



Saboreando RECUERDOS

ANDÚJAR



Saboreando RECUERDOS

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda a domicilio del Excmo. Ayuntamiento de Andújar recopiladas por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece. Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saludas



PEDRO LUIS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
ALCALDE DE ANDÚJAR

"Nuestros mayores son una parte fundamental de la sociedad. **Su experiencia y conocimiento enriquece nuestro presente**, transmitiéndonos grandes valores familiares y manteniendo el vínculo entre generaciones; y en este sentido, ¿quién no ha evocado un recuerdo de la infancia a través de una receta? Ese enorme legado gastronómico hoy nos hace paladear los inconfundibles sabores de nuestra tierra y nuestra memoria, que han quedado reflejados en esta publicación. Felicidades a todos y a todas".

FEDERICO DÍAZ LENDÍNEZ
GERENTE DE JAÉN

‘Saboreando recuerdos’ es mucho más que un libro de cocina. Son 80 páginas que reflejan la historia de nuestras personas mayores. A través de sus recetas queremos desencadenar emociones y sentimientos; que aquellos platos que marcaron sus vidas no queden en el olvido. Por eso les invito a leer, cocinar y degustar estos platos convertidos desde ahora en una sabrosa herencia.



Índice

CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	5
---	----------

LA RECETA DEL CHEF	6
---------------------------	----------

LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES	8
--	----------

PRIMER PLATO	8
---------------------	----------

SEGUNDO PLATO	36
----------------------	-----------

POSTRE	58
---------------	-----------

SABOREANDO MÁS RECUERDOS	68
---------------------------------	-----------



Consejos

PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE*

CONSUME 3-4 VECES A LA SEMANA

Pescados, carnes escogiendo carnes magras (pollo, pavo, conejo) y modera el consumo de carnes rojas. Se pueden consumir huevos con esta frecuencia.

EVITA

El consumo de alimentos como la miel, los dulces o el azúcar, las mantecillas y la bollería. NO abuses de la sal ni de los fritos.

MEJOR

El aceite de oliva virgen extra. Los platos de cuchara son una buena fuente de energía y de proteínas vegetales.

CONSEJOS PARA COCINAR

1. Utiliza técnicas culinarias que aporten menos grasa como al horno, cocido, plancha o vapor.
2. Respeta la gastronomía de la zona y las costumbres de las personas usuarias.
3. Evita el uso de sal en los platos. Pueden condimentarse con especias y hierbas aromáticas.



*En caso de patología consultar con el personal sanitario.

LA RECETA

del Chef

ROSARIO CÁCERES EXPÓSITO
Y JUANI GARROTE SEQUERA

RESTAURANTE LOS PINOS
ANDÚJAR (JAÉN)

CARNE DE MONTE



135 minutos



4 personas

1 kg de carne de venado

10 dientes de ajo

orégano

½ vaso de vinagre

2 cucharadas de
pimentón dulce

1 vaso de AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Se corta la carne en cuadritos y se deja **desengrasar toda la noche**.
2. En una batidora se añade los ajos, el pimentón, el orégano y vinagre.
3. **Se vierte todo sobre la carne y se macera**, se coloca en una olla y se pone fuego lento, cuando esté hirviendo se le añade el aceite y la sal.
4. **Se deja a fuego lento** hasta que la carne esté tierna, una vez terminada se deja reposar durante unas 3 o 4 horas.
5. Verter la carne en una sartén y desahumar el aceite y verter por encima.
6. Terminar añadiendo un poco de azafrán.



TRUCO

Mucho cariño
y mucho amor
a la hora de su
elaboración.



Almoronía

🕒 480' 👥 4 personas

ESTRELLA GUTIÉRREZ CARABACHE
(Andújar)



INGREDIENTES

- 1 kg de pimientos verdes
- ½ kg de cebollas
- 2 berenjenas
- 2 calabacines
- 2 kg de tomates pera
- sal
- 750 ml de AOVE
- hierbabuena





ELABORACIÓN

1. Se hace un sofrito con toda la verdura, cebolla, pimiento, calabacín y berenjena y se deja escurrir una media hora.
2. Se fríe el tomate ya picado o rallado hasta que esté bien frito.
3. Se le añade la verdura y se deja mareando unos 10 minutos.
4. Se le añade la hierbabuena seca.

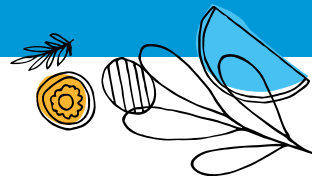


TRUCO



Es un plato que se aconseja comer frío.

Para reducir la acidez del tomate, se le añade una cuchara de azúcar.



