

BIBLIOTECA DE LA
GASTRONOMÍA



La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

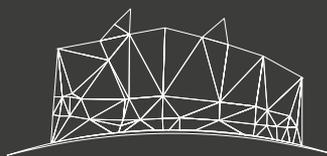


Sevilla

Juan Antonio Molina



Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea

La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

Edita: Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Desarrollo Sostenible

Coordinador de la obra: Fernando Rueda

Revisión de textos y recetario: Juan Antonio Molina

Diseño y maquetación: AGAPA

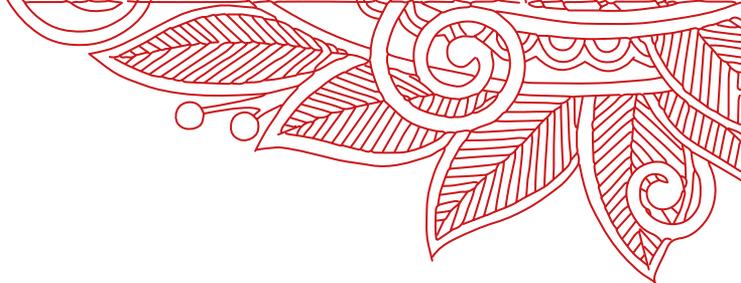
Publicación digital: Febrero 2020

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



Sevilla





Sevilla

Juan Antonio Molina

Esta es Sevilla. Heráclida de nación en las brumas del mito, de vides y liebres remotas por los días de Gerión y Habis, tornasolada en su claridad de Pentecostés florido, marinera por su río de lapislázuli y cormorán pescador... En los tiempos imperantes fue puerto de todos los mares y aquí vinieron emperadores, basileos, canónigos y espoliques con motivo de bodas y albricias y, por venir tocados por la gula, conocieron, en días magros de palenque y cucaña, confortador hartazgo. Y hubo alminar y cantarín almuédano que perlaron el occidente islamista, y en los marmitones la alquimia especiada de un pueblo viejo y sabio. De todas aquellas chimeneas, y las marinas que por el río vinieron del Mar Tenebroso, las cazuelas hispalenses se hicieron suculentas y amorosas, reconfortadoras en la paz y en la guerra, en las venturas venéreas y en el honesto trabajo. En sus topografías urbanas, de hospitalario enjalbego y hechuras –un poeta dijo que en cualquier calle o plaza de Sevilla parece que siempre nos espera alguien que nos ama-, el viajero de cualquier frontera, se tornó fiel paseante y anduvo bajo el síndrome de Stendhal entre espadañas y jazmines y el eco jocundo de avatares de otrora. Saciaron su curiosidad y gula; hablaron mal, como era menester, de los renacentistas canónigos inquisidores de Sevilla, rescataron para compartir, en los días románticos, malquistas aventuras como intentó Lord Byron, ahíto de la cocina de Plantagenets y Lancaster, al besar la calavera de la bella Susona y los finales de los paseos cervantinos en el Mesón de las Escobas para arregosto de las tripas.

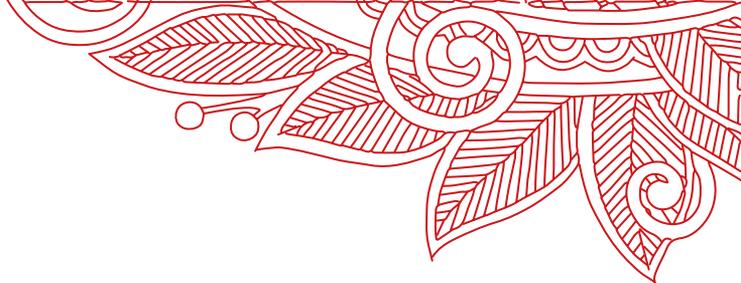
Los pueblos que conformaron las hechuras del orbe tuvieron acomodo en Sevilla y aquí aviaron pucheros y cazuelas, y la sensualidad del paladar vertebró talantes y culturas, blandió espadas, propició el amor y aderezó, en definitiva, el gusto por la vida. Porque como afirmaba con sabias palabras Álvaro Cunqueiro: “ha sido en la cocina donde el hombre -el civilizado, el que viene desde Platón hasta Proust, para quedarse sólo con dos P; el que construyó las catedrales, fundó las universidades e inventó el soneto- puso más imaginación, muchas más que en el amor, o que en la guerra.” Y es que todo lo coquinario llega un punto en que tiene un aire sacro y el espíritu ha de recogerse en lo que Paracelso llamaba “cámara olfativa”, que fue lo que sirvió al Santo Oficio para decir dónde había, o no, “olor de santidad”, que era una mezcla de sábalo guadalqueriveño guisado al vino y el famoso potaje de Triana.

Esta es Sevilla. Estas sus cocinas, perfumadas con romero como aquéllas enjundiosas de la Bizancio imperial. Estos sus golosos; hubo arzobispo que por Navidad llenaba un vaso con tapa de plata de agua de nuez, para rociar con hisopo el capón minutos antes de que pasara a la tabla. Este es su derroche, que nunca faltaron juegos de cañas y de sortijas, toros, torneos procesiones lucidísimas, en que tomaban parte los gremios con sus banderas, danzas de espadas y comilonas, como aconteció cuando el bautizo del príncipe don Juan, hijo de los católicos reyes, en el que el Concejo gastó 12.979 maravedís para pagar las viandas con las que invitar a todo el que fuera para ser convidado.



