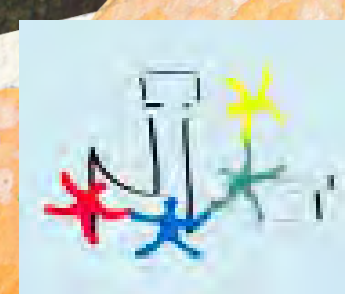


PROYECTO TEJIENDO
NUESTRO TEJIDO: TEJER
CULTURA

RECETAS DE
SEMANA SANTA



TEJIDO ASOCIATIVO



PARTICIPACIÓN
CIUDADANA



AYTO. DE
MARTOS

ÍNDICE

AAVV SANTA MARTA LA PLAZA:

- ESPÁRRAGOS EN SALSA.....3
- ESCABECHE DE BOQUERONES FRITOS.....4
- PESTIÑOS (RECETA TRADICIONAL).....5
- POTAJE DE VIGILIA.....6
- PATATAS A LO POBRE CON ORÉGANO.....7
- ALBÓNDIGAS DE BACALAO.....8

AAVV EL PARQUE:

- PATATAS GUIADAS CON PESCADO.....9

AAVV LA NORIA:

- CROQUETAS DE SEMANA SANTA.....10
- PAPAJOJOTAS.....11
- MANGUITO.....12
- ENCEBOLLAO.....13
- FLORES.....14
- GUIZO DE BACALAO.....15
- RESOL.....16
- POTAJE DE VIGILIA.....17
- TORRIJAS.....18

AAVV CRUZ DEL LLORO:

- BUÑUELOS DE PATATA DE MI ABUELA BERNABELA...19
- SOPA DE ALMEJAS CON PAN.....20
- PATATAS EN ADOBO.....21
- NATILLAS CASERAS.....22

AAVV SAN FERNANDO:

- GACHAS DULCES.....23
- ESPÁRRAGOS GUIADOS.....24
- ESPINACAS DE JAÉN.....25
- BACALAO DE LA ABUELA.....26
- ROSCOS DE PASCUA.....27

CARMINA LUQUE
AAVV SANTA MARTA

!!! Espárragos en salsa !!!

INGREDIENTES:

- ESPÁRRAGOS
- SAL
- AJOS
- HUEVO DURO
- JAMÓN
- SAL
- AZAFRÁN
- CÚRCUMA
- VINAGRE

PROCEDIMIENTO:

EN UNA SARTÉN SE FRIEN AJOS, SE SACAN Y EN ESE MISMO ACEITE SE FRÍEN UNAS REBANADAS DE PAN Y SE PASAN A LA BATIDORA JUNTO A LOS AJOS Y SE TRITURAN CON UNA POCA AGUA. A ESTE CALDO SE LE AÑADE AZAFRÁN Y CÚRCUMA PARA DARLE COLOR Y UN POCO DE VINAGRE.

EN EL MISMO ACEITE DE FREIR LOS AJOS Y EL PAN, FREÍMOS LOS ESPÁRRAGOS Y CUANDO ESTÉN DORADOS SE LES AÑADE EL CALDO. SE DEJAN COCER UNOS 20 MINUTOS.

SE AÑADE JAMÓN Y HUEVO DURO PICADO, CUANDO EL CALDO HAYA REDUCIDO SE BATE UN HUEVO CON UN CHORRITO DE VINAGRE Y SE MUEVE HASTA QUE EL HUEVO QUEDE CUAJADO.

SE CORTA EL FUEGO Y ¡LISTO PARA COMER!

ADELA LÓPEZ
AAVV SANTA MARTA

Escabeche de Boquerones fritos

INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE AGUA
- 1/2 KILO DE BOQUERONES
- 3 HOJAS DE LAUREL
- 3 DIENTES DE AJO
- UNOS GRANOS DE PIMIENTA NEGRA
- LA CÁSCARA DE MEDIA NARANJA SECA
- UN POCO DE HINOJO
- UNA CUCHARADITA DE COMINOS
- VINAGRE
- SAL

PROCEDIMIENTO:

SE LIMPIAN LOS BOQUERONES Y SE LE QUITA LA RASPA, SE ENHARINAN Y SE FRÍEN.