Andrajos hoabdil

🕒 60'

👥 4 personas

DOLORES SIERRA CERVERA
(Andújar)



INGREDIENTES

Harina, agua y sal (para los andrajos)
1 cebolla, 4 ajos
1 pimienta verde, 1 pimienta roja
azafrán en hebra, hierbabuena
¼ de almejas, ¼ de gambas peladas
½ de bacalao
1 chorrito de vino blanco
sal





ELABORACIÓN

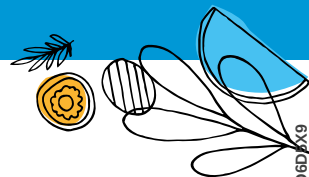
1. Se elabora una masa fina con harina, agua y sal. Esto sería los andrajos. Se corta esta masa en cuadrados.
2. Se hace un sofrito con toda la verdura, se le añade el bacalao y el vino.
3. Añadir el agua y dejar hervir un rato.
4. Añadir los andrajos hasta que estén tiernos.
5. Añadir la hierbabuena, el azafrán, las gambas peladas y las almejas. Se deja hervir otro rato.



RECUERDO



Esta receta es herencia de los árabes y como buena historiadora, Dolores ha elaborado esta receta desde muy joven formando parte de su recetario habitual.



Atascaburras

🕒 60'

👥 4 personas

BRAULIA AZNAR POZO
(Andújar)



INGREDIENTES

4 patatas

½ kg de bacalao desalado

1 vaso de AOVE

1 diente de ajo

1 cucharada pimentón dulce
sal





ELABORACIÓN

1. Cocer las patatas con piel hasta que estén tiernas.
2. Agregar el bacalao desalado cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción.
3. Cocer el huevo 3 minutos; dejar otros 8 minutos en el calor remanente. Refrescar. Pelar y trocear las patatas, reservando el caldo. Desmenuzar el bacalao y pelar y cortar en cuartos el huevo.
4. Majar el ajo; agregar las patatas y majar para hacer un puré.
5. Añadir el bacalao y majar.
6. Agregar el AOVE y homogeneizar.
7. Aligerar el puré con algo de caldo de cocción si estuviera muy seco.
8. Servir el atascaburras con el huevo cocido.



RECUERDO



Esta receta la hemos ido pasando de familia en familia aunque es un plato de la gastronomía de Castilla-La Mancha, la preparamos con mucho cuidado y esmero.



Berenjenas rellenas



95'



2 personas

DOROTEA RAMOS LÓPEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

2 cebollas medianas

4 berenjenas

sal y pimienta

ajo en polvo

queso rallado

½ kg de carne picada (ternera o cerdo)

1 vaso de leche

2 cucharadas soperas de harina

nuez moscada





ELABORACIÓN

1. Cortar las berenjenas por la mitad, se le hacen unos cortes, se les echa sal y un poco de aceite y se meten en el microondas hasta que estén tiernas.
2. Cuando se enfríen, se le saca la pulpa y se reserva.
3. Hacer un sofrito con la cebolla cortada muy fina y añadir la carne picada.
4. A continuación, incorporamos la pulpa de la berenjena y el ajo en polvo, salpimentamos al gusto y mezclamos todo bien.
5. Hacemos una bechamel. Tostar la harina, añadir la leche poco a poco y la nuez moscada y cocer unos minutos.
6. Cuando esté listo, rellenamos las berenjenas con la carne, vertemos por encima la bechamel, espolvoreamos con el queso rallado e introducimos en el horno a una temperatura de 180 grados durante 20 minutos.



TRUCO



Receta muy versátil, que aprovechando las berenjenas que da nuestro huerto hacemos con mucho cariño. Les gusta tanto a los adultos como a mis nietos, que son mi mayor tesoro.



Berenjenas en vinagre

 60'

 5 personas

JOSEFA CÁMARA GARRIDO
(Andújar)



INGREDIENTES

- 2 cabezas de ajos
- 1 cucharada de pimienta molida
- 1 pimienta colorado
- 1 kg de berenjenas
- 3 cucharadas de comino
- azafrán, 2 vasos de vinagre
- 3 dientes de ajo grandes
- 2 ramas de hinojo
- 2 tomates pelados
- sal, agua, AOVE





ELABORACIÓN

1. Limpiar las berenjenas y cortar el rabo dejando 2 o 3 dedos. Rajar por la mitad sin llegar a cortarlas y echarlas en un cuenco con sal para que pierda el amargor y no se oxiden.
2. Encima de las berenjenas pondremos los pimientos partidos en trozos grandes, así como los tomates. Igualmente cortaremos en trozos las varas de hinojo y las añadimos.
3. Una vez añadido todos esos ingredientes, los aliñamos con el comino molido, el pimentón, el laurel, la pizca de colorante, el aceite y el azafrán. Añadimos la sal. Las ponemos a cocer con cuidado de que el agua no rebose unos 30 minutos.
4. En un mortero colocaremos el comino en grano y lo majaremos bien. A continuación majamos los ajos pelados y cortados y añadimos vinagre. Vertemos el majado sobre las berenjenas y movemos la olla con movimientos envolventes para que se mezclen bien el majado con las berenjenas.
5. Dejarlas reposar 1 o 2 días para que coja bien el aliño.

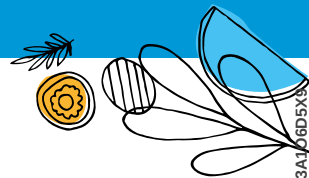


RECUERDO



Esta receta me la enseñó mi madre desde muy pequeña.