Índice de recetas

Alboronía	6	Acelgas con arroz	56
Gazpacho sopeao	7	Calabacines rellenos con aceitunas	57
Puchero de Triana	8	Habas con jamón	58
Sopa de tomate con hierbabuena	9	Judías tiernas salteadas	59
Olla tonta	10	Ensalada de remolacha y rábanos	60
Goronía de coles	11	Crema a la andaluza	61
Ensalada sevillana	12	Berenjenas fritas	62
Ajo molinero de Marchena	13	Verdura de zanahorias	63
Garbanzos con bacalao	14	Carne de vaca al estilo Sevilla	64
Conejo con guisantes, habas y zanahorias	15	Asadura	65
Anguila a la sevillana	16	Alcachofas con panecillos	66
Espárragos silvestres esparragados	17	Berenjenas rellenas	67
Tagarminas	18	Brócoles	68
Caracoles	19	Pollo a la chilindrón	69
Riñones con castañas	20	Menudillos de pollo	70
Ajo molinero	21	Guiso de codorniz	71
Sopa de gato	22	Manitas de cerdo	72
Solomillo a la trianera	23	Hígado de ternera con cebolla	73
Revuelto de collejas	24	Fideos con almejas	74
Arroz frito estilo Sevilla	25	Conejo en pepitoria	75
Huevos a la flamenca	26	Huevos duros a las anchoas	76
Perdices a la taurina	27	Bacalao encebollado	77
Pollo con aceitunas	28	Molde frío de bacalao	78
Cocido sevillano	29	Rape con vino tinto	79
Alcauciles rellenos	30	Pavo relleno	80
Ensalada de coles	31	Sopa de conejo	81
Sopa de arroz tostado	32	Perdiz a la cazuela	82
Sopa de espárragos	33	Ensalada de alubias blancas con bacalao	83
Sopa de fideos con calabaza	34	Ensalada de apio	84
Sopa de jamón y huevo	35	Pierna de cerdo con ciruelas	85
Sopa de tomate con hierbabuena	36	Solomillo de ternera al jerez	86
Sopeao	37	Alitas de pollo con ajo, perejil y zumo de limón	87
Calabacines rebozados	38	Rodajas de merluza en salsa	88
Cardillos con habas	39	Alcauciles rellenos del bajo Guadalquivir	89
Espinacas a la casera	40	Pan frito, rebaná o picatostes	90
Guisantes con jamón	41	Caldereta de Villamanrique	91
Papas a lo pobre	42	Sangre encebollada típica de Sevilla	92
Patatas guisadas con huevos	43	Migas sevillanas	93
Perdices a la miel	44	Pimientos rellenos de pisto	94
Revuelto de collejas	45	Arroz con pimientos y tomates asados	95
Arroz con pichón	46	Cazuela de boquerones	96
Albóndigas de cazón con tomate	47	Espárragos a la cazuela	97
Huevos con atún	48	Bollos de patatas	98
Atún con tomate	49	Patatas aliñadas	99
Cazón con patatas	50	Patatas viudas	100
Huevos escalfados a la sevillana	51	Cascote sevillano	101
Huevos fritos a la sevillana	52	Picadillo con sardinas asadas	102
Bonito en cazuela con a. negras, cebollas y tomates	53	Sardinas sevillanas en salsa	103
Merluza a la marinera	54	Arroz con caracoles y trigueros	104
Angulas en cazuela	55	Sopa de lentejas	105



Alboronía

“Carmona, quae est longe firmissima totius provinciae civitas”. “Carmona es, con mucho, la ciudad más fuerte de toda la provincia” (Bética), dice Julio César. Carmona fue en la antigüedad uno de los principales enclaves poblacionales del Bajo Guadalquivir. Su importancia histórica se explica por las características del medio en que se asienta. Plaza fuerte natural, la ciudad controla desde su posición estratégica las principales vías de comunicación del valle del Guadalquivir y los tres paisajes que constituyen sus fuentes de recursos: Los Alcores, La Vega y Las Terrazas. Desde el siglo VIII y hasta el fin del Califato de Córdoba, Carmona era cabeza de una cora, nombre éste por el que se conocían las circunscripciones administrativas en que estaba estructurado Al-Andalus. La cora de Carmona comprendía todo el territorio limitado por las de Écija, Setefilla, Sevilla y Morón e incluía en su término aldeas y localidades menores, como Marsana y Bardis (las actuales Marchena y Paradas). Su cocina popular es heredera de la tradición andalusí y mudéjar de la vieja ciudad. Productos primarios de la campiña, que tras una cuidada elaboración donde lo que menos cuenta es el tiempo empleado, se transforman en succulentos platos de la más elaborada cocina sevillana.

Modo de hacerlo: Pelar las berenjenas y la calabaza y cortarlas en trozos no muy pequeños. Lavar, partir los pimientos, quitar las semillas y cortarlos a tiras. Pelar y picar finos, separadamente, la cebolla y los tomates. Calentar el aceite en una cazuela amplia y freír el pimiento y la cebolla. Cuando empiece a dorarse, agregar los tomates. Dejar rehogar y añadir las berenjenas y la calabaza. Sazonar con sal, añadir el pimentón. Remover y poner vinagre. Tapar y cocer a fuego lento hasta que todo esté cocido pero sin deshacerse. Servir en una fuente amplia.

