removiéndolo constantemente para que no se pegue, más o menos durante 20 minutos. En un mortero se majan los ajos junto con el orégano, la sal, el pimentón y un chorreón de vinagre.

Todo se incorpora a la sartén junto al cuarrécano y se marea dejándolo hacer durante unos minutos, hasta que esté tierno y dorado.

*Rosa Olmos Córdoba
Los Villares de Andújar*



ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

Pimientos rojos. Aceite. Vinagre. Sal. Cebolla. Orégano. Un huevo duro.

Preparación:

Una vez asados los pimientos, se dejan un rato en la olla bien tapados para que suden y se pongan tiernos. Se pelan y se parten en tiritas. Los aliñamos con aceite de oliva, vinagre, sal, cebolla troceada y orégano. La fuente se adorna con rodajas de huevo duro.

M^a Cabeza García López

ESPINACAS CON COSCURRITOS

Ingredientes:

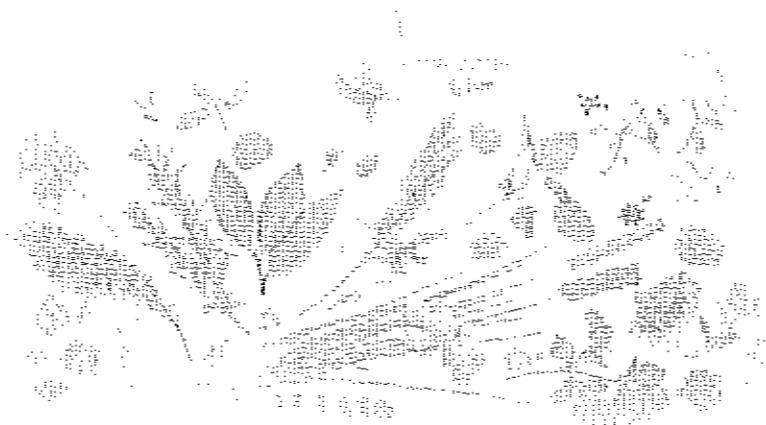
Espinacas. Pan. Aceite. Sal. Ajos. Cominos. Pimiento. Molido. Vinagre.

Elaboración:

Se hierven las espinacas y se escurren.

En una sartén se pone aceite y se fríen los ajos, se ponen las espinacas escurridas, el pimentón, cominos y un poco de vinagre, se rehoga todo junto durante unos 5 minutos y listo para comer.

NOTA: El pan se fríe a cuadrillos y se pone por encima de las espinacas ya cocinadas.



ESPINACAS ESPARRAGADAS

Ingredientes:

*1Kg de espinacas. 1 picatoste. 1 pimiento en rama. 3 hojas de hierbabuena
3 ajos. Aceite, vinagre y sal. Garbanzos.*

Preparación:

Se fríe un trozo de pan, el ajo, el pimiento en rama, y una vez frito todo esto se tritura.

Se cuecen las espinacas y en el mismo aceite de haber frito el aliño se marean un poco con la hierbabuena y luego se le añade el aliño con un poco de vinagre, se marean unos minutos y listo.

Concepción González Sánchez

GAZPACHO ANDALUZ

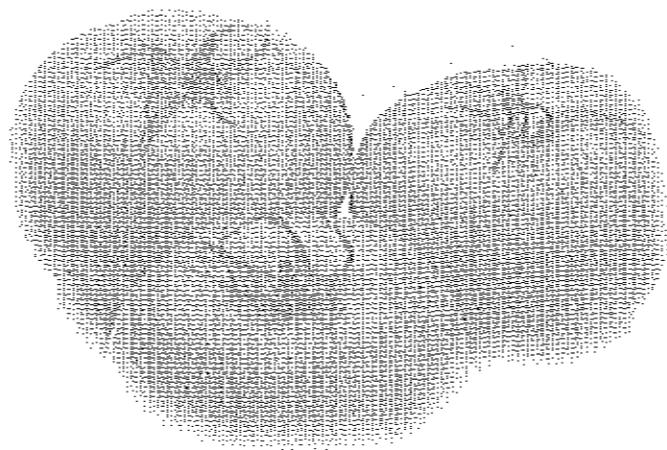
Ingredientes:

1kg. de tomates colorados. 1 pepino. 2 pimientos verdes. Cebolla. 3 dientes de ajo. Pan remojado. Vinagre. Aceite de oliva. Sal.

Preparación:

Se van poniendo en el vaso de la batidora todos los ingredientes y cuando esté todo muy bien triturado, se pasa por un pasapurés, se le añade agua y se sirve muy frío.

En cuencos se pueden servir como guarnición: tomate, pimiento, cebolla, pepino, huevo cocido y jamón, todo en trozos muy pequeños.



HUEVOS EN AJO POLLO

Ingredientes:

Huevos. Aceite. Miga de Pan. Cebolla. Ajos. Sal. Azafrán. Agua.

Elaboración:

Se baten los huevos con un poco de sal y con la miga de pan, se hace una tortilla, después se fríen los ajos, la cebolla en un poco de aceite. Se saca el sofrito en el montero para majarlo.

En una cacerola se pone el majado, agua, azafrán y un poco de perejil picado, se deja en el fuego hasta que hierva, se le pone la tortilla que se ha hecho cortada a cuadrillos, se deja hervir durante cinco minutos.

Emilia Delgado Ruiz



MIGAS

Ingredientes:

*Miga del día anterior. 6 dientes de ajo. 1/4 kg. de chorizo.
Panceta. Aceite de oliva. Sal.*

Preparación:

Cortar el pan a trocitos y ponerlo en remojo con agua templada y sal; dejarlo reposar unos minutos en el agua.

Poner una sartén al fuego con el aceite y dorar los ajos cortados en rodajitas; añadir la panceta cortada a taquitos y los chorizos a rodajas; dejar que pierda un poco la grasa y a continuación agregar el pan dándole vueltas con una espumadera continuamente para que las migas no se peguen.

Están listas en su punto, cuando el pan se ve suelto y dorado.

M^a Dolores Collado

PATATAS A LA IMPORTANCIA

Ingredientes:

*Patatas. Harina. Aceite. Cebolla. Ajos. Jamón. Vino Blanco. Sal.
Perejil. Azafrán.*

Elaboración:

Se pelan las patatas y las cortamos redondas de un dedo de grosor, las enharinamos y las freímos en aceite abundante, sin que se lleguen a dorar demasiado y las ponemos en una cazuela.

En el mismo aceite de freír las patatas se fríen tres o cuatro ajos, la cebolla muy picadita y el jamón a taquitos, cuando está todo rehogado se le pone un vasito de vino blanco, sal, un poquito de azafrán y se pone todo encima de las patatas, se cubren con agua y se dejan hervir hasta que estén tiernas y se adoman con perejil picado.

*Encarnación Muñoz Plaza
La Ropera - Andújar*

PATATAS EN ADOBILLO

Ingredientes:

1Kg de patatas. 50 grs. de aceite de oliva. 1 cucharada sopera de vinagre

1 cucharadita de café de orégano. 1 pizca de comino. 1 cucharadita de café de pimentón. 4 dientes de ajo. Sal.

Preparación:

Se cortan las patatas en rodajas un poquito gruesas. Se fríen un poco en una cazuela. Entre tanto se machacan en el mortero todos los ingredientes, añadiéndoles un poco de agua. Se vierte el majado sobre las patatas, antes de que se pongan tiernas. Se cubren con agua, se tapan y se ponen a hervir. Se suelen estrellar algunos huevos al final, añadiéndole unas gotas de vinagre.

*Isabel García Sánchez
Las Vegas de Triana - Andújar*

ROPA VIEJA O COCIDO "MAREAO"

Ingredientes:

Sobrante de un cocido bien hecho. Huevos. Tomate frito. Cebolla. 1 tacita de aceite de oliva.

Preparación:

Dejar reposar en la nevera el cocido casero, no consumido en el día con todos los ingredientes, triturar los garbanzos con un tenedor, no llegando nunca a que sea un puré, así como la carne, tocino, morcilla, etc.

Calentar suavemente el aceite de oliva en la sartén y freír en él la cebolla hecha tiras. Añadir el cocido triturado y "marear" todo. Añadir un poco de tomate frito, al gusto.

Servir en cazuela de barro con un huevo frito encima de cada ración. Mezclar todo y consumirlo.



SOPA DE AJO

Ingredientes:

*Aceite de oliva. Ajos. Pan del día anterior. Sal. Trocitos de jamón.
2 huevos.*

Preparación:

En una cazuela de barro se pone el aceite de oliva y los ajos a freír cortados en láminas; una vez estén blandos (no fritos) se les agrega el pan en rebanadas, se marea todo y se le añaden los trocitos de jamón y la sal. Seguidamente se le echa el agua caliente dejándolo cocer a fuego lento 5 minutos. Se le escalfan dos huevos encima, retirándolo del fuego cuando esté cuajado.

Una vez cocido todo, se deja reposar unos minutos y se sirve.

SOPA DE ALBÓNDIGAS

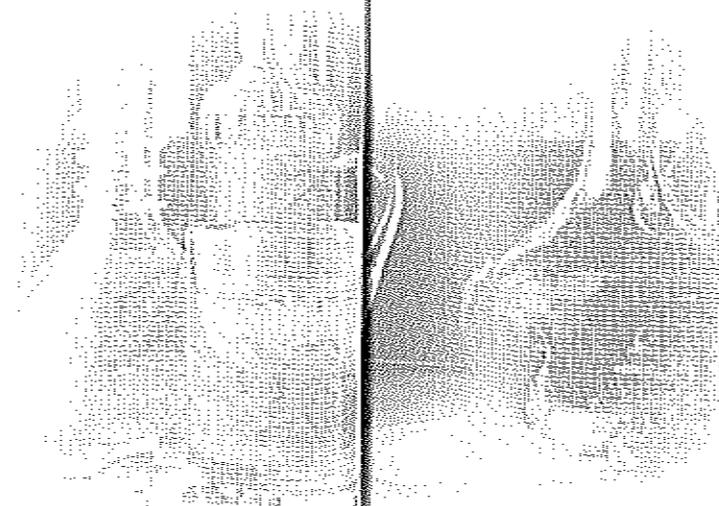
Ingredientes:

Caldo de cocido. Ajos. Perejil. Huevos. Pimienta. Sal. Carne de cerdo. Pan rallado.