Cuando llega la época de la berenjena, suelo hacerlas tanto para mi familia como para los vecinos porque me salen riquísimas.



Cocinado de berenjenas

🕒 120'

👥 4 personas

DOLORES EXPÓSITO JURADO
(Andújar)



INGREDIENTES

AOVE

1 cebolla

5 dientes de ajo

2 tomates rojos

hierbabuena

½ kg de berenjenas

½ kg de habas secas

sal, azafrán

pimentón dulce





ELABORACIÓN

1. Poner el AOVE en una cacerola y desahumar y freír la cebolla, los ajos y los tomates, todo picado.
2. Trocear las berenjenas y añadirle el pimentón. Se marea muy bien y se añaden las habas que previamente las hemos dejado en agua.
3. Mezclar todo muy bien, dejar la mezcla media hora y añadir la hierbabuena picada, el azafrán y sal al gusto.
4. Se añade agua hasta cubrirlo todo y se deja a fuego lento hasta que las berenjenas y las habas estén tiernas.



TRUCO

Hacerlo sin prisa y con mucho amor.



Croquetas de pollo

"Tia Loli"



45'



3 personas

PEDRO RUBIO TEJERO
(Andújar)



INGREDIENTES

1 pechuga de pollo

50 gr de jamón

50 gr de mantequilla

50 gr de harina

500 ml de leche

1 huevo

200 gr de pan rallado

sal, pimienta y nuez moscada

AOVE





ELABORACIÓN

1. Cocemos la pechuga en una cazuela con agua hirviendo durante 25 minutos. Salar y tapar.
2. Picamos el jamón y la pechuga ya cocida y fría y le añadimos la sal.
3. Hacemos la bechamel: derretimos la mantequilla, incorporamos la harina, removemos hasta que se haya disuelto la harina. Lo cocinamos 2 o 3 min. Añadimos la leche, poco a poco sin dejar de remover. Sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada y lo cocinamos durante 10 minutos.
4. Añadimos el pollo y el jamón picado a la masa. Cocemos hasta que espese, echar en una fuente y dejar enfriar la masa en la nevera.
5. Formamos las croquetas y las pasamos por huevo y pan rallado.
6. Freímos las croquetas en abundante AOVE.



TRUCO



Para obtener unas croquetas con más cremosidad, añadir 600 mililitros de leche en vez de 500.

Y para que salgan más crujientes, podemos pasar las croquetas por huevo y pan rallado 1 o 2 veces más.



Espinacas esparragadas

🕒 60'

👤 4 personas

ANA M^a FRÍAS CANALES
(Andújar)



INGREDIENTES

2 kg de espinacas frescas

4 o 5 ajos

pimiento en rama

2 rebanadas de pan fritas (picatostes)

hierbabuena

comino

1 puñado de garbanzos cocidos





ELABORACIÓN

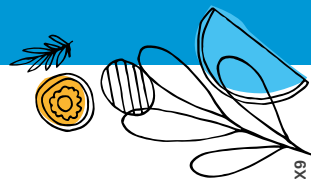
1. Limpiar y arreglar las espinacas. Cocerlas en agua con sal.
2. Rehogarlas muy bien en una sartén con 2 cucharaditas de AOVE.
3. Preparar el aliño: freír los ajos, el pimiento y añadir las dos rebanadas de pan frito (picatostes).
4. Una vez todo frito, se machaca todos los ingredientes en un mortero y se añade el comino y la hierbabuena.
5. Agregar los garbanzos y el majado del mortero a las espinacas que hemos rehogado previamente.
6. Rehogar todos los ingredientes juntos hasta que las espinacas queden bien ligadas y compactas.



RECUERDO

Receta que mi abuela, que era una estupenda cocinera, ha pasado de generación en generación.

Cada una le da su toque personal.



Gazpacho andaluz

🕒 30'

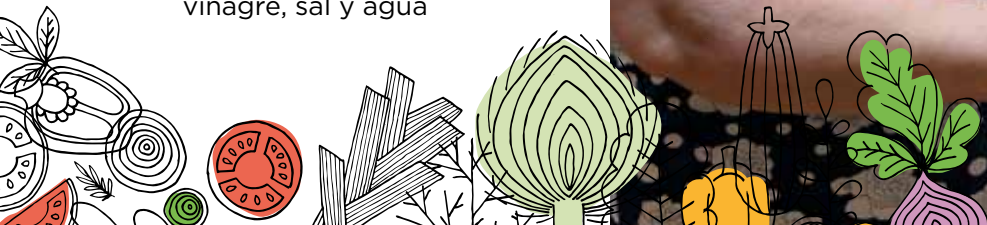
👥 4 personas

CONCEPCIÓN MEDINA LÓPEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos
- 2 pimientos verdes largos
- 3 tomates rojos medianos
- 2 ajos
- 2 cs. colmadas de pan rallado
- 1 chorreón de AOVE
- vinagre, sal y agua





ELABORACIÓN

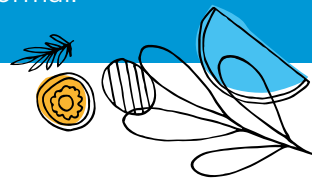
1. Picar todos los ingredientes juntos.
2. Verter en el vaso de la batidora, añadir agua y batir.
3. Seguidamente, pasamos el gazpacho por un pasapurés para eliminar semillas y pieles.
4. Preparar el aliño: freír los ajos, el pimiento y añadir las dos rebanadas de pan frito (picatostes).
5. Servir muy frío.