UNA VEZ FRITOS LOS PONEMOS EN UN BOL Y AGREGAMOS TODOS LOS INGREDIENTES ANTERIORES, AÑADIENDO EL AJO A RUEDAS. DEJAMOS REPOSAR 24 HORAS.

UNA VEZ PASADO ESTE TIEMPO PODEMOS DEGUSTARLOS.

ADELA LÓPEZ
AAVV SANTA MARTA

== Pestiños (Receta tradicional) ==

INGREDIENTES:

- 1/4 LITRO DE VINO BLANCO TIPO MONTILLA
- 1/4 LITRO DE ACEITE VIRGEN EXTRA
- 2 CUCHARADITAS DE POSTRE DE MATALAHÚVA
- 1 CUCHARADITA DE POSTRE RASA DE SAL
- 1 CUCHARADITA DE POSTRE DE BICARBONATO
- CÁSCARA DE LIMÓN Y NARANJA
- 500 GRAMOS DE HARINA APROX.

PROCEDIMIENTO:

EN UNA SARTÉN SE AÑADE EL ACEITE Y SE FRÍEN LAS CÁSCARAS DE LIMÓN Y NARANJA HASTA QUE SE DOREN, LAS RETIRAMOS Y APARTAMOS EL ACEITE DEL FUEGO. ENTONCES SE LE AÑADE LA MATALAHÚVA Y SE DEJA ENFRIAR UNOS MINUTOS.

EN UN BOL SE AGREGA EL VINO, EL BICARBONATO Y LA SAL Y SE MUEVE HASTA DISOLVERLO. VERTEMOS A ESTO EL ACEITE CON LA MATALAHÚVA Y VAMOS AÑADIENDO LA HARINA POCO A POCO HASTA OBTENER UNA MASA LIGERA. (HAY QUE AÑADIR MÁS HARINA SI LA MASA ESTUVIERA DEMASIADO BLANDA).

SE DEJA REPOSAR LA MASA 20 MIN.

UNA VEZ REPOSADA, SE HACEN BOLITAS DE MASA Y SE ALISAN CON UN RODILLO, SE FORMAN LOS PESTIÑOS Y SE FRÍEN EN ABUNDANTE ACEITE A FUEGO MEDIO.

POR ÚLTIMO SE PASAN POR AZÚCAR.

SALVADOR LÓPEZ

AAVV SANTA MARTA



Potaje de Vigilia



INGREDIENTES:

- GARBANZOS COCIDOS O DE CONSERVA
- BACALAO DESALADO
- CALDO DE PESCADO
- SAL
- 2 AJOS
- TOMATES
- ESPINACAS
- ALMENDRAS CRUDAS
- HUEVOS DUROS
- UN TROZO DE PAN
- CEBOLLA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PROCEDIMIENTO:

PICAMOS LA CEBOLLA Y RALLAMOS LOS TOMATES. SOFREÍMOS LA CEBOLLA EN ACEITE DE OLIVA, CUANDO ESTÉ DORADA AÑADIMOS LOS TOMATES Y ESPERAMOS A QUE SE CONSUMA UN POCO PARA ECHAR LOS GARBANZOS Y EL CALDO DE PESCADO. CUANDO EMPIECE A HERVIR AÑADIMOS LAS ESPINACAS Y DEJAMOS HERVIR 5 MINUTOS.

SE PREPARA UNA PICADA DE ALMENDRAS CRUDAS, UN TROZO DE PAN Y DOS AJOS EN TROCITOS. SE TUESTA TODO EN UNA SARTÉN CON ACEITE, UNA VEZ TOSTADO SE LLEVA A LA BATIDORA Y SE TRITURA. VERTEMOS LA MEZCLA EN UNA CAZUELA Y SE AÑADE EL BACALAO EN DADOS, DEJAMOS COCER 5 MINUTOS, UNA VEZ TERMINADA LA COCCIÓN SE AÑADEN LOS HUEVOS CORTADOS POR LA MITAD.