Preparación:

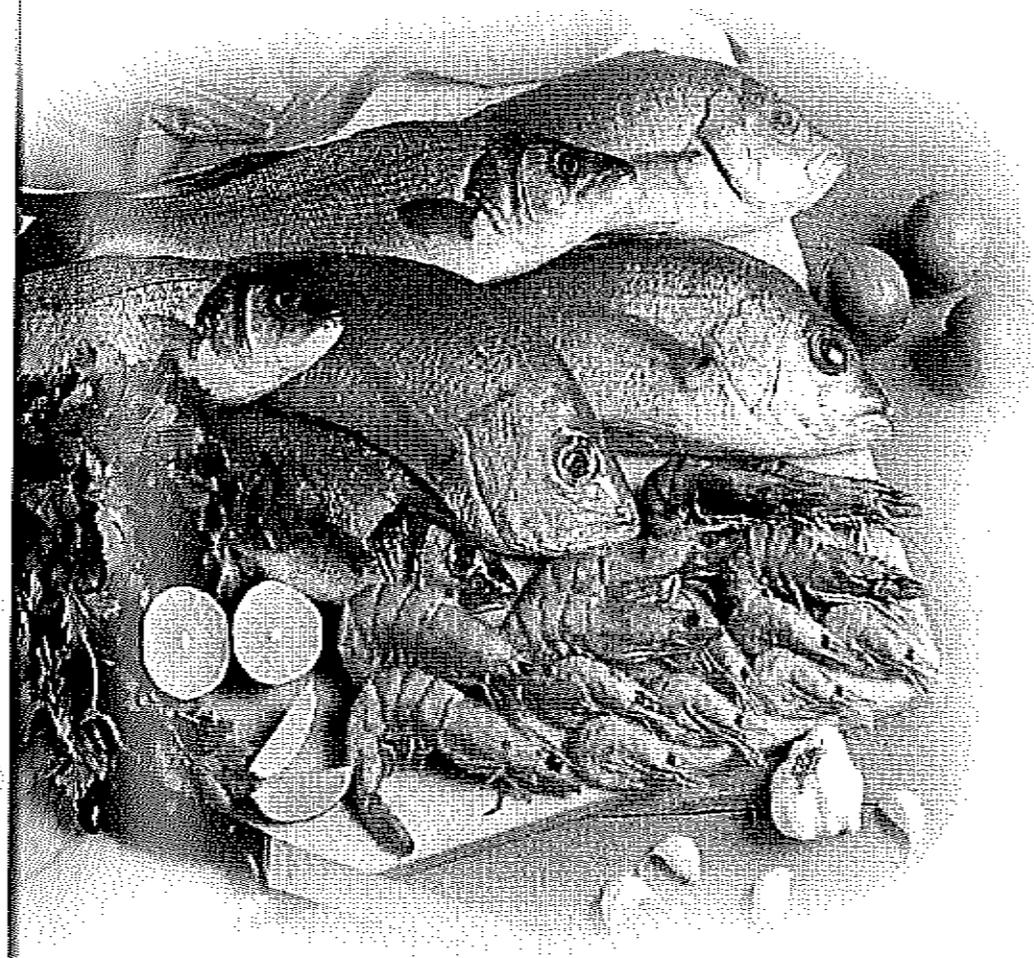
Se ponen los huevos batidos, se le echa el ajo y el perejil machacado, la pimienta molida, y la carne picada. Se mueve bien, se agrega el pan rallado, un chorrillo de vino blanco y sal.

Se forman las albóndigas, se fríen en aceite bien caliente y se hierven en el caldo hasta que estén tiernas.





Pescados



INIA INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES PESQUERAS

AJO CUCÓN Y MOJE DE BACALAO

Ingredientes:

1 kg. de bacalao. 3 cebollas medianas. 2 cabezas de ajos. 6 pimientos verdes. 1 guindilla. Pan duro (solo la miga). 1/2 kg. de tomates. Aceite de oliva.

Preparación:

Se desala el bacalao (al menos 35 horas, cambiándole el agua varias veces), se hace trocitos pequeños. Se pican finalmente las cebollas, los pimientos, los ajos y la guindilla, se rallan los tomates. Se cubre el fondo de una sartén de aceite, se desahuma, y se fríen los trocitos de bacalao (sin enharinar), cuidando de que no se deshagan. En el aceite de haber frito el bacalao se sofríe el picado de cebolla, ajos, guindilla. Una vez bien dorados, se le añade el rallado de tomate y se sigue friendo el conjunto. Dorado el tomate y todavía jugoso, se añade al conjunto un litro de agua. Hervirá todo el sofrío 15 minutos. A continuación se le agregan los trozos de bacalao y se deja hervir de unos 5 a 10 minutos. Se retira el conjunto del fuego y, cuando cese de hervir, se le añaden las migas de pan. Se servirá caliente.

M^a José Garzón Moreno

BACALAO A LA ILITURGITANA

Ingredientes:

1 kg. de bacalao, 2 cebollas medianas. 2 puerros. 1 ñora. 1 pimiento morrón. 2 cucharadas soperas de harina. 2 cucharaditas de café de piñones. 2 zanahorias medianas. 2 cucharadas soperas de tomate frito.
1 cucharada soperas de pan rallado (o mejor miga de pan).

Para el caldo de pescado

Los desperdicios del bacalao. 1 cebolla mediana. 1 tomate entero. 1 hoja de laurel.

Preparación de la salsa:

Se fríen las cebollas, los puerros, ñoras y zanahorias. Una vez hecho el sofrito, se le añade el pimiento morrón y el tomate frito y se tritura todo en el mortero. A continuación se cuele, se le añade el caldo de pescado y se le da un hervor.

La salsa se puede espesar con pan rallado o preferiblemente, con migas de pan. Se vierte la salsa en la cazuela sobre el bacalao, se le añaden los piñones, se tapa y se mantiene hirviendo media hora.

Confección del caldo de pescado:

En un litro de agua se cuecen los despojos del bacalao, una cebolla, un tomate y una hoja de laurel. Solamente se utilizará el caldo; el resto se deja.

BACALAO CON TOMATE

Ingredientes:

1 Kg. de bacalao. 2 tomates maduros. 4 pimientos verdes. 1/4 kg. de cebollas. Aceite de oliva. Sal.

Preparación

Se corta el bacalao en trozos de unos cinco centímetros aproximadamente y se ponen en agua durante dos o tres horas antes de preparar el tomate.

En una cazuela se pone aceite y se fríen las cebollas y los pimientos cortados en trocitos, se echan los tomates a trozos, cuando esté todo frito se pasa por el pasapuré, se vuelve a volcar en la cazuela y se echan los trozos de bacalao poniéndolo todo a cocer unos quince minutos.

BACALAO "ENCEBOLLAO"

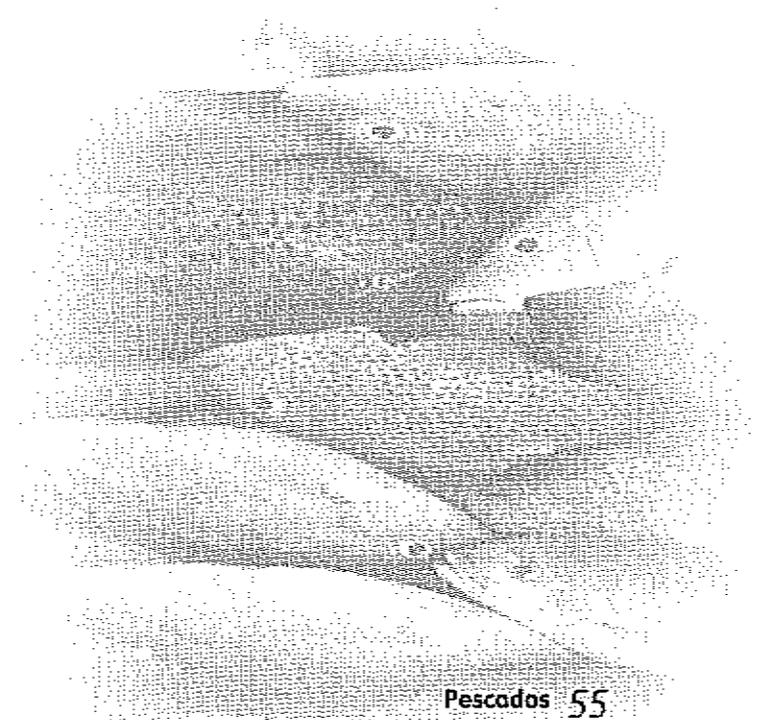
Ingredientes:

Bacalao. Cebolla. Tomate. Pimienta molida. Sal. Azúcar.

Preparación:

Poner el bacalao en agua, freírlo en una perola de barro, cortar cebolla en rodajas y dorarlas, añadir al tomate un poco de pimienta molida, sal y azúcar, dejar hervir y añadirle el bacalao frito.

Manuela Lara Paredes



BOQUERONES RELLENOS

Ingredientes:

*Harina de garbanzo. Mejorana. Dos dientes de ajo. Perejil.
Boquerones. Azafrán. Sal.*

Preparación:

Se machaca el ajo, la mejorana y el perejil, se hace una "gachuela" con la harina y todo lo demás consiguiendo una masa suave (sin ser demasiado espesa), se abre el boquerón, quitándole la espina y se le echa una cucharada de "gachuela" en medio del boquerón, posteriormente se fríen y "a comer".

ENSALADA DE NARANJA Y BACALAO

Ingredientes:

Tiras de bacalao. 4 naranjas bien peladas. 2 cucharadas de cebolleta muy picada. 3 cucharadas de aceite de oliva. Vinagre. 2 patatas cocidas.