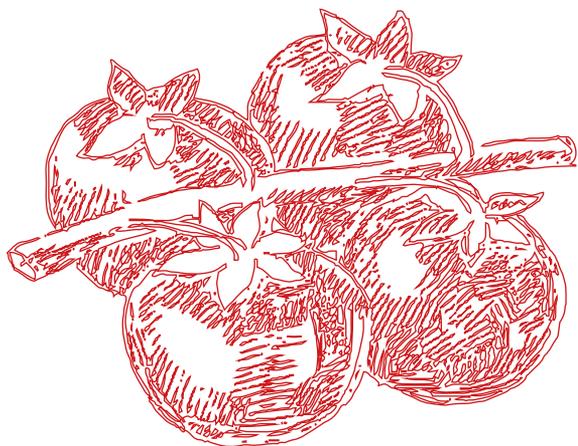
½ kg de berenjenas
½ kg de pimientos verdes
½ kg de tomates
250 g de calabaza amarilla
1 cebolla grande
1 dl de aceite (una tacita)
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de vinagre
c.s. de sal

Gazpacho sopeao

Esta es una variante contundente del famoso gazpacho andaluz. La receta exacta no existe sino que en cada casa de Mairena del Alcor o Camas se hace una variante.

Modo de hacerlo: Ponemos en la batidora los tomates pelados, el pimiento, el trozo de pepino, el ajo y mojamos con vinagre y aceite al gusto. Añadimos unos 100 g del pan troceado y batimos todo. Por último añadimos agua bien fría, entre uno y dos vasos de agua. Rectificamos de sal. Vertemos en una fuente alta el gazpacho recién preparado y empezamos a añadirle el resto del pan troceado. Por último añadimos el resto de los ingredientes, el atún, los huevos duros picados, el melón cortado a cuadraditos y unas cuantas de uvas. Dejamos reposar unos minutos y retiramos el exceso de gazpacho puesto que el sopeao debe quedar un poco seco. Para finalizar vertemos un chorro generoso de aceite de oliva. Dos cosas para finalizar, un ingrediente opcional, admite bien una sardina o arenque ahumado. Y por último un truco, lo gracioso de esta comida es que todos metan la cuchara en la fuente al estilo cucharón y paso atrás, nada de servirse cada uno su plato, pues bien lo mejor es dejar a los comensales que empiecen a comer el sopeao porque al principio lo único que se come es el pan, el resto de ingredientes está en el fondo de la fuente...

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento
- 1 trozo de pepino
- 1 ajo
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de vinagre
- c.s. de sal
- 2 latas de atún en aceite
- 2 huevos duros
- 2 tajadas de melón
- 1 racimo de uvas moscatel
- 300 - 400 g de pan del día anterior



Puchero de Triana

El primer origen de poblamientos en la zona de Triana data de la Edad Antigua, confirmado por el hallazgo de restos romanos. Un incremento importante de la población de esa área surge en época de al-Ándalus, organizado en torno al Castillo de San Jorge, construido en el siglo X. La importancia de este antiguo arrabal y guarda de la ciudad de Sevilla derivaba de su posición estratégica, junto al río Guadalquivir, como entrada hacia la comarca del Aljarafe, que poseía tierras de cereales, vid y olivo. Triana también era parte de la ruta desde Sevilla hacia Huelva. En la orilla de la ciudad contaba con algunos muelles. El barrio era la última plaza de la urbe antes de alcanzar el puente y, de ahí, sus murallas.

Modo de hacerlo: Llenar una buena olla de agua y poner los ingredientes del grupo primero. Cuando comienza a hervir se va desespumando paulatinamente. Una vez que ha quedado libre de espuma se le añaden los ingredientes del segundo grupo. Se va agregando agua a medida que nos disminuye el nivel. Tiene que hervir hasta que los garbanzos estén tiernos. Con este caldo podemos preparar:

- Sopa de puchero: con pan cortado muy fino e hierbabuena.
- Sopa de fideos: con cabello de ángel.
- Fideos en puchero: con fideos entrefinos y un garbanzo perdido.
- Sopa de picadillo: con jamón, pan frito e hierbabuena.

Grupo I

- 200 g de garbanzos
- 200 g de carne de ternera
- 1 muslo de pollo
- 100 g de tocino salado
- 50 g de tocino añejo
- 50 g de costilla salada
- 1 hueso de carne

Grupo II

- 1 apio
- 1 puerro
- 1 nabo
- 1 patata
- 1 zanahoria

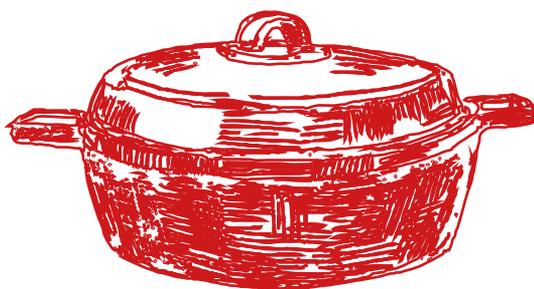


Sopa de tomate con hierbabuena

El tomate es uno de los puntales de la cocina mediterránea. Y si hablamos de tomates en Sevilla, tenemos obligatoriamente que referirnos a la riqueza de los que da la tierra de Los Palacios y Villafranca, con su famoso “bombón colorao” capaz de pasar del ácido al dulce en un mismo bocado. Hay documentos históricos que acreditan que en la zona se cultiva el tomate hace ya más de cuatrocientos años. No es de extrañar, porque siendo el tomate originario de América, las primeras plantas llegasen al puerto de Sevilla, puerto de las Indias.

Modo de hacerlo: Se refría el tomate ya pelado y se vierte todo en la sopera con el aceite. Se cubre de agua. Se añade el pan en rodajas en cantidad que cubra. Se añade la hierbabuena muy picada y la sal. Esta sopa sólo necesita un hervor de tres minutos para servirla.