ADELA LÓPEZ

AAVV SANTA MARTA

Patatas a lo pobre con orégano

INGREDIENTES:

- 500 GRAMOS DE PATATAS
- 1 CUCHARADA DE ORÉGANO
- 1 CUCHARADITA DE COMINOS
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE
- ACEITE
- SAL

PROCEDIMIENTO:

EN UN MORTERO SE MACHACAN LOS AJOS CON EL COMINO Y EL ORÉGANO, SE LE AGREGA EL VINAGRE Y 4 CUCHARADAS SOPERAS DE AGUA, LO RESERVAMOS.

FREÍMOS LAS PATATAS EN RODAJAS GRUESAS Y UNA VEZ ESTÉN FRITAS SE LE ESCURRE TODO EL ACEITE SOBRANTE Y SE LE AÑADE TODA LA MEZCLA ANTERIOR, LE DAMOS UNAS VUELTAS HASTA QUE SE CONSUMA EL AGUA.

¡Y LISTO PARA SERVIR!

ADELA LÓPEZ

AAVV SANTA MARTA

Albóndigas de Bacalao

INGREDIENTES:

- 500 GRAMOS DE PAN RALLADO
- 200 GRAMOS DE BACALAO DESALADO
- 5 DIENTES DE AJOS
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO
- UN POQUITO DE AZAFRÁN EN HEBRA
- 1 CUCHARADITA DE POSTRE DE PIMIENTA MOLIDA
- UN POCO DE COLORANTE
- UNA PIZCA DE SAL
- 5 HUEVOS

PROCEDIMIENTO:

EN UN BOL SE PONE EL PAN RALLADO, EL BACALAO DESALADO DESMENUZADO, EL AJO PICADO, EL PEREJIL, EL AZAFRÁN, LA PIMIENTA NEGRA Y EL COLORANTE. BATIMOS LOS HUEVOS Y LOS AÑADIMOS A LA MEZCLA ANTERIOR.

AMASAMOS BIEN Y SI HACE FALTA AÑADIMOS UNA PIZCA DE SAL.

SI LA MASA ESTÁ DURA AGREGAMOS UN CHORREÓN DE LECHE HASTA PONERLA EN SU PUNTO.

SE FORMAN BOLITAS CON LA MASA Y SE FRÍEN EN ABUNDANTE ACEITE CALIENTE.

ROSA CASTILLO

AAVV EL PARQUE

Patatas guisadas con pescado

INGREDIENTES:

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 4 PATATAS MEDIANAS
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA
- 4 DIENTES DE AJO PEQUEÑOS PICADOS
- UN PUÑADO DE PIMIENTO VERDE Y ROJO
- 200 GR. DE TOMATE TRITURADO
- 1 KILO DE PESCADO: BACALAO, ALMEJAS, GAMBAS...
- AZAFRÁN O COLORANTE
- SAL
- 1 PASTILLA DE CALDO DE PESCADO
- 2 Ó 3 HOJAS DE LAUREL
- AGUA

PROCEDIMIENTO:

PELAMOS LAS PATATAS, Y LAS CORTAMOS EN RODAJAS GRUESAS, LAS FREÍMOS Y LAS AÑADIMOS A UNA CACEROLA U OLLA.

DEJAMOS POCO ACEITE EN LA SARTÉN. AÑADIMOS LA CEBOLLA Y EL AJO MUY PICADO, Y LO MAREAMOS UN POCO. AÑADIMOS EL PIMIENTO Y EL TOMATE Y LO DEJAMOS UN POCO QUE COCINE.

AÑADIMOS AHORA EL PESCADO, LA SAL Y LA PASTILLA DE CALDO.

DAMOS VUELTAS CON FRECUENCIA. DEJAMOS QUE CUEZA, Y CUANDO SE VEA QUE QUEDA EL ACEITE CLARO, LO PASAMOS TODO A LA OLLA EN LA QUE ESTÁ LA PATATA.

ENCENDEMOS EL FOGÓN, AÑADIMOS AGUA A LA OLLA HASTA QUE CUBRA LOS INGREDIENTES, Y SE AÑADE EL COLORANTE Y EL LAUREL.