1 huevo duro. 1/2 cucharadita de azúcar. Sal.

Preparación:

Se colocan en una fuente las naranjas cortadas en trozos regulares, las patatas troceadas, la cebolleta finamente picada y unas tiras de bacalao, se le añade el azúcar, la sal, un chorrito de vinagre y la clara del huevo troceada, la yema se machaca y se deslíe con el aceite y un chorrito de agua. Se vierte todo en la fuente, mezclándolo para que tome bien el aliño.



PATATAS GUISADAS CON BACALAO

Ingredientes:

Patatas. Bacalao. Tomates. 1 pimiento rojo. Cebolla. Ajo. Azafrán.

Pimiento molido. Aceite. Agua. Sal.

Preparación:

Se hace un sofrito con los tomates, cebollas, ajos, pimientos y una pizca de sal, todo debidamente troceado. Todo esto se tritura y en ese mismo aceite se marean las patatas junto con el bacalao y un pimiento rojo, seguidamente se le añade el sofrito, un vaso de agua y pimiento molido, dejándolo hervir durante 20 minutos. Se rectifica de sal y se sirve.

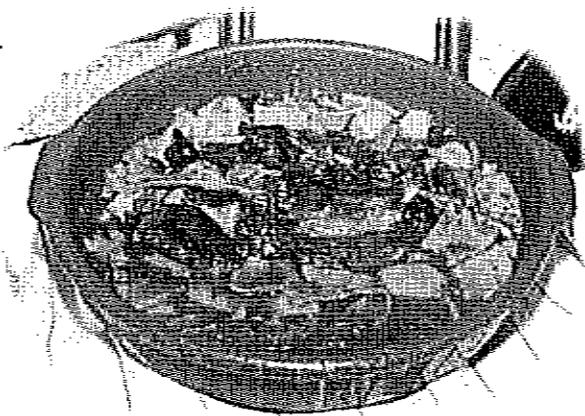
Carnes



CALANDRAJOS CON LIEBRE

Ingredientes:

1 liebre. 1 tomate. 1 cebolla. 1 pimiento verde. 1/2 pimiento rojo seco. 1 kg. Patatas. 200 grs. habicholillas. Laurel. Azafrán. Pimentón. Aceite. Pimienta molida. Sal. Cominos. Ajos. Hierbabuena. Harina. Agua.



Preparación:

Se cuece la liebre con laurel y sal. Cuando esté cocida se deshuesa. En una sartén se hace el sofrito con el aceite, la cebolla, el tomate, el pimiento verde y el rojo. Se echan las habicholillas, las patatas cortadas a tacos y la liebre. Se rehoga todo, se le echa el pimentón y el agua de cocer la liebre (si necesita más, se le añade). Los cominos, el ajo y la pimienta se machacan con el mortero y se echan a la cazuela, se añaden unas ramas de hierbabuena, azafrán y sal. Mientras se va cociendo se hace una masa de harina y agua con sal, se estira y se le echa a tiras. Cocer durante unos 30 minutos.

Magdalena Moreno Manjón

CALDERETA DE CORDERO O CABRITO

Ingredientes:

Carne de Cordero o Choto, deshuesada y troceada (Por ejemplo 2 kgs.)
2 cabezas de ajos. 1/4 l. aceite de oliva. Romero o tomillo. Hojas de laurel.
3 ó 4 guindillas. 1/2 l. vino blanco. 100 grs. almendras crudas. 1 ó 2 pimientos choriceros (ñoras). 1 rebanada de pan. 200 grs. de hígado de choto o de pollo. Unas gotas de vinagre.

Preparación:

Se cubre de aceite el fondo de una sartén o perol, una vez caliente el aceite, se doran los ajos y se reservan; igualmente las almendras, el hígado, el pan y los pimientos secos (conviene poner esto en remojo).

En el mismo aceite se dora la carne con el laurel, tomillo y romero; una vez dorada, se le incorporan los ajos (menos cuatro o cinco dientes que se reservan), las guindillas y el vino blanco; se tapa y se deja hervir a fuego normal.

Entretanto, se maja en el mortero y la batidora, el pan, las almendras, los pimientos y los dientes de ajo, si es necesario se aclara esta masa con el caldo de la caldereta.

Unos 10 minutos antes de que esté hecha la carne, se le añade el majado y se reduce el fuego al mínimo, teniendo cuidado de que no se pegue. Al apartarse la caldereta, se le ponen unas gotas de vinagre.

Ana Domínguez

CARNE DE MONTE EN ADOBO

Ingredientes:

1 kg. de carne de ciervo. 1/4 l. aceite de oliva. Ajos machacados. Orégano (un puñado). Sal. Pimentón. Pimienta molida (al gusto). 1 ramita de tomillo. Vinagre.

Preparación:

Se corta la carne en trozos, y que esté bien limpia de fibra y de briznas. Una vez troceada se lava varias veces para que desangre. Se aliña con una majada de ajos, orégano, sal, vinagre, pimentón y tomillo (a gusto pimienta molida).

Se deja macerar durante al menos doce horas para que tome bien el aliño del adobo.

Se pone el aceite a calentar y se añade la carne junto con el caldo adobado, a fuego lento, dejándolo hacer hasta que quede sólo en el aceite.

M^a. José Garzón Moreno

CODORNICES AL TOMILLO

Ingredientes:

8 codornices. 1/2 cebolla. 2 ó 3 ajos. 1 pimiento verde. 1 pimiento rojo. 1 vaso de vino blanco. Vinagre. 1 cucharadita de tomillo. Pimienta molida. Colorante. Aceite de oliva. Sal.

Preparación:

Limpamos las codornices y las partimos por la mitad.

En una sartén con aceite, echamos las codornices, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y ajo muy picadito.

Echamos un poquito de vinagre, el vasito de vino y tomillo, pimienta molida, colorante, sal y un poco de agua.

Dejamos cocer hasta que la carne esté tierna y se quede en su salsa.

Virtudes Morales

CODORNICES EN SALSA DE ESCABECHE

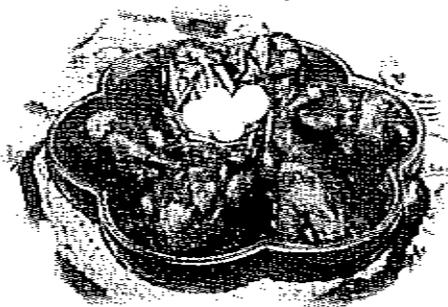
Ingredientes:

6 codornices. 2 cebollas. 1 cabeza de ajo pequeña. 1 hoja de laurel. 1 cucharadita de pimienta en grano. 3 ramas de tomillo. 1 vaso pequeño de vinagre. 1 vaso pequeño de agua. Sal. Aceite de oliva virgen. 1 cáscara de naranja. 1 pimiento rojo seco.

Preparación:

Se limpian las codornices muy bien. En una cazuela de barro se echa el aceite y posteriormente las codornices limpias (sería conveniente atarlas) después se le añaden el resto de ingredientes todo en crudo. Cuando las codornices estén doradas se le añade el agua y se mantendrá a fuego lento hasta que quede en su jugo.

Cuando estén doradas se sacan los ingredientes y se pasan por el pasapurés y se le vuelven a echar hasta que quede en su salsa.



*Francisca Agenjo Delgado
Llanos del Sotillo - Andújar*

CONEJO AL AJILLO

Ingredientes:

1 Conejo. Pimientos rojos secos. Ajos. Sal. Aceite de oliva. Vinagre. Pimienta molida.

Preparación:

Se cuecen los pimientos y cuando estén tiernos se pasan por la batidora, junto con los ajos y un poco de vinagre.

Cuando el conejo esté frito se le añade el batido, junto con un poco de agua y la pimienta molida y se deja cocer.

*Rosa Olmos Córdoba
Los Villares de Andújar*



CONEJO AL ESTILO DE ANA

Ingredientes:

1 conejo. 3 ó 4 hojas de laurel. 2 pimientos secos. 2 ó 3 dientes de ajo. Cebolla. 1 vaso de vino blanco. 1 vaso de agua. Colorante. Pimentón. Tomillo.

Elaboración:

Echar aceite en un sartén y calentar. Freír 3 o 4 Hojas de laurel, 2 pimientos secos, 2 o 3 dientes de ajos picados y un poco de cebolla muy menuda.

Sacar el laurel y machacar en el mortero junto con los pimientos, todo ello mezclado con el vino.

Marear la carne y añadir tomillo, pimentón y el majado del mortero, añadiéndole un vaso de agua y el colorante. También se le puede añadir una pastilla de caldo.

Ana Domínguez

CONEJO EN CORNICABRA

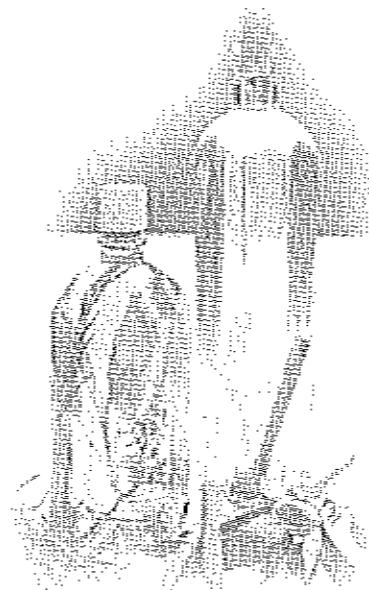
Ingredientes:

1 conejo. 4 ramitas de tomillo. 2 vasos pequeños de vino. Sal. Aceite de oliva virgen. 5 pimientos cornicabra. 2 hojas de laurel. 1 cucharadita de pimienta.

Preparación:

Se echa el aceite, el conejo y el resto de los ingredientes. Se fríe a fuego lento hasta que quede en su jugo y una vez frito, se adorna con los pimientos, cornicabra y el tomillo.

*Francisca Agenjo Delgado
Llanos del Sotillo*



CONEJO EN SALSA

Ingredientes:

1 conejo de monte o casero. 1 cabeza de ajos. 2 pimientos verdes. Aceite de oliva. 1 vaso de vino blanco. Tomillo y sal.