"En mi familia bebemos el gazpacho como una bebida refrescante en verano a cualquier hora".



TRUCO

Usar pan rallado en un lugar de pan normal.



Migas muleras

🕒 30'

👥 6 personas

F. JAVIER MUÑOZ PALOMINO
(Andújar)



INGREDIENTES

1 vaso de AOVE

6 cucharadas soperas de harina

1 cabeza de ajo

sal

agua

Panceta, chorizo o fruta
(opcional)





ELABORACIÓN

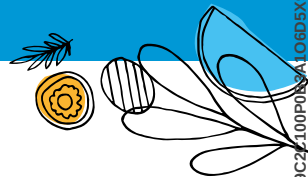
1. Sofreír los ajos enteros y sin pelar en una sartén con el AOVE. Sacar y reservar.
2. En el mismo aceite, se tuesta la harina y poco a poco se añade agua templada y sal.
3. Se remueve hasta que se forma una masa. Se deja de añadir agua y se sigue removiendo.
4. Cuando la harina esté suelta, aplastar con la paleta y darle la vuelta con la sartén hasta que estén bien cocidas.
5. A media cocción, se añaden los ajos.
6. Acompañar con panceta, chorizo o frutas como el melón y la granada.



RECUERDO



A los 18 años me fui a trabajar a Toledo y de la casera aprendí a hacer esta receta por necesidad y acabé siendo un maestro y en cualquier cortijo o tajo que iba a trabajar, los compañeros me pedían que las hiciera porque me salían exquisitas.



Patatas en adobillo

🕒 60'

👥 6 personas

MARÍA GIMÉNEZ BACHILLER
(Andújar)



INGREDIENTES

1 kg de patatas

3 dientes de ajos

1 cucharada de orégano

1 cucharada de pimentón dulce

1 chorreón de vinagre

2 chorizos

2 huevos

AOVE

sal





ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y las cortamos en rodajas finas.
2. Poner a calentar una sartén con un poco de aceite para freír las patatas.
3. Cuando estén fritas, se le añaden los ajos con el orégano machacado y el pimentón dulce.
4. Cubrir las patatas a la mitad, echar la sal.
5. Cuando empiece a hervir, añadir los chorizos y un poco después los huevos y un chorreón con vinagre.
6. Retirar del fuego cuando los huevos estén cuajados.



RECUERDO

Receta que ha ido pasando de generación en generación mi familia y muy típica cuando íbamos a pasar el día a Sierra Morena.



Pisto manchego

🕒 60'

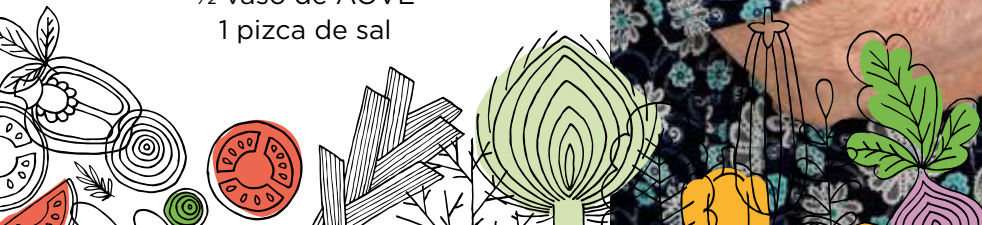
👥 4 personas

CLARA INÉS PÉREZ BARRIOS
(Andújar)



INGREDIENTES

- 1 cebolla, 1 ajo
- 4 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 3 tomates
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- ½ vaso de AOVE
- 1 pizca de sal





ELABORACIÓN

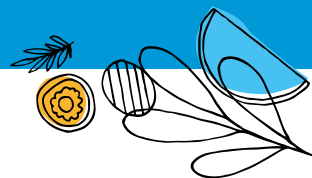
1. Comenzamos pochando un ajo en AOVE.
2. Continuamos agregando la cebolla, los pimientos y la berenjena.
3. Seguimos con el calabacín en láminas.
4. Pelamos y despepitamos el tomate y lo agregamos.
5. Pasados 15 minutos escurrimos de aceite del pisto y le echamos la sal.
6. Terminamos con la salsa de tomate, mezclamos y cocinamos 5 minutos y listo para comer.



TRUCO

Ir echando los ingredientes poco a poco y se vaya cocinando a fuego lento.

Se puede servir frío o caliente.