UNA VEZ QUE COMIENZA A HERVIR, SE DEJA COCER UNOS 30- 40 MINUTOS A FUEGO LENTO, MOVIENDO CON FRECUENCIA PARA QUE NO SE PEGUE.

APARTAR Y SERVIR.

Croquetas de Semana Santa

INGREDIENTES:

- 1 KILO Y MEDIO DE PATATAS
- 3 LATAS DE ATÚN
- SAL
- PIMIENTA
- HUEVOS
- PAN RALLADO
- PEREJIL

PROCEDIMIENTO:

SE PELAN Y TROCEAN LAS PATATAS EN TROZOS GRANDES Y SE CUECEN CON SAL.

CUANDO ESTÁN COCIDAS SE ESCURREN Y SE DEJAN ENFRIAR.

SE PONEN EN UNA FUENTE Y SE LE AÑADE EL ATÚN EN LATA BIEN ESCURRIDO, SE LE AÑADE LA PIMIENTA Y SI NOS GUSTA TAMBIÉN UN POCO DE PEREJIL PICADO. SE MUEVE CON EL TENEDOR Y SE APLASTA HASTA TENER UNA MEZCLA QUE PODAMOS FORMAR LAS CROQUETAS.

CUANDO TENGAMOS LAS CROQUETAS FORMADAS LAS PASAMOS POR PAN, HUEVO Y PAN Y LAS DEJAMOS ENFRIAR BIEN EN EL FRIGORÍFICO.

DESPUÉS FREÍRLAS EN ABUNDANTE ACEITE DE OLIVA Y LISTAS PARA COMER!!

Paparajotas

INGREDIENTES:

- 1 HUEVO
- 1 VASO DE LECHE
- MEDIO SOBRE DE LEVADURA
- UNA PIZCA DE SAL
- AZÚCAR
- CANELA
- ACEITE PARA FREÍR
- HARINA LA QUE ADMITA

PROCEDIMIENTO:

SE BATE BIEN EL HUEVO, SE AÑADE LA LECHE, SE VA AÑADIENDO LA HARINA POCO A POCO SIN PARAR DE MOVER. LA MASA DEBE ESTAR ESPESA, PERO NO DURA. CON UNA CUCHARA ECHAMOS LA MASA A UNA SARTÉN CON ACEITE CALIENTE, SE FRÍEN Y SE PASAN A UN PLATO CON PAPEL ABSORBENTE PARA QUITAR EL EXCESO DE ACEITE. SE REBOZAN EN AZÚCAR Y CANELA. Y LISTAS PARA COMER.

SOFÍA AMATE

AAVV LA NORIA

Manguito

INGREDIENTES:

- 4 HUEVOS
- MANTEQUILLA
- 1 VASO DE AZÚCAR
- 1 VASO DE HARINA
- 1 SOBRE DE GASEOSA DE PAPELILLO
- AGUARDIENTE
- CHOCOLATE
- RALLADURA DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

SE MONTAN LAS CLARAS A PUNTO DE NIEVE Y LUEGO LAS YEMAS CON AZÚCAR, SE VA AÑADIENDO POCO A POCO LA HARINA, LA GASEOSA, EL AGUARDIENTE Y LA RALLADURA DE LIMÓN.

UNTAMOS UNA BANDEJA CON ACEITE Y/O HARINA.

VERTEMOS LA MASA Y PONEMOS 10 MINUTOS EN EL HORNO A 180°

RELLENAMOS DE CHOCOLATE Y ENROLLAMOS

Encebollas

INGREDIENTES:

- 1 KILO DE BOQUERONES
- 4 CEBOLLAS
- 3 DIENTES DE AJO
- LAUREL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- ORÉGANO
- PIMENTÓN
- SAL
- VINO

PROCEDIMIENTO:

EN UNA SARTÉN ECHAMOS EL ACEITE, LAS CEBOLLAS CORTADAS, LOS AJOS PICADOS Y EL LAUREL, TODO JUNTO LO PONEMOS A FREÍR.

CUANDO LA CEBOLLA ESTÉ TIERNA, AÑADIMOS EL PIMENTÓN, EL ORÉGANO, EL VINO Y LA SAL, UNA VEZ EVAPORADO EL ALCOHOL, INCORPORAMOS LOS BOQUERONES ENHARINADOS Y FRITOS, DEJAMOS HACERSE UNOS MINUTOS.