Preparación:

Se trocea el conejo (a ser posible por las coyunturas para evitar los huesecillos en la salsa); en una sartén con aceite de oliva, se sofríen los ajos enteros con piel y los pimientos en tiras, una vez dorados se sacan y se reservan; a continuación se fríe la carne en el mismo aceite con el tomillo, y una vez dorada, se le añade el sofrito de ajos y pimientos y el vaso de vino blanco. Se deja hervir hasta que la carne se haga.

FLAMENQUINES

Ingredientes:

400 grs. de cinta de lomo de cerdo (4 flamenquines). 150 grs. de jamón serrano. 2 huevos. 1 vaso de leche. Pan rallado. 2 dientes de ajo. Perejil.

1 copa de vino fino blanco. Aceite de oliva virgen. Sal.

Preparación:

Se toman cuatro filetes de cinta de lomo de cerdo limpios de grasa. Los maceamos para extenderlos y sobre todo para que sus fibras rotas suelten la gelatina y hagan más sabrosa la carne. Cortamos cuatro grandes tiras, una para cada flamenquín, de jamón serrano, de aproximadamente medio centímetro de anchura y de largas la misma longitud que den los filetes. Las aderezamos cada una con un vino blanco estilo Lopera y un poco de sal, sabores que luego serán tomados por la carne a la que no le hemos puesto ninguna sal. Se coloca una tira de jamón en cada uno de los filetes y los enrollamos uno a uno. Para hacer el empanado al pan rallado le agregamos un poco de ajo y perejil muy picados. Abrimos los huevos en un plato y los batimos, y en otro vertemos la leche. Pasamos cada uno de los flamenquines, ya enrollados, por la leche, luego por el huevo batido, y por último por el pan rallado. Los tenemos en un refrigerador de tres a cuatro días para que macere bien la carne, pasados los cuales, y antes de freírlos, los volveremos a pasar por pan rallado sin ajo ni perejil para quitarles la humedad del frigorífico. En una sartén ponemos abundante aceite de oliva virgen y cuando esté muy caliente freímos en él los flamenquines hasta que queden dorados. Se sirven junto a una ensalada como guarnición.

GALLINA EN PEPITORIA

Ingredientes:

1 gallina grande. Cominos. 1 cebolla mediana. Aceite de oliva. 2 dientes de ajo. Zumo de limón. 1 rebanada de pan. Pimienta molida. 10 almendras. Canela. 2 huevos cocidos. Clavo en polvo. Azafrán. Sal.

Preparación:

Trocear la gallina y limpiar bien.

Poner el aceite en una cazuela y dorar el pan, las almendras y los ajos. Se sacan y se reservan.

En el mismo aceite se rehogan los trozos de gallina, se sacan y se reservan y también se rehoga la cebolla muy picada.

Cuando la cebolla está rehogada, se le añade un majado hecho con el pan, las almendras y los ajos. Se pone de nuevo la gallina, se cubre de agua y se añade una cucharadita de zumo de limón. Se deja cocer todo hasta que esté la gallina tierna.

LOMO CON CASTAÑAS

Ingredientes:

*1 kg. de lomo de cerdo. 1/2 kg. de castañas. 100 grs. de magro. 50 grs. de jamón curado. 200 ml. (1 vaso) de vino tinto. 1 pastilla de caldo de carne
1 cebolla grande. 1 naranja. 2 clavos de especia, orégano, tomillo, sal, pimienta, harina y aceite de oliva.*

Preparación:

Se hace un corte en la parte curva de las castañas y se ponen en una placa de horno con un poco de agua; se dejan a fuego fuerte unos minutos y se pelan cuando están todavía calientes.

Se pasan a un cazo con agua y se cuecen cinco minutos para eliminar más fácilmente la fina piel que las envuelve, se pelan y se reservan.

En una cazuela, se dora la cebolla picada con cuatro cucharadas de aceite, se añade el jamón y el tocino cortado en tiritas, las hierbas aromáticas, la corteza de la naranja y los clavos de especia y se deja cocer cinco minutos.

Se incorpora la carne salpimentada y se dora por todos sus lados; se riega con el vino y un vaso de agua, se tapa y se cuece durante 30 minutos a fuego lento.

Pasado este tiempo, se agregan las castañas y la pastilla de caldo desmenuzada, continuando la cocción 30 minutos más.

LOMO EN ADOBO

Ingredientes:

1 kg. de lomo. 1 vaso de aceite de oliva. 3/4 l. agua. Sal gorda. 2 guindillas.

Orégano. Colorante. 1 cabeza de ajos. Ajo molido (una cucharada).

1 cucharada de tomate crudo triturado. 2 ó 3 hojas de laurel.

Preparación:

Troceamos el lomo y lo colocamos en una sartén, añadiendo agua hasta que lo cubra, e incorporamos los ingredientes anteriormente citados.

Los ajos se majan en el mortero con la sal y se añaden también.

Dejaremos cocer hasta que la carne esté tierna y se quede en una salsa.

Ana Domínguez

MANOS DE CERDO CON PATATAS

Ingredientes:

2 kg. Entre cuajar y manos de cerdo. 1 morcilla. 1 kg. de patatas.

2 hojas de laurel. 4 guindillas. 1 sobre de colorante. 1 pastilla de avecrém. 2 cucharaditas de café pimentón. 3 ó 4 ramitas de hierbabuena. Sal. Aceite de oliva. 1 cabeza de ajos. 1 cebolla. 2 tomates pelados. 1 cucharada de harina.

Preparación:

Se limpia y trocea el cuajar y las patatas. Se ponen en una olla, se cubren de agua y se le añaden los aliños. Se tapa y se pone a hervir aproximadamente 2 horas; 30 minutos antes de que estén hechas se ponen las patatas troceadas y el sofrito. Una vez tiernas las patatas se aparta la olla del fuego y se le añade la morcilla troceada y frita (si esta no está suficientemente oreada).

Si la salsa no estuviera suficientemente trabada se le ponen las cucharaditas de harina.

M^a José Garzón Moreno

PECHUGAS DE PAVO EN SALSA DE CEBOLLA Y PIÑONES

Ingredientes:

1 kg. de pechugas. 200 grs. de cebollas. 200 grs. de ciruelas. 100 grs. de piñones. Pimienta molida. 2 ó 3 clavos. 2 copitas de coñac. Mantequilla. Aceite de oliva. Sal

Preparación:

En una cazuela de barro echamos aceite y mareamos la cebolla a trocitos, añadimos las pechugas con sal y pimienta y los clavos. Damos unas vueltas e incorporamos el coñac y un poco de agua.

Salteamos las ciruelas y los piñones en la mantequilla y flameamos con la copa de coñac. Añadimos las pechugas y las dejamos dar un hervor.

PIERNA DE CHOTO O CORDERO EN SALSA

Ingredientes:

1 pierna grande de choto. 1/2 l. de vino blanco, a ser posible de Jerez. 1 codillo de jamón, no demasiado añejo. 1 cáscara de naranja, tomillo y romero. Pimienta en grano. Guindilla. 2 cabezas de ajos. 1 cebolla grande. 2 puerros. 1 zanahoria. Una ramita de apio. Nuez moscada. Manteca de cerdo. Sal.

Preparación:

Se limpia muy bien la pierna. En un recipiente adecuado se coloca con el vino, el codillo, la cáscara de naranja, el tomillo y el romero, la pimienta, las guindillas, los ajos enteros, los puerros, cebollas, y zanahorias troceadas, el apio, la sal, y la nuez moscada (poca).

Se pone todo al fuego donde hervirá una hora y media, cubierta de agua. Una vez hecha la pierna, se mete en el horno y se gratina, untada previamente con manteca de cerdo (poca). Una vez gratinada, se deshuesa (sin perder la pierna su forma) se corta en filetes y estos se van colocando en una fuente siguiendo la línea de la pierna. La fuente irá adornada con puré de patatas, y la salsa se servirá aparte en una salsera.

La salsa se confecciona batiendo en la batidora el caldo donde se coció la pierna, con todos los ingredientes, menos la cáscara de naranja. Se puede espesar añadiendo un majado de pan, ajos y almendras fritas. A todo se le da un hervor para que se trabe.

POLLO AL CHILINDRÓN

Ingredientes:

1 pollo. 1 cebolla. 4 ajos. 2 tomates. 2 hojas de laurel. Pimienta molida. Colorante. Azafrán en hebra. Un vasito de vino blanco. 1 pastilla de caldo de carne. Aceite de oliva.

Preparación:

Troceamos el pollo y lo mareamos en una sartén.

Echamos la cebolla y los ajos muy picaditos y le damos unas vueltas.

Añadimos la pimienta molida, los tomates a trocitos, azafrán, laurel, el vino blanco y la pastilla de caldo; todo ello lo doraremos hasta que la carne esté hecha.

NOTA.- Podemos adornar este plato con pimiento rojo y huevo duro.

Marisa Gutiérrez

POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 pollo. Ajos. Pimienta. Laurel. Sal. Huevas. Vinagre.

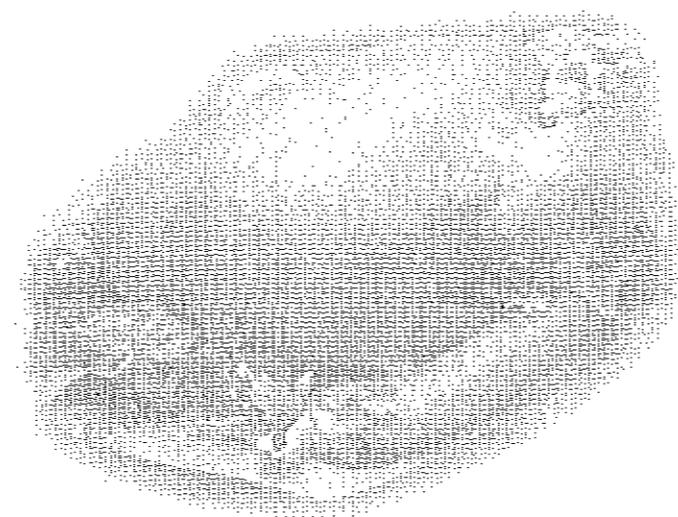
Preparación:

Se cuece el pollo en trozos, con ajos, pimienta, laurel y sal.