Potaje nochebuena gitano

🕒 240' 👥 4 personas

JOSEFA MORENO CASTILLO
(Andújar)



INGREDIENTES

- ½ kg de garbanzos
- ½ kg de habichuelas, 2 guindillas
- 1 pimiento rojo, ½ kg de bacalao
- 4 pimientos secos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cebolla, 1 cabeza de ajo, 1 tomate
- 3 hojas de laurel, 200 ml de AOVE
- azafrán, nuez moscada
- 1 cucharada de comino





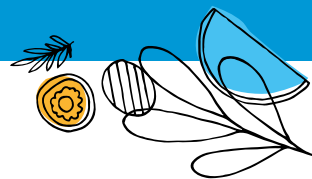
ELABORACIÓN

1. Poner las legumbres en agua la noche anterior.
2. Al día siguiente, en una olla, se ponen las legumbres junto al laurel y los ajos a hervir.
3. Hacer un sofrito con la cebolla, los pimientos secos y el tomate.
4. En un mortero, machacamos el azafrán, la nuez moscada, el comino, las guindillas y el pimentón dulce. Reservar.
5. Agregamos toda esta mezcla a la olla.
6. Por último, introducimos el bacalao y dejar que todo cueza durante 3 horas.



TRUCO

Que no falte la música mientras se elabora el potaje.



Tortilla de patatas



20'



2 personas

BARTOLOMÉ JURADO GARCÍA
(Andújar)



INGREDIENTES

5 huevos

2 patatas medianas

2 cucharadas soperas de AOVE

1 cebolla

sal





ELABORACIÓN

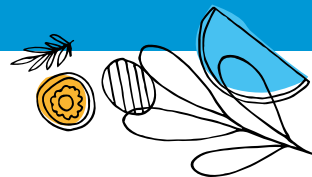
1. Pelar las patatas y cortar muy finas en rodajas.
2. Salarlas y freír en abundante AOVE hasta que estén tiernas.
3. En otra sartén, pochar la cebolla cortada en trocitos pequeños.
4. Batir los huevos y reservar.
5. Añadir las patatas y la cebolla bien escurrida a los huevos y mezclar todo bien. Dejar reposar.
6. Calentar un poco de AOVE, cuajar a fuego lento, dándole la vuelta para que se haga bien por los dos lados.
7. Servir fría o caliente.

"Recuerdo a mi mujer que la solía hacer muchas noches para la cena".



TRUCO

Añadir al huevo una pizca de levadura 'Royal'.



Conejo al guilindorro

🕒 60' 👥 4 personas

ANA LÓPEZ VICO
(Andújar)



INGREDIENTES

1 conejo
5 ajos
10 almendras
1 guindilla
laurel
vinagre o vino blanco
migas de pan
sal





ELABORACIÓN

1. Freír los ajos y las almendras. Majar y reservar.
2. Marear el conejo en trozos con una pizca de sal y la guindilla.
3. Añadir al majado anterior, el laurel, las migas de pan, el vinagre o vino blanco y la sal.
4. Se le añade al conejo el majado que hemos triturado anteriormente, se cubre con agua y se deja cocer hasta que el conejo esté tierno y la salsa haya reducido por lo menos, hasta la mitad.
5. Después de 5 minutos hirviendo, añadir el azafrán en hebra y retirar del fuego.



TRUCO

Si la salsa nos gusta más espesa diluimos una cucharadita de maicena en una poquita agua y se la añadimos, dejamos que cueza un poquito más y listo para servir.



Conejo macerado con miel

🕒 90'

👥 4 personas

M^a DE LA CABEZA PONTIVEROS LÓPEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

1 conejo.

½ dcl. salsa soja.

3 cucharadas soperas de zumo de limón

1 cucharada de miel líquida

1 diente de ajo

1 ramito de hierbas aromáticas

sal

pimienta





ELABORACIÓN

1. Lavar el conejo y cortarlo en trozos regulares.
2. Salpimentarlo y colocarlo en una fuente honda.
3. Mezclar el aceite con la miel, el limón, la salsa de soja y ajo machacado, agregar las hierbas aromáticas y mezclar bien.
4. Dejarlo macerar 4 horas, removiendo bien.
5. Asar el conejo en el horno por ambos lados a 180 grados, 30 minutos.
6. Bajar la temperatura del horno y continuar la cocción durante 30 minutos.
7. Retirar del horno y servir el conejo con la salsa.



TRUCO

Para que el conejo esté tierno, se recomienda dejarlo en vino blanco unas 7 horas.



Codornices en escabeche

🕒 105'

👥 4 personas

ENCARNACIÓN SEQUERA GARCÍA
(Andújar)



INGREDIENTES

125 ml de AOVE

125 ml de vino blanco

200 ml de vinagre

125 gr de cebolla

3 ajos

3 hojas de laurel

4 unidades de codornices

tomillo fresco y perejil

pimiento negra en grano
sal





ELABORACIÓN

1. Limpiar las codornices e introducirlas en la olla con el aceite. Cuando estén doradas se retiran del fuego. Reservar.
2. Se retira un poco de aceite y en la misma olla, se hace un sofrito con la cebolla picada en trozos grandes, el tomillo, el laurel, el perejil y los ajos picados.
3. A continuación se añade los granos de pimienta y las codornices.
4. Rehogar todo durante 15 minutos a fuego medio.
5. Una vez rehogadas, se añade el vino blanco y el vinagre hasta que cubra las codornices.
6. Se tapa la olla y se deja cocer a fuego lento durante 1 hora. Salar al gusto.
7. El guiso está listo una vez que las codornices están tiernas.