ROSA DAMAS

AAVV LA NORIA

Flores

INGREDIENTES:

- 6 HUEVOS
- 1200 G DE HARINA (200 G POR HUEVO)
- LA RALLADURA DE DOS LIMONES
- LECHE
- 1 VASO DE AGUA POR CADA HUEVO (6)
- AZÚCAR
- CANELA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SE NECESITA UN MOLDE
PARA LAS FLOR

PROCEDIMIENTO:

SE PONEN LOS HUEVOS, LA RALLADURA DE LIMÓN, LA LECHE Y LA HARINA EN UN RECIPIENTE Y SE TRITURA TODO CON LA BATIDORA. LA MASA DEBE QUEDAR CLARA, SE ECHA 100 G MÁS O MENOS DE HARINA SEGÚN SEAN DE GRANDES LOS HUEVOS. SE MOJA EL MOLDE EN LA MASA Y SE METE EN EL ACEITE BIEN CALIENTE HASTA QUE SE DESPRENDE, DESPUÉS SE PASA POR AZÚCAR Y CANELA.

Guiso de Bacalao

INGREDIENTES:

- 2 PATATAS
- 2 PUERROS
- 3 ZANAHORIAS
- BACALAO FRESCO O DESALADO
- SAL
- HARINA
- VINO BLANCO
- CALDO DE PESCADO
- ROMERO
- PIMENTÓN DULCE
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PROCEDIMIENTO:

CORTAMOS EL BACALAO EN TROZOS PEQUEÑOS, LOS PASAMOS POR HARINA Y LOS FREÍMOS.

EN UNA CAZUELA CON ACEITE PONEMOS LAS PATATAS CORTADAS Y LAS FREÍMOS JUNTO CON EL RESTO DE LAS VERDURAS.

LE PONEMOS UN POCO DE VINO BLANCO Y CALDO DE PESCADO, DAMOS UN HERVOR Y AÑADIMOS EL BACALAO.

ADEREZAMOS CON UNA RAMA DE ROMERO Y PIMENTÓN DULCE Y DEJAMOS HACER EL BACALAO.

MARÍA ANGUITA

AAVV LA NORIA

Resol

INGREDIENTES:

- 1 BOTELLA DE ANÍS SECO
- 1/4 LITRO DE CAFÉ
- 1 KILO DE AZÚCAR
- UNA RAMA DE CANELA
- UNA CÁSCARA DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

EN UN RECIPIENTE SE VACÍA LA BOTELLA DE ANÍS Y SE LE AÑADE LA CÁSCARA DE UN LIMÓN, LA RAMA DE CANELA Y SE DEJA UNA SEMANA MACERANDO.

A LA SEMANA SE HACE EL CAFÉ Y SE VA ECHANDO POCO A POCO LA CANTIDAD QUE CADA UNO QUIERA (MÁS CARGADO O MENOS). EL AZÚCAR SE CARAMELIZA (1/2 KILO) Y SE LE ECHA A LA MEZCLA ANTERIOR Y EL RESTO DE AZÚCAR SE VA AÑADIENDO AL GUSTO DE CADA UNO (MÁS O MENOS DULCE).

!!! Potaje de Vigilia !!!

INGREDIENTES:

- 300 G DE GARBANZOS
- 200 G DE ESPINACAS
- 2 PATATAS MEDIANAS
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 PUERRO
- 1 CUCHARITA DE PIMENTÓN
- 1 CUCHARITA DE PIMIENTA NEGRA
- 1 CUCHARITA DE COMINOS
- SAL
- ACEITE DE OLIVA
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 2 HUEVOS
- VINAGRE
- COLORANTE O CÚRCUMA
- 200 G DE BACALAO DESALADO

PROCEDIMIENTO:

SE PONEN A COCER LOS GARBANZOS QUE PREVIAMENTE HEMOS TENIDO EN REMOJO LA NOCHE ANTERIOR, SE CUECEN.