Cuando ha cocido solo se saca el pollo y se desmenuza, se le quitan los huesos, se cuecen unos huevos y las yemas se machacan y se le echan al caldo donde se ha cocido el pollo y se le va echando vinagre y agua.

Con los trozos de pollo se emborrizan en huevo y se fríen, y después se le echa al caldo.

M^a Soledad Pérez Anguita



POLLO EN PEPITORIA

Ingredientes:

1 pollo. Aceite de oliva. 4 dientes de ajo. Perejil. Laurel. Una calderilla de azafrán. Una pastilla de caldo de carne. Sal. Una o dos patatas. Un vaso pequeño de vino blanco.

Preparación:

Se trocea el pollo, se sofríen tres dientes de ajo, el perejil y el laurel y se majan en el mortero; en una cacerola se pone el pollo troceado, el azafrán, la hoja de laurel (levemente frita) y el majado del mortero (aclorado con vino), y se le añade el aceite del sofrito. Se marea todo, y se le pone el resto del vino.

Cuando el pollo esté dorado se añaden las patatas troceadas y se sofríe, se cubre ligeramente de agua, se pone a punto de sal y se deja de hervir hasta que estén las patatas tiernas.

Variantes:

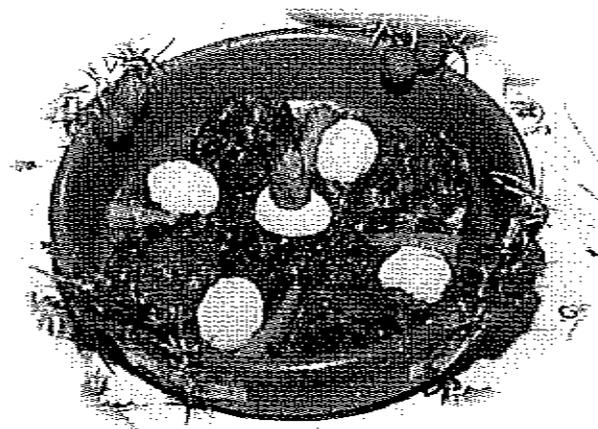
Algunos cocineros añaden yemas cocidas y pan frito que se majan y añaden al final, hay quienes majan con las yemas almendras fritas.

Ana M^o Cayuela García

RABO DE TORO

Ingredientes:

1 rabo de toro. 4 ajos. 2 tomates rojos. Aceite de oliva. Sal. Pimienta molida. Azafrán en hebra y colorante. Medio vaso de vino de Montilla.



Preparación:

En una olla se pone el rabo y se le hecha sal, pimienta y azafrán. En la sartén hacemos un sofrito de ajo y cebolla y le añadimos los tomates rallados, mover un poco y añadirselo al rabo. Todo esto se marea, añadimos el vino y seguir mareando con un poco de agua. Se cuece y cuando la carne se desprende del hueso y esté tierno se deja en su salsa.

Juani Vergara Campallo

RABO DE TORO GUISADO

Ingredientes:

1 kg. de rabo de toro. 1 cebolla. 1 zanahoria. 3 dientes de ajo. 1 tomate maduro. 1 copita de vino de Montilla. Tomillo. Laurel. Pimienta en grano. Pimentón dulce. Aceite de oliva. Sal.

Preparación:

Se corta el rabo a trozos y se salpimenta. Echamos en una cazuela aceite y freímos la cebolla, los ajos, la zanahoria y el tomate todo pelado y muy picadillo.

Añadimos el laurel, tomillo, pimentón y pimienta en grano, y cuando todo esté hecho se incorporan los trozos de rabo, el vino y un poco de agua (que todo quede cubierto).

Dejar cocer 2'5 horas y retiramos el rabo. Pasamos la salsa por el pasapuré y vertemos sobre los trozos de rabo.

Dejamos en reposo durante 24 horas en el frigorífico y calentamos cuando se vaya a servir.

Lucía García Cañas

RAGU DE CIERVO

Ingredientes:

Carne de ciervo. Cebolla. Zanahoria. Apio blanco. Tocino entreverado. Tomate maduro. Piel de limón. Clavos. Pimienta blanca. Pimentón dulce. Canela en rama. Sal. Aceite de oliva.

Preparación:

Comenzamos a trocear la carne de ciervo y la ponemos a macerar con el apio, zanahoria, cebolla, agua, pimentón y sal. Lo dejamos así un día. En una olla doramos los trozos de carne y después añadimos la verdura del macerado. Lo rehogamos todo unos minutos y lo cubrimos del agua de la maceración, lo dejamos cocer hasta que el ciervo esté tierno. A mitad de la cocción hacemos un majado con sal gorda, cáscara de limón cortada y un clavo, se lo añadimos junto con la canela y le terminamos la cocción. Listo.

Manolo Rincón

SATE DE CERDO

Ingredientes:

1 Kg. de lomo de cerdo. Lonchas de bacon. Miel. Salsa de soja.
Chalotas. Té molido. Ajo. Pimienta. Aceite. Sal.

Preparación:

Comenzamos a sacar unas lonchas parecidas a las de bacon de la cinta de lomo. Atravesamos con un palillo las cintas de bacon pegadas a las de la cinta de lomo y las ponemos a marinar con la soja, sal, ajo picado, chalotas picadas, y la miel.

Comenzamos a hacer las brochetas a la plancha explicando la marca que se les va a hacer a las mismas.

Se presenta con zanahorias tomeadas y tomates bola a la plancha.

Manolo Rincón



SOLOMILLO A LA PIMIENTA O ENTRECOT

Ingredientes:

2 solomillos. 1 vaso de nata. 1 cucharada de pimienta verde.
Pimienta molida blanca. 1 vasito de vino tinto. Aceite de oliva. Sal.

Preparación:

El solomillo lo hacemos filetes y lo salpimentamos.

A continuación, lo echamos en una sartén con aceite y pasamos los filetes (no demasiado).

En un cazo echaremos el vino, la pimienta y un poco de pimienta molida también.

Dejamos hervir unos 8 o 10 minutos, echamos la nata y volvemos a dejarlo unos 3 minutos.

Cogemos los filetes y le añadimos la nata con la pimienta, dejándolo hervir un poquito.

NOTA: Si no se desea encontrar la pimienta, antes de añadir la nata, colamos el líquido.

Ana Domínguez

SOLOMILLO A LA PIMIENTA Y AL BRANDY

Ingredientes:

*2 solomillos. 1 vaso de nata. 1 cucharada de pimienta verde.
Pimienta molida blanca. 1 vasito de Brandy. Aceite de oliva. Sal.*

Preparación:

Cortamos el solomillo por la mitad, lo hacemos filetes y lo salpimentamos.

Echamos en la sartén un poco de aceite en el que pasaremos los filetes, aunque no excesivamente.

Ponemos en el fuego un cazo con la pimienta y el brandy, dejándolo hervir durante 5 minutos. Será entonces cuando añadamos la nata y la dejamos bullir un poco. Incorporamos los filetes a la nata y dejamos hervir 4 ó 5 minutos.

NOTA: Se pueden servir los filetes en una fuente y la nata en salsa aparte.

Virtudes Morales

SOLOMILLO A LA PROVENZAL

Ingredientes:

3 solomillos medianos. 2 cebollas grandes. 1 vaso de leche. 1 bote pequeño de nata. 1 vaso de aceite de oliva. Pimienta molida. Sal.

Preparación:

Se atan los solomillos y se salpimentan. Los pasamos por la harina y en una cacerola amplia, echamos aceite y cuando empiece a humear se echan los solomillos y las cebollas muy picaditas, dejándose dorar muy lentamente.

Será entonces cuando echamos el vaso de leche y casi al final se incorpora la nata.

Dejamos cocer hasta que se quede casi en el aceite.

Se puede acompañar con patatas fritas, menestra y ensalada.

Virtudes Morales

TERNERA MECHADA

Ingredientes:

1 kg. de redondo de ternera. 100 grs. de panceta o jamón.
Aceitunas deshuesadas. 1 cebolla en cuartos. 1 zanahoria en rodajas. 1 pimiento rojo.
2 ajos. 1 hoja de laurel. Tomillo. 1 vaso de jerez. Pimienta. Sal.
Aceite de oliva.

Preparación:

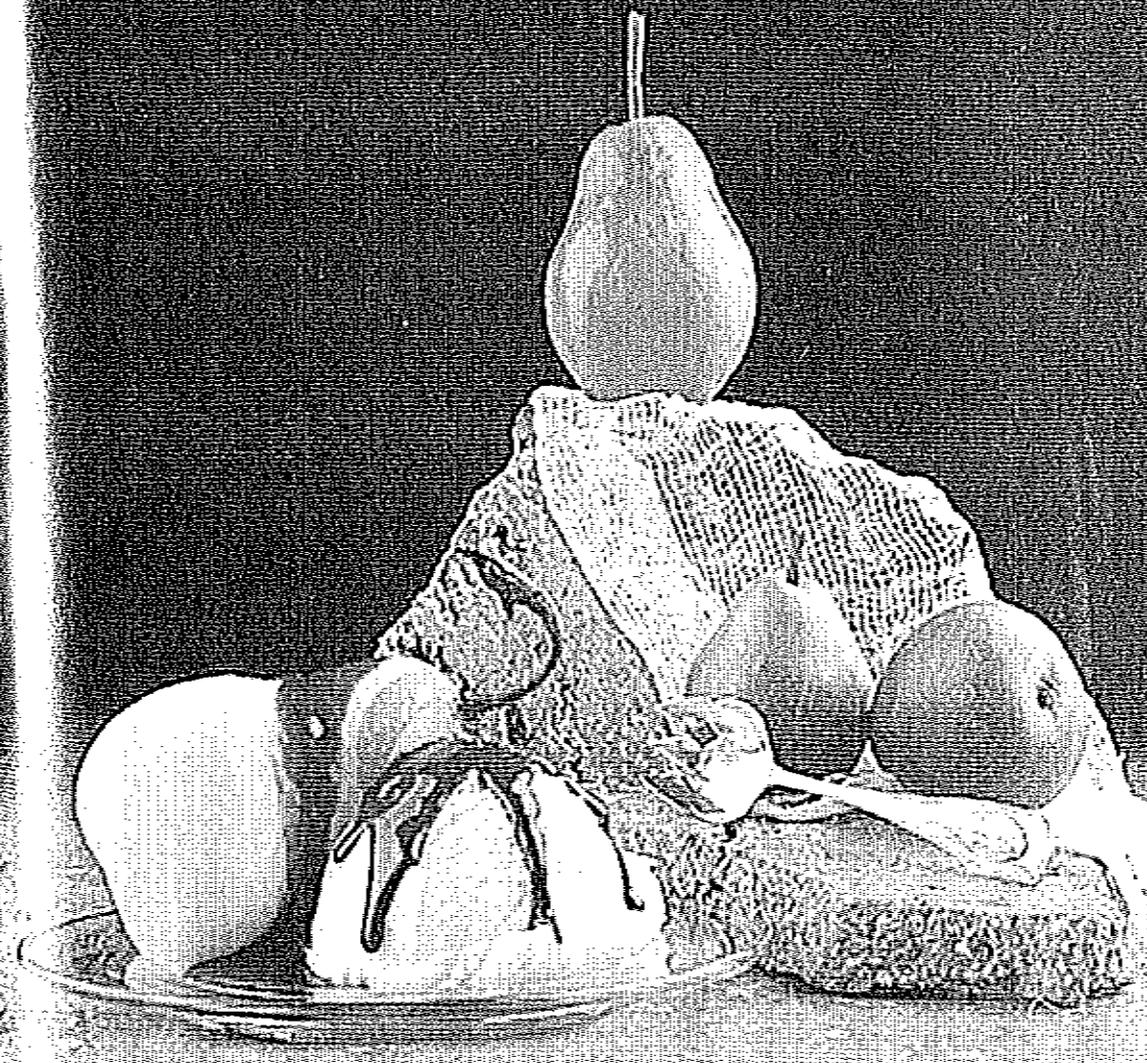
Mechar la carne con la panceta, el jamón, el pimiento rojo y las aceitunas.

Salpimentamos y atamos en redondo. Lo pondremos en la cazuela con un vaso de agua y dejamos cocer a fuego lento hasta que se evapore. Añadimos aceite, zanahoria, cebolla, ajos, tomillo y laurel.

Incorporamos el vino y un poco de agua. Sazonamos, tapamos la cazuela y dejamos cocer hasta que la carne se entremezcla. Retiramos y dejamos enfriar.

Quitamos las ataduras y cortamos en lonchas.

Postres



BARTOLILLOS

Ingredientes para la masa:

1/2 kilo de harina. 4 cucharadas colmadas de azúcar. 1 cucharada de levadura en polvo. 100 gr. de mantequilla. 1 taza de leche fría.

Ingredientes para la crema:

Palladura de limón. Una taza de leche. 1 huevo entero. 3 cucharas colmadas de azúcar. 1 cucharada de harina de maíz.

Preparación para la crema:

Se mezcla todo y se pone a fuego lento hasta que espesa.

Preparación para la masa:

Se vierte la harina en un recipiente junto con el azúcar, la levadura y la mantequilla en trozos agregando seguidamente la leche.

Se bate todo muy bien y se forma una bola muy unida. Se corta la masa en dos mitades, extendiéndola con el rodillo, primero una mitad y después la otra. Se pincela todo con leche fría, se vierte la crema en montoncitos no muy grandes.

Concepción Fuentes Arévalo

BIZCOCHOS AMARMOLADOS

Ingredientes:

10 cucharadas de chocolate molido. 1 cucharada de café. 250 gr. de mantequilla. 250 gr. de harina. 250. gr. de azúcar moreno. 5 huevos. 1 cucharada de levadura.

Preparación:

En primer lugar batimos la mantequilla, mejor un poco blanda, con el azúcar. Añadimos los huevos uno a uno sin dejar de batir. Incorporamos la harina y la levadura, removiendo suavemente con una cuchara. Dividimos la masa en dos boles y añadimos en uno de ellos el chocolate molido y en el otro el café previamente disuelto en un poco de agua. Engrasamos y enharinamos un molde de rosca. Ponemos en el fondo la masa de chocolate y encima vertemos la otra masa. Con una aguja larga hacemos movimientos circulares, de arriba a abajo, para que se mezclen las dos masas y tomen un aspecto amarmolado. Cocemos la masa en el horno a 180º durante 50 minutos aproximadamente. Desmoldamos cuando el pastel está todavía tibio. Se presenta con rollitos de chocolate negro y azúcar glase.

Manolo Rincón

BIZCOCHO DE CLARA DE HUEVO

Ingredientes:

5 huevos. 10 cucharadas de azúcar. Caramelo líquido y mantequilla. Un litro de leche. Un poquito de flan.

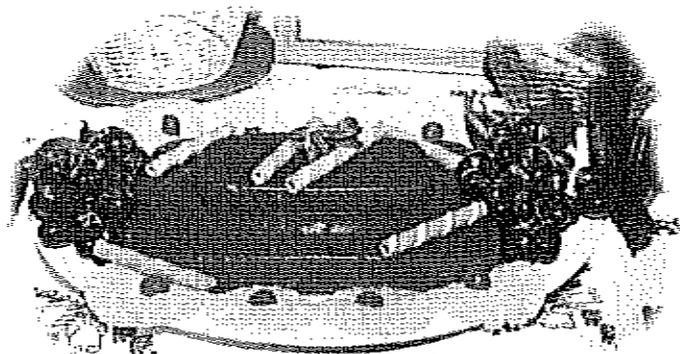
Preparación:

Se separan las claras de las yemas, se batan a punto de nieve hasta obtener un merengue consistente, se le añaden 10 cucharadas de azúcar. Se pone caramelo líquido a un molde, se le añade el merengue y lo metemos en el horno unos 10 minutos a una temperatura suave. Hervimos la leche con un poco de canela en rama y azúcar y le añadimos el flan y las yemas muy bien batidas hasta obtener las natillas. El bizcocho obtenido lo pasamos del molde a una fuente depositando antes las natillas en el fondo de la misma. El caramelo también lo utilizaremos como decoración.

M^o de la Cabeza Rivero Navarro



CARNE DE MEMBRILLO



Ingredientes:

1 Kg. de membrillos. 800 gr. de azúcar.

Preparación:

Se pelan los membrillos y se cortan en rodajas. A continuación se cocen en la olla a presión durante cinco minutos a fuego lento con la olla tapada.

Después con la batidora se tritura, se deja enfriar un poco y se vierte en un molde.

Observaciones:

Es un dulce que se puede servir para comer sólo o combinado con otros alimentos, bien sean dulces o salados.

María Pedrajas
Los Villares de Andújar

FLAN DE CAFÉ

Ingredientes:

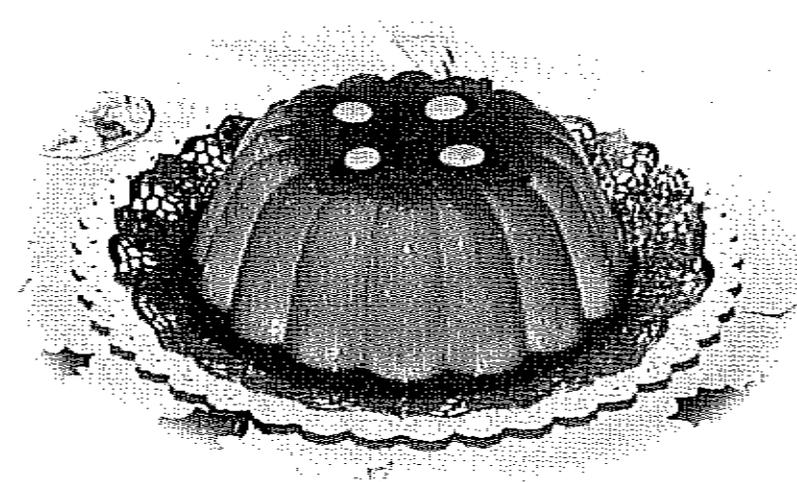
1 litro de nata líquida. 3 tacitas de café. 2 cucharaditas de café soluble. 3 cucharadas de azúcar. 1 sobre de flan 8 raciones. Caramelo líquido.

Preparación:

Poner todos los ingredientes menos el caramelo al fuego, se deja hervir 3 minutos.

Se vierte en un bol caramelo líquido, y se agrega la mezcla, seguidamente se introduce en la nevera hasta que tenga consistencia.

Francisca Valverde Sánchez



FLAN DE CUAJADA

Ingredientes:

1 litro de leche. 2 sobres de cuajada. 7 u 8 cucharadas de azúcar. 1 paquete de quesitos.

Preparación:

Se batien todos los ingredientes y se callentan en un cazo, cuando esté un poco cuajado, se vierte en una fuente o molde con caramelo líquido y se le ponen unas galletas por encima. Se introduce en el frigorífico y se sirve frío.

Encarnación Lara Aguayo



FLORES

Ingredientes:

4 huevos. 1 vaso de leche. 1 vaso de agua. 1 vaso de harina de trigo. 1 vaso de harina de maíz. 3 cucharadas de azúcar. Raspadura de limón. Aceite de oliva. Azúcar y canela para espolvorear.

Preparación:

En un recipiente batimos los huevos con el azúcar, agregamos la leche, el agua, la raspadura de limón y por último la harina de trigo y la harina de maíz. Mezclamos bien para evitar posibles grumos. En una sartén honda con aceite de oliva abundante y caliente, introducimos el molde para flores. Retiramos cuando esté caliente.