½ kg de tomates
½ kg de pan moreno asentao
c.s. de aceite
c.s. de hierbabuena
c.s. de agua
c.s. de sal

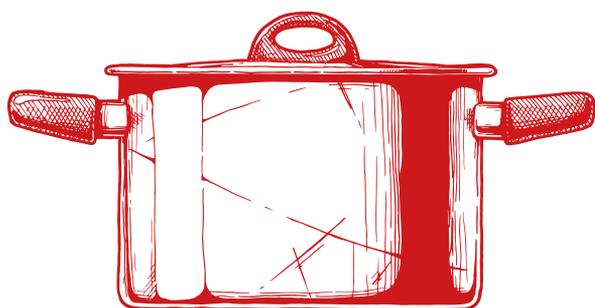


Olla tonta

La palabra olla, se usa en castellano, para definir una vasija redonda de barro o metal, de boca ancha y con asas. Pero también se usa para nombrar el plato o guisado principal de la comida diaria en muchas regiones españolas, cuyos ingredientes principales son, con ligeras variantes, los garbanzos, la carne y el tocino. La olla tonta, corresponde a un guisote que se hace en Sevilla y que debe su nombre al hecho de carecer de los ingredientes principales, es decir, sin carne ni tocino. La famosa olla era el plato diario en todos los hogares y que distinguía según el contenido a ricos de pobres.

Modo de hacerlo: La víspera se ponen en remojo los garbanzos y los chícharos. Por la mañana, tirar el agua y pasar a la olla con el aceite, los ajos, la cebolla, el pimiento, el tomate, la ramita de apio, las acelgas, la zanahoria picada, el laurel y el perejil. Todos estos ingredientes se cubren con agua. Rectificar de sal y añadir el pimiento molido. Una vez todo está tierno, se incorporan las patatas y los fideos. Apartar del fuego cuando todo esté tierno.

½ kg de garbanzos
½ kg de chícharos
1 manojo de acelgas
1 cabeza de ajos
1 pimiento
1 tomate
1 cebolla
1 vasito de aceite
c.s. de laurel
100 g de fideos
2 patatas
1 zanahoria
1 ramita de apio
1 cucharada de pimiento molido
c.s. perejil
c.s. de sal



Goronía de coles

Esta receta típica de la localidad de Los Corrales, ostenta como producto principal la col, planta que ha tenido una importancia fundamental en la antigüedad. Conocida por los celtas y muy apreciada por los griegos que la servían en comidas públicas e incluso aparecía mencionada en los textos de comediógrafos como Epicarmo (s. VI a.C.), cuyos personajes aconsejaban su uso para curar enfermedades. En la época romana, aparece citada por Catón en su obra *De re rustica* como remedio para trastornos intestinales o pulmonares y, sobre todo, como galactogoga para alimentar la producción de leche en las mujeres que daban el pecho.

Modo de hacerlo: En una cacerola ponemos aceite como para un guiso, freímos el pan y los ajos, lo batimos con un poco de pimentón y lo reservamos. En el aceite añadimos la lechuga, la col troceada y seguidamente la pimienta, pimentón, guindilla y sal al gusto; todo esto lo rehogamos y después lo cubrimos con agua y dejamos hervir hasta que estén casi tiernas. Añadiremos lo batido que teníamos reservado y dejaremos cocer unos 10 minutos más. También se le puede poner chorizo, morcilla, etc.

1 col mediana

1 rebanada de pan

4 dientes de ajo

2 hojas de lechuga

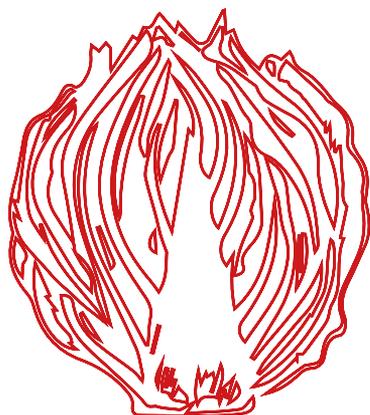
c.s. de pimentón

1 guindilla

c.s. de pimienta

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Ensalada sevillana



El gastrónomo Harry Schraemli hace una consideración que podemos pensar ociosa en el caso de Sevilla: Sólo en la cocina antigua, afirma, la ensalada ocupaba el puesto que merece. Se servía al principio y durante toda la comida permanecía al alcance de los comensales. Lo cual es antiguo uso en los manteles hispalenses de gran tradición en este vegetal plato. Dice Thebussen: “ Hay también una ensalada sevillana, muy sencilla y gustosa y digna de ser conocida por los extraños. Se compone de escarolas y aceitunas deshuesadas, y en su aliño entra un poco de estragón fresco”. Estragón que sumergido en los buenos vinagres sevillanos, quizá descendientes de aquella viña del poeta Fernando Villalón con cuyo producto se sostenía una cátedra de latín, proporciona un aroma suave, ideal para ensaladas.

1 escarola

1 tomate para ensalada

250 g de aceitunas deshuesadas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de estragón (a ser posible fresco)

Modo de hacerlo: Se lava bien la escarola y el tomate. Se corta a nuestro gusto la escarola, no demasiado grande los trozos. Muy fresca se liga con las aceitunas deshuesadas. Aparte podemos preparar la vinagreta, en un recipiente o en una botella de vidrio pequeña, así la podemos agitar y remover el contenido mezclándose perfectamente el vinagre, el aceite, la sal y podemos dejar macerar una rama de estragón fresco en su interior, si no conseguimos el estragón fresco pues recurrimos al seco que venden en casi todos los supermercados. Agitamos y aliñamos la ensalada, consumir inmediatamente. Los tomates que aunque no vienen en la receta antigua y original lo podemos disponer a rodajas cerrando la ensalada.