TRUCO

Esta receta también se puede hacer con perdiz, pero al ser una carne más dura, necesita más tiempo de cocción.



Bacalao a la vizcaina

🕒 45'

👥 4 personas

MERCEDES GÓMEZ LÓPEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

2 cebollas

1 cabeza de ajo

3 hojas de laurel

1/2 vaso de AOVE

1 pimiento seco chorricero

4 lomos de bacalao fresco y desalado

1 cucharada de colorante

400 ml de agua





ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite, pelar los ajos en rodajas finas y echarlos en la sartén.
2. Introducir los lomos de bacalao en la sartén, el aceite no debe freírlos. Cocinar 2 minutos por arriba y 2 minutos por abajo.
3. Sacarlos y escurrir bien en una espumadera.
4. Pelar la cebolla y hacer un sofrito junto con el pimiento choricero cortado en trocitos y las hojas de laurel.
5. Añadir el agua y bajar el fuego. Cocinar todo durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Triturar todo en la batidora. Introducir los lomos de bacalao junto con el ajo, en la salsa. Añadir el colorante y la sal y dejar cocinar flojito durante 5 minutos.

"Soy la última de 7 hermanos/as y era la comida preferida de mis padres. Sigo haciéndola con mucho cariño a mis hijos que siempre les sabe a poco. Agradezco la labor del servicio de ayuda a domicilio porque la recompensa enormemente."



TRUCO

Desalar el bacalao dejándolo 48 horas.



Guisado de patas andujareño

🕒 120'

👥 4 personas

ANTONIA MUÑOZ LÓPEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

½ kg de cebolla
1 kg de patas de cerdo
3 dientes de ajo
vinagre, 1 tomate grande
1 morcilla negra mediana
estómago del cerdo
comino, hierbabuena seca
pimiento molido
azafrán
sal





ELABORACIÓN

1. Cocer en una olla las patas y el estómago del cerdo, con media de cebolla, 2 ajos pelados, 1 hoja de laurel y sal, durante media hora.
2. Hacer un sofrito de cebolla, el tomate y los ajos en trozos pequeños. Cuando esté el sofrito echo, se le añade una cucharada de pimienta molido.
3. Una vez cocidas las patas, añadir el sofrito, la hierbabuena, los cominos, azafrán, la sal y la morcilla.
4. Dejar cocer durante media hora más. Antes de apagarlo, añadir un chorreón de vinagre.



TRUCO

Se le puede añadir al guiso unas patatas para que cueza con todos los ingredientes.



Gurullos

🕒 140' 👥 4 personas

ANTONIA DÍAZ CHECA
(Andújar)



INGREDIENTES

- 1 conejo
- 1 pimiento seco
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 3 pimientos asados
- 1 tomate seco
- 2 patatas
- 6 cucharadas soperas de AOVE
- 1 vaso de harina





ELABORACIÓN

1. Sofreír el pimiento seco. Echarlo en un mortero.
2. Sofreír los ajos y añadirlo al mortero.
3. En el mismo aceite, sofreír el conejo con la cebolla, los pimientos, el tomate seco y las patatas cortadas a gajos.
4. Triturar el contenido del mortero y añadir agua y verter sobre el conejo cubriéndolo.
5. Hacer una masa con la harina, el agua que admita y sal. Trabajar la masa hasta que no se pegue en las manos y hacer churros finos de medio centímetro.
6. Cuando esté tierno el conejo, se añaden los gurullos a la cacerola y se deja cocinar unos 10 minutos.



RECUERDO



Esta receta es originaria de Almería y forma parte de nuestra familia desde varias generaciones hasta el día de hoy.



Flamenguín

🕒 60'

👥 4 personas

DOLORES CALER LOZANO
(Andújar)



INGREDIENTES

- 4 filetes de lomo
- 4 rodajas de jamón en loncha
- 4 lochas de queso
- 1 ajo, perejil
- 1 vaso de vino blanco
- 2 huevos, leche
- pan rallado
- harina





ELABORACIÓN

1. Colocar los filetes en un recipiente con ajo machacado, perejil, sal, vino blanco y leche. Dejar macear durante 4 o 5 horas.
2. Pasado ese tiempo, escurrir bien los filetes.
3. Colorar encima del filete una loncha de jamón y otra de queso.
4. Liarlos como si fuera un rollito.
5. En un plato, poner el huevo batido y le leche. Pasar el flamenquín por harina, la mezcla de del huevo con la leche y pan rallado.
6. Calentar bien el aceite y freírlos.



TRUCO



Echarle un poco de leche al huevo para que salga más jugoso.

Hay muchas versiones del flamenquín, podemos rellenarlos de queso roquefort, de cabra, cebolla caramelizada e incluso salmón.