SE ABRE LA OLLA Y SE AÑADE EL SOFRITO DE VERDURA PREVIAMENTE HECHO. SE AÑADEN LAS ESPECIAS, LAS PATATAS A TROZOS, LAS ESPINACAS Y EL BACALAO.

SE DEJA COCER UNOS 20 MINUTOS.

SE PELAN LOS HUEVOS COCIDOS, SE SACAN LAS YEMAS Y SE MACHACAN CON UN POCO DE VINAGRE, LO BLANCO SE PICA Y SE AÑADE A LA OLLA. Y LISTO PARA COMER.

ANA SALVADOR

AAVV LA NORIA

Torrijas

INGREDIENTES:

- 1 BARRA DE PAN
- 3 HUEVOS
- LECHE
- CANELA EN RAMA
- CÁSCARA DE LIMÓN
- AZÚCAR
- CANELA
- ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

SE PONE LA LECHE A HERVIR CON CANELA EN RAMA, LA CÁSCARA DE LIMÓN Y AZÚCAR, SE APARTA Y SE DEJA ENFRIAR. SE BATEN LOS HUEVOS, SE CORTA EL PAN EN REBANADAS DE UNOS 2 CENTÍMETROS APROXIMADAMENTE, SE PASA POR LECHE Y POR HUEVO BATIDO Y SE FRÍE EN ABUNDANTE ACEITE, DÁNDOLE LA VUELTA PARA QUE SE HAGAN POR LOS 2 LADOS, BIEN DORADAS. SE SACA Y SE PONE EN UN PLATO CON PAPEL ABSORBENTE Y SE PASA POR AZÚCAR Y CANELA. LISTO PARA COMER.

LOLI VIRGIL

AAVV CRUZ DEL LLORO

≡ Buñuelos de patata de mi abuela
Bernabela ≡

INGREDIENTES:

- UNA PATATA GRANDE
- 1 HUEVO
- AJOS
- PEREJIL FRESCO
- SAL

PROCEDIMIENTO:

SE CUECE LA PATATA CON AGUA Y SAL. SE FRÍE BASTANTE AJITO PICADO HASTA QUE COJA COLOR Y SE ECHAN JUNTO CON UN POCO DE ESE ACEITE A LAS PATATAS QUE PREVIAMENTE SE HAN MACHACADO CON UN TENEDOR. SE AÑADE PEREJIL FRESCO, UN HUEVO BATIDO, SE PRUEBA DE SAL Y SE UNE TODO. CON UNA CUCHARA VAMOS ECHANDO LA MASA EN BASTANTE ACEITE PARA FREIR.

Sopa de Almejas con pan

INGREDIENTES:

- 200 G DE ALMEJAS
- 1 LITRO DE AGUA
- 2-3 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- ACEITE DE OLIVA
- 1/2 VASITO DE TOMATE TRITURADO
- 50 G DE PAN DURO
- 1 HOJA DE LAUREL
- SAL
- PIMENTÓN

PROCEDIMIENTO:

EN UNA CAZUELA CON UN POCO DE ACEITE SE SOFRÍEN LOS AJOS CON LAUREL. A CONTINUACIÓN LA CEBOLLA CORTADA FINA HASTA QUE QUEDE TIERNA Y TRANSPARENTE.

AÑADIR EL PAN CORTADO A CUBOS Y DORAR UN POCO, AÑADIMOS UN POCO MÁS DE ACEITE Y AÑADIMOS EL PIMENTÓN, DAMOS UNAS VUELTAS SIN QUE SE QUEME Y ECHAMOS EL TOMATE. DEJAMOS COCINAR.

CUANDO EL FRITO ESTÉ LISTO AGREGAR EL AGUA. DEJAR QUE HIERVA 5 MINUTOS.

REMOVER PARA QUE EL PAN SE DESHAGA Y LE DÉ CONSISTENCIA AL CALDO. CUANDO EL PAN ESTÉ BLANDO, AÑADIR LAS ALMEJAS, TAPAR LA CAZUELA Y DEJAR QUE SE ABRAN, CUANDO ESTÉN ABIERTAS RETIRAR DEL FUEGO.