Introducimos el molde en la pasta y seguidamente en el aceite caliente, dejándolo unos segundos hasta que la masa se desprenda del molde.

Una vez doradas las flores, retiramos y colocamos sobre papel absorbente y se espolvorean con azúcar y canela.

GACHAS CASERAS

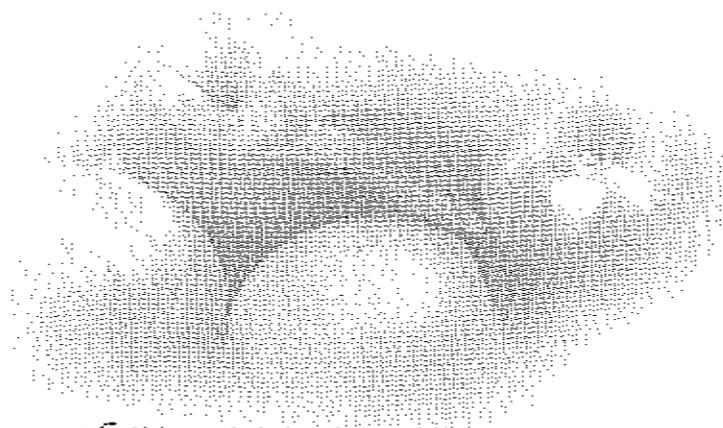
Ingredientes:

1/2 litro de leche. 75 gr. de harina. 150 gr. de azúcar. 1 vasito de aceite de oliva. 1 cucharadita de matalahúva. 12 cuadraditos de pan frito. Canela molida.

Preparación

Se pone el aceite en una sartén y una vez desahumado, se le añade la matalahúva, se aparta la sartén del fuego y se continúa moviendo para que no se formen grumos. Se vuelve la sartén al fuego y se continúa batiendo sin interrupción hasta que comience a hervir, se mantiene unos minutos a fuego lento y después de apartarlo se añaden los tostones.

Vicenta García Navarro



GACHAS DE HIGOS

Ingredientes:

1 Kg. de higos. 125 gr. de harina. 1 tacita de café. 9 cucharadas de azúcar.

100 gr. de almendras. 1 copita de anís.

Preparación:

Se ponen los higos a cocer y seguidamente se cuelean. A continuación se añade la tacita de café, el azúcar, la copita de anís y la harina, se mueve bien y se mantiene en el fuego hasta que quede cocida. Para terminar, se adorna con las almendras.

Práxedes Fuentes Mantos

MOLINILLOS DE NARANJA

Ingredientes:

300 gr. de masa de hojaldre. 2 cucharadas de mermelada de naranja.

1 cucharada de licor de naranja. 2 cucharadas de almendras peladas y picadas. 1 yema de huevo. 50 gr. de azúcar en polvo. 1 cucharada de agua. 20 gr. de pistachos picados.

Preparación:

Se extiende la masa y se corta en cuadraditos para formar los molinillos. Se mezcla la mermelada, el licor y las almendras, rellorando los molinillos con la mezcla obtenida. Se pintan con la yema batida y se introducen en el horno de 12 a 15 minutos.

Rafaela García González
S. José de Escobar - Andújar



MOUSSE DE LIMÓN

Ingredientes:

2 huevos. 2 limones. 2 cucharadas soperas de harina de maíz. 14 cucharadas de azúcar.

Preparación:

En un recipiente, se pone 1/2 litro de agua, los 2 huevos batidos, harina de maíz, azúcar, y el zumo de los limones y la raspadura de los limones.

Se pone al fuego, batendo sin parar hasta que empiece a hervir y vaya espesándose.

Se retira del fuego y se pasa por un colador fino.

Una vez templado se introduce en el frigorífico y se sirve frío.

Elena Rueda

NATILLAS CASERAS DE HUEVO CON BIZCOCHO

Ingredientes:

Bizcocho: 2 huevos. Un vaso de aceite de oliva. 1 vaso pequeño de azúcar. 200 gr. de harina. 1 pizca de levadura.

Natillas: 6 huevos. 1 litro de leche. 8 cucharadas grandes de azúcar. 1 ramita de canela. 1 trozo de cáscara de limón.

Caramelo: una pizca de margarina. 2 cucharadas soperas de azúcar.

Preparación:

Bizcocho:

Se baten los 2 huevos y se le añade el aceite de oliva, el azúcar la harina y la levadura, mezclándolo todo hasta obtener una masa cremosa.

Se vierte la masa en una fuente previamente untada de aceite.

Se calienta el horno durante cinco minutos a 240°, introduciendo el bizcocho dejándolo unos 20 minutos. Transcurrido este tiempo y una vez la fuente se haya enfriado se extrae el bizcocho del molde. Acto seguido lo cortamos horizontalmente de manera que se nos quede el bizcocho dividido en rebanadas. Cortaremos tantas rebanadas como base tenga el recipiente que hayamos elegido para la presentación del postre, cubriendo toda la base del recipiente con las rebanadas del bizcocho.

Caramelo:

En un cazo se ponen a calentar 2 cucharadas soperas de azúcar con una pizca de margarina, moviendo hasta que se haga una mezcla homogénea.

Natillas:

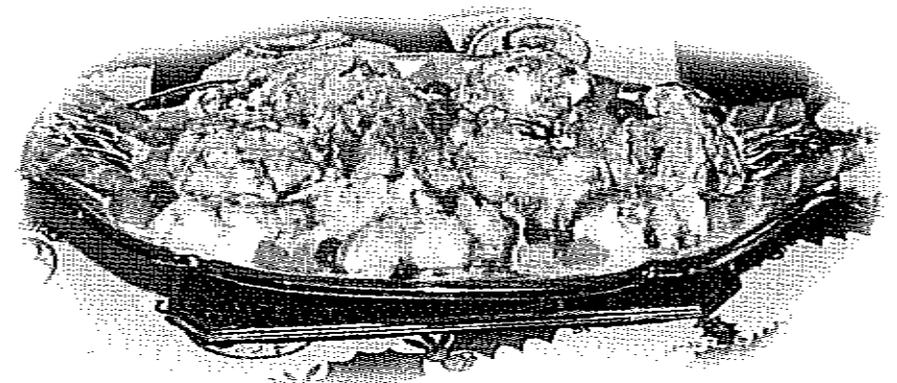
Antes de nada debemos separar las yemas de las claras, montándolas a punto de nieve.

Se hierve la leche junto con una ramita de canela, un trocito de cáscara de limón y 8 cucharadas de azúcar. Cuando la leche llegue a su punto de ebullición llenamos una cuchara soperas con clara a punto de nieve y la vamos depositando en la leche hirviendo. Después de haber dejado la clara durante 2 minutos aproximadamente, se recoge con la misma cuchara y se deposita encima de la rebanada de bizcocho y así sucesivamente. Seguidamente se vierten las yemas de huevo (previamente batidas) sobre la leche hirviendo mezclándolo bien para que no queden grumos.

Una vez hervida la leche junto con la yema de huevo, se vierte la mezcla sobre el bizcocho y las claras.

Un toque final será, verter el caramelo líquido sobre las natillas y rociarlas con almendras batidas.

Vicenta García Navarro



PAN DE HIGO

Ingredientes:

Higos. Aguardiente. Almendras. Nueces. matalahúva. Chocolate. Café.

Preparación:

Se ponen los higos al sol para secarlos. Ya secos se pasan por agua hirviendo, y se dejan que se vuelvan a secar. Seguidamente se pican con la máquina de picar carne, y se le añaden todos los demás ingredientes reservando las almendras y las nueces. A continuación se fríen las almendras y las nueces en aceite de oliva y se dejan escurrir. Con este aceite nos ayudamos para darle la forma deseada a la masa y la adornaremos con las almendras y las nueces.

Práxedes Fuentes Martos
Vegas de Triana - Andújar



PANECILLOS CON LECHE

Ingredientes:

1 l. Leche. 4 huevos. Pan rallado. Canela en rama. Canela molida. 1 cáscara de limón. Azúcar.

Preparación:

Se baten los huevos, se incorpora un poco de canela molida, azúcar y pan rallado, se mezcla todo bien y con ayuda de una cuchara se va incorporando al aceite hirviendo y se apartan.

Se pone la leche a hervir junto con la canela en rama, la cáscara de limón y el azúcar (al gusto), cuando llega a su punto de ebullición, se van incorporando los panecillos, permaneciendo en el fuego hasta que estén tiernos.

Maruja Salas Molina

PAN DE HIGO

Ingredientes:

Higos. Aguardiente. Almendras. Nueces. matalahúva. Chocolate. Café.

Preparación:

Se ponen los higos al sol para secarlos. Ya secos se pasan por agua hirviendo, y se dejan que se vuelvan a secar. Seguidamente se pican con la máquina de picar carne, y se le añaden todos los demás ingredientes reservando las almendras y las nueces. A continuación se fríen las almendras y las nueces en aceite de oliva y se dejan escurrir. Con este aceite nos ayudamos para darle la forma deseada a la masa y la adornaremos con las almendras y las nueces.

Práxedes Fuentes Martos
Vegas de Triana - Andújar



PANECILLOS CON LECHE

Ingredientes:

1 l. Leche. 4 huevos. Pan rallado. Canela en rama. Canela molida. 1 cáscara de limón. Azúcar.

Preparación:

Se baten los huevos, se incorpora un poco de canela molida, azúcar y pan rallado, se mezcla todo bien y con ayuda de una cuchara se va incorporando al aceite hirviendo y se apartan.

Se pone la leche a hervir junto con la canela en rama, la cáscara de limón y el azúcar (al gusto), cuando llega a su punto de ebullición, se van incorporando los panecillos, permaneciendo en el fuego hasta que estén tiernos.