Merluza en salsa de verduras

🕒 60'

👥 4 personas

ANA MARÍA CALLADO GONZÁLEZ
(Andújar)



INGREDIENTES

1 kg de merluza entera
1 cebolla grande dulce
½ vaso de aceite
¼ de kg de almejas
¼ de kg de gambas
AOVE y vino blanco
sal, pimienta
perejil, harina
azafrán en hebra





ELABORACIÓN

1. Se limpia la merluza, se le saca la raspa y la cabeza.
2. Se hace un fumé con ella. Se sazona con sal y pimienta al gusto. Se enharina.
3. Calentar el aceite, picar la cebolla y pocharla, añadir los guisantes con un chorreón de vino blanco y rehogar todo.
4. Introducir los lomos de bacalao en la sartén, el aceite no debe freírlos. Cocinar 2 minutos por arriba y 2 minutos por abajo.
5. Añadir al sofrito la merluza ya sazonada, se le da una vuelta y se le añade el fumé y dejamos cocer unos 20 minutos.
6. Se le añade las almejas, las gambas, el azafrán en hebra y el laurel. Dejamos reducir la salsa.

"Es el plato favorito de David, mi hijo menor, y disfruto preparándolo y sobre todo viendo cómo se lo come con tanta alegría".



TRUCO

Hacer el fumé o caldo de pescado con la cabeza y la raspa del pescado.



Merluza en salsa verde

 4 personas

ENCARNACIÓN TORRES MORENO
(Andújar)



INGREDIENTES

5 rodajas de merluza
4 ajos hermosos
250 gr de almejas hermosas
500 gr de gambas
1 lata de guisantes
perejil, 15 gr sal
½ vaso de AOVE
15 gr harina de trigo
1 vaso de agua





ELABORACIÓN

1. En una sartén echamos medio vaso pequeño de aceite, lo ponemos a fuego medio, cuando este caliente introducimos las rodajas de merluza previamente harinadas y sazonadas, vuelta y vuelta.
2. Se sacan y seguidamente freímos los ajos enteros y cuando estén se sacan, y en un mortero con perejil y una poquita de sal lo machamos.
3. Las almejas se lavan bien y se echa en el aceite con el que hemos frito la merluza.
4. Seguidamente echamos las gambas y lo que hemos machado en el mortero con un vasito de agua, se hace todo a fuego lento y cuando las almejas estén abierta y pasadas las gambas (10 minutos aproximadamente) en la sartén se introduce la merluza y a continuación los guisantes y listo.

"Esta receta la aprendí de mi hija un día que me invito a comer a su casa y me gustó tanto que la he estado haciendo por mucho tiempo, y hoy la quiero compartir con todos vosotros".



TRUCO

El truco de la receta es añadir los guisantes.



Patatas con bacalao

🕒 45'

👥 4 personas

MARGARITA MARTÍNEZ RUIZ
(Andújar)



INGREDIENTES

½ cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

2 ajos

1 tomate maduro

1 kg de patatas

400 gr de bacalao

sal, AOVE

azafrán





ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite y elaborar un sofrito con la cebolla, los pimientos, los ajos y el tomate.
2. Pelar y limpiar bien las patatas, rehogarlas con el resto del sofrito previamente triturado.
3. En una olla, agregar el bacalao una vez que estén bien rehogadas las patatas y cubrir todos los ingredientes con agua y una pizca de azafrán.
4. Dejar hervir a fuego medio hasta que el bacalao y las patatas estén tiernos.

"Aprendí la receta de mi madre y conquisto a mi marido cada vez que la hago porque le encanta".



TRUCO

Agregar un poquito de azafrán o colorante para darle color a las patatas.



Papas a la andujareña

🕒 60'

👥 4 personas

MANUELA LUQUE LUNA
(Andújar)



INGREDIENTES

1,5 kg de patatas

½ kg de menudillo de pollo

4 huevos

1 cuchada de pimentón dulce

1 pizca de pimienta

sal al gusto, AOVE, 4 ajos

1 hoja de laurel

1 chorrito de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Cocer las patatas y se retira el agua reservando una poco de la cocción.
2. Se hace un sofrito con el menudillo de pollo, el laurel, los ajos y el chorrito de vino.
3. Se retira el aceite del menudillo y se le añade el pimentón dulce.
4. Se chafa la patata y se le añade el menudillo, removiendo con cuidado.
5. Se cuecen los huevos y se parten en rodajas para decorar encima del puré.
6. Se adereza con un chorrito de aceite de AOVE.

"Esta receta me lleva a mi infancia ya que era elaborada por mi abuela y disfrutaba viéndola cocinar. Con este plato participé en una degustación de platos típicos de Andújar y fue muy alabado por el jurado gastronómico que lo probó".



TRUCO

Un truquito es
espolvorear orégano
por encima.