PROBAR EL PUNTO DE SAL Y SERVIR CALIENTE.

DAVID GÓMEZ

AAVV CRUZ DEL LLORO

Patatas en Adobo

INGREDIENTES:

- PATATAS
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE COMINOS
- 1 CUCHARADA DE ORÉGANO
- 3 CUCHARADAS DE VINAGRE
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN
- ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

PARTIR LAS PATATAS Y FREÍR.

MAJAR EN UN MORTERO EL AJO, COMINOS, ORÉGANO, VINAGRE Y PIMENTÓN.

CUANDO LAS PATATAS ESTÉN TIERNAS, APARTAR DEL FUEGO Y QUITAR UN POCO DE ACEITE.

ECHAR EL MAJADO A LA SARTÉN Y MEZCLAR CON LAS PATATAS Y EL ACEITE.

RECTIFICAR DE SAL Y LISTO.

!!! Natillas Caseras !!!

INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE LECHE
- 4 YEMAS DE HUEVO
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE AZÚCAR
- 4 CUCHARADAS DE MAICENA
- 1 CÁSCARA DE LIMÓN
- 1 RAMA DE CANELA
- CANELA MOLIDA PARA DECORAR

PROCEDIMIENTO:

SE PONE EN UN CAZO LA LECHE AL FUEGO, SE LE AÑADE LA CÁSCARA DE LIMÓN Y LA RAMA DE CANELA. SE PONE A HERVIR. EN UN BOL APARTE SE BATEN LAS YEMAS, EL AZÚCAR Y LA MAICENA Y SE LE AÑADE UN POCO DE LECHE DE LA QUE HAY EN EL FUEGO. SE BATE TODO MUY BIEN CON UNAS VARILLAS Y SE LE AÑADE ESTA MEZCLA A FUEGO LENTO HASTA QUE ESPESE. SE APARTA Y SE ECHA EN MOLDES. SE DECORA CON CANELA Y SE METEN EN LA NEVERA.

¡¡ Gachas Dulces !!

INGREDIENTES:

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- HARINA
- SAL
- UN CHORRITO DE ANÍS
- AGUA
- PAN DEL DÍA ANTERIOR
- CANELA MOLIDA

PROCEDIMIENTO:

SE CALIENTA EL ACEITE Y SE FRÍEN UNOS TROZOS PEQUEÑOS DE PAN DEL DÍA ANTERIOR (TOSTONES). SE SACAN DEL ACEITE Y SE APARTAN.

SE ECHA UN POCO DE SAL AL ACEITE Y UN POCO DE HARINA PARA TOSTARLA, DESPUÉS SE PONE EL AGUA, EL ANÍS Y EL AZÚCAR.

CUANDO ESTÉ EL AGUA TEMPLADA SE AÑADE EL RESTO DE HARINA Y SE MUEVE HASTA QUE ESTÉ COCIDA.

SE ECHA EN UNA FUENTE, SE LE AÑADEN LOS TOSTONES Y SE ESPOLVOREA CON AZÚCAR Y CANELA.

ROSI RIVERA

AAVV SAN FERNANDO

! Espárragos Quisados !

INGREDIENTES:

- 1 VASO DE ACEITE DE OLIVA
- HARINA
- SAL GORDA
- 4 AJOS
- PEREJIL
- 6 HUEVOS
- MANOJO DE ESPÁRRAGOS
- 1 VASO DE AGUA

PROCEDIMIENTO:

SE COGEN 2 AJOS FRITOS Y 2 CRUDOS, UN POCO DE PEREJIL, SAL GORDA, SE ECHA EN EL MORTERO Y SE MACHACA.

SE LAVAN Y SE PARTEN MEDIO KILO DE ESPÁRRAGOS. SE FRÍEN, DE QUE ESTÉN BIEN FRITOS SE BATEN 6 HUEVOS.

SE ECHAN A LOS ESPÁRRAGOS Y SE CUAJAN A FUEGO, SE AÑADE UNA CUCHARADA DE HARINA A LA SARTÉN Y SE TUESTA UN POCO.