Maruja Salas Molina

PAPAJOTES

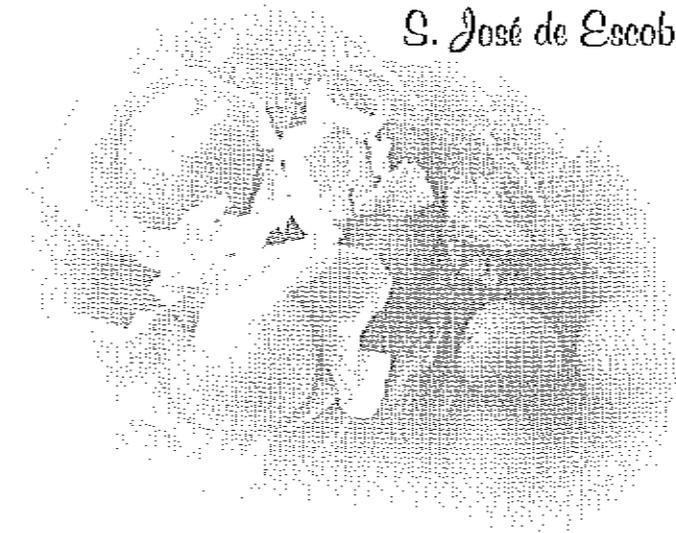
Ingredientes:

1/2 Litro de leche. 500 gr. De harina. 1 sobre de levadura. 1 sobre de flan. 100 gr. de azúcar. 50 gr. de canela. 1 l. De aceite.
Ralladura de limón.

Modo de hacerlo:

En un recipiente se echa la leche, la ralladura de limón, el sobre de flan, un sobre de levadura, y la harina. Se bate todo hasta que la masa quede consistente. Con una cuchara se va echando en la sartén, y cuando estén fritos se sacan y se espolvorean azúcar y canela.

Dolores Bolívar Amador
S. José de Escobar - Andújar



PERRUNAS

Ingredientes:

Manteca (1 kilo). Azúcar (1 kilo; se le echa la misma cantidad de azúcar que de manteca). 1 clara de huevo sin batir. Raspadura de limón (1 limón por cada kilo de manteca). Aguardiente a gusto. Canela molida en muy poca cantidad, para que no salgan negras. Harina. Una pizca de sal.

Preparación:

Primero se amasa la manteca hasta que quede suelta. Después, se le agregan los demás ingredientes y se sigue amasando o batiendo (nunca con batidora eléctrica) incorporándole a la vez la harina, toda la que admita. Cuando la masa este suelta y homogénea, se le dan palmotazos sobre la mesa a fin de hacer la masa consistente y quedando ya preparada para extenderla y crear las perrunas con los correspondientes moldes. Estas se colocan individualmente sobre papel de estraza que a su vez se pone encima de un molde grande de hornear. Las perrunas en el horno ya precalentado tardan aproximadamente de 15 a 20 minutos en hacerse, están hechas cuando se ven rajadas y un poco doradas.

María Real Moreno

PAPAJOTES

Ingredientes:

1/2 Litro de leche. 500 gr. De harina. 1 sobre de levadura. 1 sobre de flan. 100 gr. de azúcar. 50 gr. de canela. 1 l. De aceite.
Ralladura de limón.

Modo de hacerlo:

En un recipiente se echa la leche, la ralladura de limón, el sobre de flan, un sobre de levadura, y la harina. Se bate todo hasta que la masa quede consistente. Con una cuchara se va echando en la sartén, y cuando estén fritos se sacan y se espolvorean azúcar y canela.

Dolores Bolívar Amador
S. José de Escobar - Andújar



PERRUNAS

Ingredientes:

Manteca (1 kilo). Azúcar (1 kilo; se le echa la misma cantidad de azúcar que de manteca). 1 clara de huevo sin batir. Raspadura de limón (1 limón por cada kilo de manteca). Aguardiente a gusto. Canela molida en muy poca cantidad, para que no salgan negras. Harina. Una pizca de sal.

Preparación:

Primero se amasa la manteca hasta que quede suelta. Después, se le agregan los demás ingredientes y se sigue amasando o batiendo (nunca con batidora eléctrica) incorporándole a la vez la harina, toda la que admita. Cuando la masa este suelta y homogénea, se le dan palmotazos sobre la mesa a fin de hacer la masa consistente y quedando ya preparada para extenderla y crear las perrunas con los correspondientes moldes. Estas se colocan individualmente sobre papel de estraza que a su vez se pone encima de un molde grande de hornear. Las perrunas en el horno ya precalentado tardan aproximadamente de 15 a 20 minutos en hacerse, están hechas cuando se ven rajadas y un poco doradas.

María Real Moreno

PESTIÑOS

Ingredientes:

1 vaso de aceite de oliva. 1 vaso de vino blanco. 1 copa de anís dulce.

1 kg. de harina aproximadamente. 1 kg. de azúcar. 1 cucharada sopera de ajonjolí. 1 cucharada sopera de matalahúva. 1 cucharada sopera de canela

1 limón. Unos granos de sal.

Preparación:

Se desahuma el aceite con el ajonjolí, la matalahúva, y la cáscara de limón, dejándolo enfriar. A continuación se vierte en un cuenco el vaso de vino, el aceite desahumado, la mitad de la canela, el anís, la raspadura de limón y unos granos de sal. Se mezcla bien y se va agregando la harina hasta que se desprege de las manos. Después de amasarla muy bien se va estirando con un rodillo cortándolos en trozos regulares y fréndolos en abundante aceite. Se van retirando del fuego y se ponen a escurrir, para después espolvorearlos con azúcar y canela.

María Contreras Lopera

ROSCOS FRITOS

Ingredientes:

6 huevos. 6 cucharadas de anís. 12 cucharadas de aceite de oliva desahumado. 12 cucharadas de azúcar. 1 sobre de levadura. 2 yogur de limón.

1 kg. de harina.

Preparación:

Se cascan los huevos, separando las claras de las yemas. Se baten las claras a punto de nieve, mezclando las yemas y demás ingredientes, logrando una masa de consistencia blanda. Nos untamos con un poco de aceite y de forma sucesiva las manos, para que la masa no se nos pegue. Se va separando la masa en forma de bolitas dándole la forma de rosco.

Se van friendo en el aceite bien caliente y una vez fritos, se les da un baño rápido con agua de canela, se espolvorean con azúcar y se sirven.

TORRIJAS

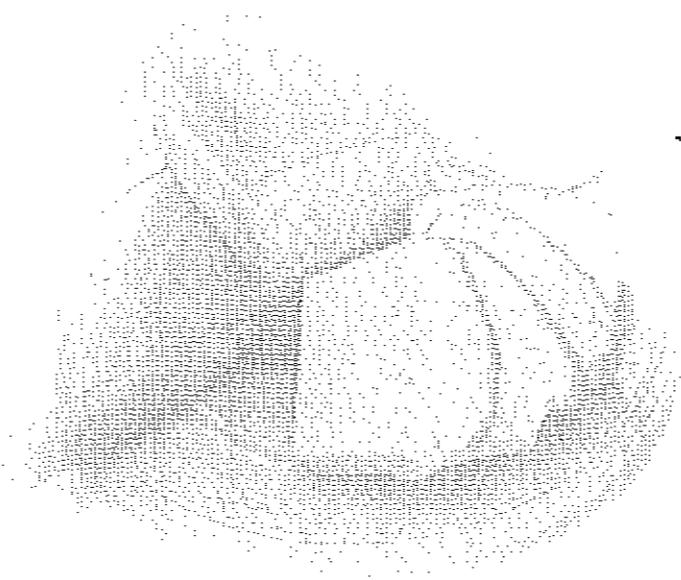
Ingredientes:

1 barra de pan del día anterior. Leche. Huevos. Azúcar. Canela en rama.
Aceite de oliva. Cáscara de limón

Preparación:

Se cuece la leche con azúcar, canela en rama y cáscara de limón. Se parte el pan en rodajas no muy gruesas, y se pasa por la leche y el huevo batido, introduciéndolos en la sartén con el aceite bien caliente, se ponen a escurrir y se espolvorean con azúcar.

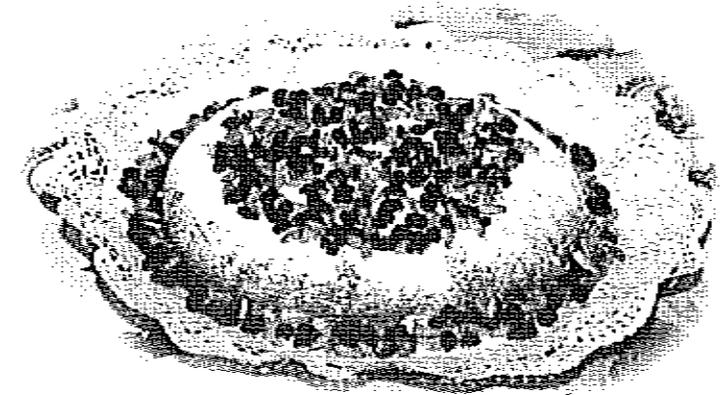
Rosa Olmos Córdoba
Los Villares de Andújar



TARTA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

300 gr. de almendras crudas.
100 gr. de piñones. 100 gr. de Pasas sin semillas. 300 gr. de azúcar.
5 huevos.



Preparación:

Se baten los huevos en la batidora, se echa el azúcar y se sigue batiendo, después se añaden las almendras y se bate todo. Untamos un molde con mantequilla y harina y vertemos la masa que hemos hecho anteriormente. Meter en el horno e ir pinchando la masa con un palillo hasta que este salga limpio. Desmoldar en caliente.

En un cazo mezclar los piñones y las pasas con un poco de azúcar y agua, hervir durante 10 minutos. Escurrir las pasas y los piñones y extenderlos en un plato. Los metemos en el horno apagado después de haber sacado la tarta para que se sequen.

Moler el azúcar, con un colador la espolvoreamos encima de la tarta y esta se adorna con las pasas y los piñones.

Juani Vergara Campallo

En las pilas llenas de aceite,
llenas y sin derramarse,
vuelan los patos asados
en sal, pimienta y vinagre.

Todos los templos, de azúcar:
de caramelo, los frailes:
menagüillos, de pavoja,
y el cantor, de queso grande.

Si tuviéramos aceite,
ajo, pimentón y sal
haríamos más sopas,
pero no tenemos pan.