Flan de huevo

🕒 30'

👥 4 personas

M^a JOSEFA ACEITUNO GARRIDO
(Andújar)



INGREDIENTES

4 huevos grandes

250 ml de leche condensada

250 ml de leche entera

azúcar caramelizada





ELABORACIÓN

1. En un bol batir los huevos, la leche condensada y leche entera.
2. En un molde, verter el azúcar caramelizada en primer lugar y la mezcla anterior. Tapar el molde con papel de aluminio.
3. En una cacerola grande que quepa el molde anterior, llenar con tres dedos de agua y poner el molde con la mezcla.
4. Llevar a ebullición a fuego medio durante 20 min hasta comprobar que el esté cuajado.
5. Dejar enfriar.
6. Desmoldar en un plato o bandeja.



TRUCO

Una vez desmoldado, se puede decorar con nata, fruta o virutas de chocolate.



Gachas de la abuela

🕒 60'

👥 4 personas

JOSÉ SERRANO LARA
(Andújar)



INGREDIENTES

1 kg de harina

1 l de leche

1 cucharada de matalahúva

12 trozos de pan

1 cucharada soperas de miel o azúcar

2 cucharadas soperas de AOVE

1 cucharada canela molida y en rama

1 cáscara de limón





ELABORACIÓN

1. Freír la matalahúva. Reservar.
2. Freír los trozos de pan. Reservar.
3. Poner la leche a hervir con azúcar o miel. Dejar enfriar un poco.
4. Añadir el limón y la canela.
5. Una vez fría, incorporar la harina poco a poco e ir removiendo.
6. Poner al fuego lento sin parar de mover para que no haga grumos.
7. Cuando lleve un rato hirviendo, retirar del fuego.
8. Incorporar la matalahúva y los tostones de pan.

"Recuerdo que las hacía mi abuela, pero no podía todos los días porque a veces faltaban ingredientes. Cuando las hacía con todos los ingredientes las disfrutaban muchísimo."



TRUCO

Añadir un chorrito de anís a la leche.



Panecillos con leche

🕒 45'

👥 5 personas

JUANA MUÑOZ CRUZ
(Andújar)



INGREDIENTES

1 l de leche

molla o miajón de un pan de agua

6 huevos

3 cucharadas de azúcar

canela en rama

cáscara de limón





ELABORACIÓN

1. Hervir la leche con la canela y la cáscara de limón.
2. Batir los huevos con el azúcar y con la molla del pan.
3. Con la ayuda de una cuchara se cogen porciones de la anterior mezcla y se fríen.
4. Una vez que los panecillos están fritos se vierten en la leche.



RECUERDO



Aprendí esta receta con 13 años. Para ayudar a la familia tenía que ir a limpiar domicilios y la mujer que vivía en uno de ellos, me tenía mucho cariño y me enseñó a realizar estos panecillos tan deliciosos.



Pudin de melocotón

🕒 40'

👥 4 personas

RAFAEL EXPÓSITO VACAS
(Andújar)



INGREDIENTES

2 vasos de leche

4 huevos grandes

5 bollos de leche

5 rodajas de melocotón en almíbar
caramelo líquido





ELABORACIÓN

1. En un bol batir los huevos. Añadir la leche y el azúcar. Mezclar bien.
2. Añadir los trozos de melocotón y volver a batir, dejando trozos de melocotón pequeños.
3. Trocear los bollos de leche en pequeños trozos.
4. Antes de verter la mezcla, en la base del molde, poner caramelo líquido.

"Me recuerda a mis hijos cuando eran pequeños, les gustaba mucho que lo hiciéramos juntos y era una manera de entretenerlos en la cocina".



TRUCO

Antes de sacar el pudín, introducir un cuchillo en la mezcla y si sale seco es que ya está hecho.



Roscas de San Marcos

🕒 60'

👥 4 personas

CARMEN AMARILLO RODADO
(Andújar)



INGREDIENTES

500 gr de harina de fuerza

1 huevo

ralladura de un limón

130 gr de azúcar

60 gr de AOVE

una pizca sal

agua





ELABORACIÓN

1. Templar el agua en un bol durante 1 min.
2. Añadir al bol la levadura, la harina, el huevo, la ralladura de limón, el azúcar, el aceite y batir hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Poner la masa sobre una encimera ligeramente espolvoreada con harina. Formar primero una bola con la masa y le damos forma redonda, o en este caso una trenza, o figuras al gusto, y le ponemos un huevo en el centro. Seguidamente en un bol con azúcar se le echan unas gotitas de anís, y esa azúcar se echa por encima. Dejar reposar hasta que doble su volumen 1 hora, aproximadamente.
4. Precalentar el horno a 150 °C arriba y abajo 25 minutos. Subir el horno a 180 °C y hornear durante 20 o 25 minutos hasta que estén dorados.

"Esta receta se hacía en la celebración del día de san Marcos de Solanilla de Tamazán (Ciudad Real), hace más de 90 años, y ese día coincide en que hace 65 años falleció mi hermana a la edad de 15 años debido a una enfermedad y aún hoy continúo recordándola a diario".



TRUCO

Es una receta que se puede hacer con ingredientes dulces o salados.

Una vez se saca del horno, estando aún caliente el pan, en su interior se pueden poner trozos de embutidos.



Saboreando + RECUERDOS