SE ECHAN 2 VASOS DE AGUA Y UN POCO DE AZAFRÁN Y SE PONE A HERVIR 15 MINUTOS Y LISTO PARA COMER.

LOLI HIDALGO

AAVV SAN FERNANDO

Espinacas de Jaén

INGREDIENTES:

- 1 VASO PEQUEÑO DE ACEITE DE OLIVA
- COMINOS
- ESPINACAS
- 3 DIENTE DE AJO
- 2 REBANADAS DE PAN
- PIMENTÓN
- UN POCO DE VINAGRE
- 1 PASTILLA DE CALDO CONCENTRADO

PROCEDIMIENTO:

SE CUECEN LAS ESPINACAS Y SE ESCURREN. SE ECHA EL ACEITE EN UNA CAZUELA DE BARRO Y SE FRÍEN LOS AJOS Y EL PAN Y SE APARTAN. SE REHOGAN LAS ESPINACAS Y, EN UN MORTERO, SE MACHACAN LOS AJOS, LOS COMINOS Y EL PAN, QUE DEBE QUEDAR EN TROCITOS.

SE AÑADE EL PIMENTÓN, LA PASTILLA DE CALDO Y UN CHORREÓN DE VINAGRE QUE SE DILUYE CON UN POCO DE AGUA Y SE LE AÑADEN LAS ESPINACAS PARA QUE DEN UN HERVOR CON TODOS LOS INGREDIENTES.

ROSI RIVERA

AAVV SAN FERNANDO

Bacalao de la abuela

INGREDIENTES:

- 1 VASO PEQUEÑO DE ACEITE DE OLIVA
- 1 KG DE BACALAO
- 1/2 KG DE PIMIENTO MORRÓN ASADO
- 1 KG DE TOMATES
- 4 CEBOLLAS TIERNAS
- 4 HUEVOS
- AZAFRÁN EN HEBRA
- PIMIENTA EN GRANO
- LAUREL
- SAL

PROCEDIMIENTO:

SE DESALA EL BACALAO DURANTE 24 HORAS.

EN UNA CAZUELA SE ECHA EL ACEITE DE OLIVA, EL TOMATE TRITURADO, EL PIMIENTO PICADO, LAS CEBOLLAS PICADAS, LA PIMIENTA, 1 HOJA DE LAUREL Y EL AZAFRÁN Y SE PONE TODO AL FUEGO DURANTE 30 MINUTOS.

PASADO ESTE TIEMPO, SE AÑADE EL BACALAO TROCEADO Y SE DEJA HERVIR. UNA VEZ COCIDO SE AÑADEN LOS 4 HUEVOS COCIDOS BIEN PICADOS, SE MUEVE LA CAZUELA PARA QUE LA SALSA SE TRABE Y SE SAZONA AL GUSTO.

Roscos de Pascua

INGREDIENTES:

- 1 VASO DE ACEITE DE OLIVA
- 1 VASO DE LECHE
- 1 VASO DE AGUARDIENTE
- 1 VASO DE AZÚCAR
- LA RALLADURA DE 2 LIMONES
- 3 HUEVOS
- 2 SOBRES Y MEDIO DE LEVADURA
- 1 SOBRE DE GASEOSA DE PAPELILO DE CADA COLOR (BLANCO Y AZUL)
- 1 KG DE HARINA

PROCEDIMIENTO:

EN UN BOL SE PONEN LOS HUEVOS, LA LECHE, EL ACEITE, AGUARDIENTE, AZÚCAR, LA RALLADURA DE LIMÓN. SE MEZCLA TODO Y SE AÑADEN LOS SOBRES DE GASEOSA, SE MEZCLA BIEN Y SE VA AÑADIENDO POCO A POCO LA HARINA.

FORMAMOS LOS ROSQUILLOS, PARA ELLO NOS ENBADURNAMOS LAS MANOS DE ACEITE Y COGEMOS UNA BOLA DE MASA (COMO UNA ALBÓNDIGA) Y LE HACEMOS UN AGUJERO EN MEDIO.

FREÍMOS EN ACEITE NO MUY CALIENTE. CUANDO ESTÉN FRITOS ESPOLVOREAMOS AZÚCAR POR ENCIMA.