Ajo molinero de Marchena

La villa de Marchena está situada en el valle del Guadalquivir, concretamente en la Campiña Sevillana, a unos 60 km al este de la capital. La base de su economía es la agricultura, pues se trata de una zona llana con tierras fértiles regadas por el río Corbones y dedicadas tradicionalmente al cultivo del olivar (aceite de oliva y aceituna de mesa) y del cereal (trigo y cebada). Su gastronomía es amplia y variada, de base campesina como demuestra el plato que presentamos.

Modo de hacerlo: El pan se trocea y se echa en remojo junto con los dos dientes de ajo pelados y los pimientos choriceros limpios. Una vez pasado al menos dos horas, se escurre muy bien el pan, apretando con las dos manos, para que suelte el agua. Se pelan los pimientos choriceros y se le saca la carne con el cuchillo. Se maja el pan, los ajos y la carne de los pimientos choriceros. Poco a poco le vamos añadiendo el AOVE. Nos debe de quedar una pasta muy fina. Aparte ponemos agua a hervir, cuando rompa a hervir le añadimos la pasta y apagamos el fuego. Removemos y dejamos que se asiente. Evitando que vuelva a entrar en ebullición, le añadimos el zumo de dos naranjas y lo ponemos a punto de sal. Se toma tibio o caliente.

500 g de pan asentado

2 dientes de ajo

2 pimientos choriceros (ñoras)

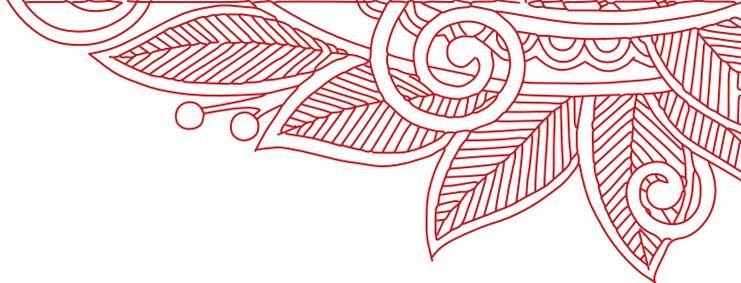
c.s. de zumo de dos naranjas agrias

c.s. agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Garbanzos con bacalao

El bacalao ha cuajado un espléndido recetario en los cristianos marmitones, del que, según Álvaro Cunqueiro, los pueblos hiperbóreos, noruegos o escoceses no tienen ni idea. Sevilla lo tenía por tradición en los días cuaresmales en el que era pescado obligado y que nada impidió a que con feliz frecuencia se fuera extendiendo a todo el año. Sin embargo, no fue absurdamente muy bienquisto en el siglo de oro. Truchuela no era sinónimo de trucha pequeña, sino del bacalao que también tenía otros sinónimos aparte de truchuela como son abadejo y curadillo. La trucha, por contra, era comida distinguida. Trucha y abadejo en algunas obras del siglo de oro, como por ejemplo en el Burlador de Sevilla de Tirso de Molina, adquiere el significado de cortesana de gran parte y abadejo la prostituta de baja categoría.

El bacalao se consideraba comida de gente humilde, impropia de clases superiores y, por supuesto, de caballeros. También se relacionaba, quien lo diría siendo luego estrella de la vigilia, con ser costumbre morisca, los moriscos se decía que eran amigos de pescados baratos, como por ejemplo el abadejo, o las sardinas y la ensalada cruda. El garbanzo, como el bacalao del siglo de oro, era tenido por pitanza humilde. En la antigua Roma los garbanzos eran profusamente vendidos en las calles tanto crudos como ya cocidos. Apicio, en el Capítulo VIII del Libro Quinto de su obra *De re coquinaria* (en latín, sobre la materia de la cocina) da dos recetas de garbanzos, que se integraban perfectamente con la salsa romana llamada garum. Empero, fuera por su consideración humilde o por su origen cartaginés –puls punica- y por tanto, fruto pionero en la Bética, fue objeto satírico en el ocio capitalino como cuando se presentaba en escena el pultifagónides de Plauto. Este pultifagónides, o devorador de garbanzos, era un cartaginés llamado Poenus. El bacalao con garbanzos de las abstinencias hispalenses se convirtió en plato de gusto en manteles agnósticos y cristianos y en los dos linajes, que según Sancho, en el mundo hay y que se limitan al tener y el no tener.

Modo de hacerlo: Los garbanzos deben ponerse en remojo la noche anterior, cubiertos de agua y sal gorda. Se pone en la olla agua templada (aproximadamente 2 litros). Se echan los garbanzos, el bacalao, sin pelar y sin remojar, deshecho en trozos no muy pequeños, junto a dos dientes de ajo pelados y enteros y la hoja de laurel. Cuando rompa el hervor con todos los ingredientes, bajamos el fuego y se deja cocer durante unas dos horas. Aparte, se preparan las espinacas (si son muy frescas se quitan los tallos, se lavan muy bien y se escurren). A las dos horas de cocer los garbanzos, se ponen las espinacas en la olla para que cuezan juntos unos 30 minutos. Se machaca medio diente de ajo en el mortero junto al perejil. Se pone una sartén al fuego y cuando el aceite esté caliente se echa una cebolla muy picada y se rehoga. Cuando la cebolla se esté poniendo transparente, cuidando de que no se queme, se añade el contenido del mortero, la harina y el pimentón y se rehoga todo junto, a fuego muy lento para evitar que se queme el pimentón. Una vez rehogado, se echa en la olla. Se deja cocer unos 15 minutos.

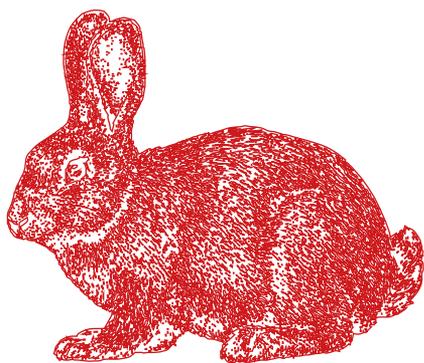
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de garbanzos
- ¼ de espinacas
- 100 g de bacalao
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de harina
- c.s. de agua y sal
- c.s. de perejil

Conejo con guisantes, habas y zanahorias

Ni los griegos ni los fenicios conocían el conejo. Este es el motivo por el que los tirios bautizaron las costas andaluzas con el nombre de *i-shephan-im*, esto es, “costa de los conejos”, que designaba en un principio solo las costa del mediodía peninsular conocidas por los sidonios extendiéndose con posterioridad al imperio español de Cartago, y hasta toda la geografía de Iberia. El nombre actual de España procede del romano Hispania, a su vez derivado del fenicio. Polibio describe a este animal de la siguiente manera: Visto de lejos se asemeja a una liebre pequeña; más cuando se le apresa en la mano se ve que tiene otra figura muy diferente, sabiendo también de modo distinto al comerlo; vive la mayor parte del tiempo bajo tierra. Era gran distracción en los días remotos de Argantonio cazar a estos roedores con ayuda de la viverra o hurón tartésico. Es tanto el arregosto que ha despertado siempre el conejo en las cazuelas de la vieja Bética que Alejandro Dumas afirmaba que en estas tierras las liebres se mueren de viejas viendo cómo los hombres se comen a los conejos.

Modo de hacerlo: Después de limpiar bien el conejo se corta a trozos. Se pone en una cazuela con aceite caliente, sal, vino rancio, algo de tomillo, pimienta y canela. Se cuece a fuego lento una hora. Se añaden los guisantes, las habas y las zanahorias a trozos, algo de azúcar y 1 taza de caldo o agua con medio cubito de extracto de carne.

1 conejo
1 kg de habas
1 kg de guisantes
2 kg de zanahorias
1 copa de vino rancio
c.s. de extracto de carne
c.s. de pimienta
c.s. de tomillo
c.s. de canela
c.s. de azúcar
c.s. de sal



Anguila a la sevillana

Famosas siempre han sido las guadalquivireñas que dejan su infancia atlántica para acogerse al padre fluvial de los andaluces. Es un pescado muy graso, pero sano, cuyo aspecto quizá no sea el más atractivo a la vista, pero con un sabor incuestionable para los que no tienen reparos estéticos. No tiene espinas en las aletas, con el cuerpo alargado y anguiliforme de color verdcastaño, cilíndrico en la parte delantera y algo aplanado en la parte posterior. Su mandíbula inferior es algo más larga que la superior y ligeramente proyectable; abertura de las branquias pequeñas y verticales, restringidas a los laterales; aleta dorsal y aleta anal muy largas y unidas a la aleta caudal, formando una única aleta que va desde el ano hasta la mitad del lomo con más de 500 radios blandos; no tiene aletas pélvicas.

Modo de hacerlo: Después de despellejada y limpia la anguila, se corta a trozos. En una cazuela al fuego con sal y el vinagre se echan los trozos de anguila y se dejan hervir unos minutos. Después se saca la anguila, se escurre y se seca con un paño. Entretanto se baten los huevos y se añade un poco de aceite y sal. Por último, se pasan los trozos por harina, huevo batido y pan rallado. Se fríen los trozos en aceite bien caliente. Se sirven con mahonesa aparte, coloreada con puré de tomate y pimiento morrón picado.

800 g de anguila

2 huevos

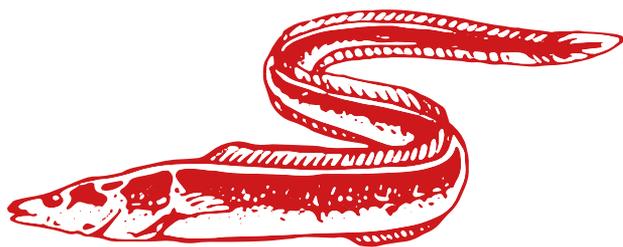
1 cucharada de vinagre

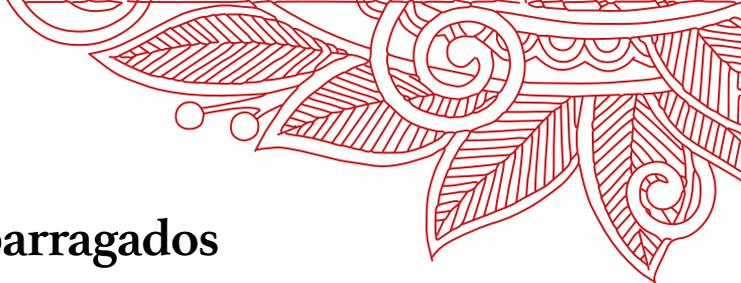
c.s. de pan rallado

c.s. de harina

c.s. de mahonesa

c.s. de puré de tomate



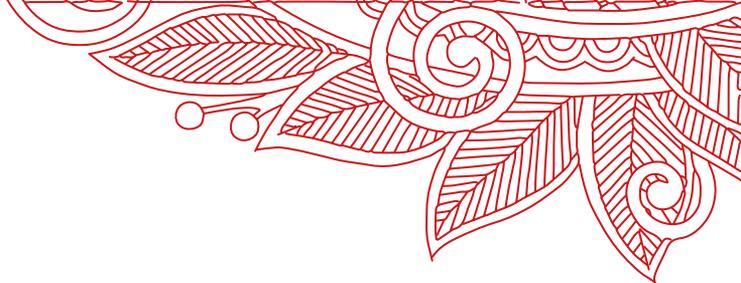


Espárragos silvestres esparragados

Varias semanas antes de que los primeros espárragos blancos se exhiban, grandes y compactos, en los estantes de las fruterías, los verdes silvestres brotan espontáneamente en el campo. Este proceso natural sirve para anunciar que la primavera ya es un hecho. Que la cosecha sea buena depende, entre otros factores, de la climatología. Si durante todo el invierno ha llovido en abundancia, incluso en zonas de la península habitualmente acostumbradas al secano, tal pluviosidad permite aventurar que la cosecha de esta delicia salvaje será numerosa, tanto en España como en Portugal. Alrededor de este producto suelen surgir equívocos, a veces de manera intencionada. Por ejemplo, no hay que confundir estos espárragos de campo con los verdes cultivados; estos últimos se ofertan a lo largo de todo el año en la mayoría de los establecimientos comerciales. Los verdes cultivados pertenecen a la misma variedad botánica que los blancos. La diferencia viene dada por el proceso de evolución: se cultivan al aire, sin enterrar. Gracias a este sistema pueden desarrollar la clorofila, el elemento que les confiere su color característico. Entre sus ventajas está el hecho de que necesitan menos mano de obra que los espárragos blancos, lo que economiza su producción. Su consumo se ha popularizado durante los últimos años en el continente americano. Una variedad totalmente diferente es la de los espárragos que nacen espontáneamente en el campo; son los llamados trigueros o también amargueros. El calificativo de trigueros lo obtuvieron en tiempos muy antiguos, cuando eran recolectados en los campos de trigo de las comarcas rurales de Extremadura y Andalucía antes de que brotara el cereal. Sin embargo, los tiempos han cambiado y las nuevas tecnologías también se han introducido en el mundo agrícola. Hoy en día, y debido a las técnicas intensivas de arado, las esparragueras han desaparecido casi por completo de los terrenos cultivados y hay que buscar los trigueros en encinares, olivares y alcornocales, al pie de los troncos. Es en estos puntos donde se encuentran a salvo de las labores de escarda. Hace falta un ojo experto y avisado para distinguirlos, ya que suelen camuflarse en el entorno. Al final, el esfuerzo vale la pena: es un bocado exquisito que merece el trabajo de búsqueda. Aunque es una opinión bastante discutible, muchos aficionados valoran este producto por encima de los cultivados y pagan por ellos precios desmesurados. Sólo se deben aprovechar las yemas terminales, que se cascan fácilmente. El resto del tallo es leñoso y difícil de cocinar. Las puntas, sin embargo, tienen un sabor marcado y personal.

- c.s. de espárragos silvestres
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 1 rodaja de pan
- c.s. de ajos
- 2 huevos
- c.s. de comino
- c.s. de pimiento molido
- c.s. de sal

Modo de hacerlo: Se parten los espárragos a mano conservando su parte tierna. Se cuecen en agua y sal hasta que estén tiernos. En una sartén se fríen el pan y los ajos, tras retirarlos del fuego, separándolos del aceite, se le añade pimiento molido, triturándolos después. Sacados los espárragos del agua, se refrién añadiéndoles el sofrito de ajos y pan, agregándole un poco de agua de su hervor y se le cuajan un par de huevos al servirlos.



Tagarninas

Las tagarninas se conocen también como cardillo o cardo de olla entre otros nombres, y fuera de España su nombre a menudo hace alusión a nuestro país, como cardo de ostra español (*Spanish oyster thistle*) o Cardo de España (*Chardon d'Espagne*). Esto no significa que las tagarninas sólo se produzcan en nuestro país, pero sí son nativas del Mediterráneo, crecen en el norte de África, en Europa del Sur y del Este, en algunas zonas de América del norte y del sur... La tagarnina se considera una de las verduras silvestres, y para algunos expertos está en peligro de desaparecer. Aunque parece ser que ocasionalmente se ha cultivado, no hay un mercado de tagarninas, su consumo se mantiene por la recolección silvestre, se puede encontrar en el campo, en zonas de siembra abandonados, en márgenes de caminos, en reposaderos de ganado, zonas de suelo arcilloso... Lo poco que se cultiva y/o que se recolecta para la comercialización, se puede encontrar en algunos mercados locales, generalmente se presentan las tagarninas limpias, listas para cocinar. Las hojas son muy apreciadas en guisos y en tortillas, pero veamos qué se consume de esta planta. La tagarnina o cardillo es una planta perteneciente a la familia de las *Asteraceae*, es bienal o perenne, con un tallo que puede llegar al metro de altura (y más), pero la planta es de porte rastrero, forma una roseta basal de hojas divididas y dentadas. Produce flores amarillas (capítulos o agrupación de flores), hay quien dice que con ellas se adultera el azafrán o se utiliza como colorante para la cocina. Se recolecta con parte de raíz para que las hojas no se desmiembren, se consumen las hojas y la parte superior de la raíz, ésta se utiliza con fines medicinales, por sus propiedades diuréticas, y las hojas, como ya os hemos comentado, se guisan, se hacen tortillas, revueltos!, salteados, sopas, cremas... Donde más se conocen y consumen los cardillos o tagarninas en nuestro país es en Andalucía, y en algunas zonas del centro y noroeste. En algunas de estas zonas ya se pueden recolectar tagarninas.

1 kg y medio de tagarninas

½ kg entre chorizo duro y morcilla reciente

4 dientes de ajo

2 cebollas medianas

4 huevos

1 pimiento morrón y otro verde

2 rebanadas gruesas de pan

¼ l de aceite de oliva virgen extra

½ ñora

1 hoja de laurel

c.s. de perejil

c.s. de comino

Modo de hacerlo: Se fríen juntos y muy picados las cebollas y los ajos. Luego en la misma sartén se echan los pimientos también picados. A este refrito terminado se añaden las tagarninas troceadas (sólo la parte superior y más blanda), el chorizo picado, la morcilla cortada y se cubren de agua para que vaya hirviendo. Aparte hacemos un majado con la ñora, el pan refrito, el laurel, el comino, el perejil y la sal. Se deja hervir a fuego lento y revolviendo. Cuando se va a servir, un minuto antes, se vierte un batido de huevos y se vuelve a remover.

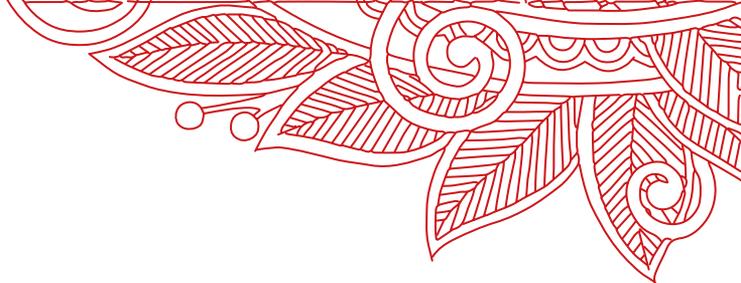
Caracoles

Lo de comer caracoles, viene de tiempos antiguos. Los romanos los criaban ya, en huertos especiales, a los que llamaban *coclearia*. Sin embargo, el primer comedor de caracoles fue uno de nuestros antepasados de las cavernas, pues contra lo que algunos creen, el hombre prehistórico se alimentaba más de conchas que de pernils de mamut. El caracol de tierra, *Helix pomatia*, pertenece a la familia de los moluscos, lo mismo que las ostras, las almejas, los chipirones, los pulpos y las vieras. No cabe duda, de que se puede preparar una buena comida, sin salirse de la familia.

Modo de hacerlo: Los caracoles, ayunos, se enjuagan bajo el grifo. Se mueven en un recipiente metálico con vinagre y sal gorda hasta que vayan saliendo las bascosidades. Así varias veces, y ya limpios ingresan en una cacerola con agua fría donde a fuego muy lento van sacando los cuerpos. Se desespuma y se sube la llama. Al ir a hervir se añade hinojo, ajos machacados, pimienta negra, culantro, clavo, comino y sal. Hierven durante una hora y al enfriarse se les rocía con aceite de oliva virgen extra crudo. El blanquillo lleva un majado de especias y vino blanco. El burgao se avía con ajos y pimentón molido, y es bien acompañado por la cebolla, el chorizo y el jamón.

- 1 kg de caracoles
- c.s. de vinagre
- c.s. de sal gorda
- 1 cucharadita de hinojo
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de culantro
- 1 cucharadita de clavo
- 1 cucharadita de comino
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra





Riñones con castañas

La castaña es el fruto que se obtiene del castaño común. Se desarrolla en el interior de una cúpula verde que se halla cubierta de espinas largas y ramificadas, razón por la cual también denomina erizo. La cúpula encierra en su interior las castañas, en grupos de 2-3 unidades. La parte comestible de la castaña es de color blanco amarillento y de sabor agradable y dulce. Se encuentra rodeada, en primer lugar, por una telilla rojiza aterciopelada muy adherente, que incluso puede llegar a compartimentarla interiormente. Externamente, presenta otra cubierta de color marrón oscuro y de apariencia lustrosa, una especie de cuero delgado. Hay cápsulas que encierran una única castaña, que presenta una corteza lisa y brillante de color marrón rojizo, cuyo interior no están compartimentado. Éstas son las castañas más apreciadas. Durante mucho tiempo se ha creído que el castaño era originario de Oriente, y que fue introducido en Europa durante la época romana. Sin embargo, excavaciones de zonas prehistóricas sitúan la presencia de castaños en Europa desde el fin del Terciario, por lo que la planta se clasifica como indígena de las áreas mediterráneas europeas. Italia figura como pionera de su cultivo desde tiempos ancestrales. El castaño fue exportado a Grecia hacia el siglo V a.C., y desde allí a Italia, Francia y España cinco siglos más tarde. La harina de castaña ha sido muy empleada en épocas de escasez de alimentos como sustituto de la harina de trigo en la elaboración de pan.

2 riñones de ternera
250 g de castañas
2 tomates
1 cebolla
c.s. de manteca de cerdo

Modo de hacerlo: Se cortan a trocitos los riñones y se sofríen con manteca de cerdo en la cazuela. Cuando estén bien dorados se sacan y, en la misma cazuela, se hace un sofrito de cebolla y tomate. Se juntan los riñones con las castañas tostadas y limpias (sin cáscara ni pieles). Se añade agua necesaria y se hace hervir el conjunto a fuego lento un par de horas.

Ajo molinero

El Castillo de las Guardas es una localidad de la provincia de Sevilla. Su extensión superficial es de 260 km y se encuentra situada a una altitud de 347 metros y a 54 kilómetros de la capital de provincia, Sevilla. La gastronomía de El Castillo de las Guardas se basa fundamentalmente en la carne de caza y en los derivados del cerdo ibérico. Las tradicionales matanzas del cerdo o la actividad cinegética de la comarca impregnan sus platos de un inconfundible sabor serrano.

Modo de hacerlo: En una cazuela se ponen las patatas cortadas a dados junto con los ajos, el tomate, el pimiento y las cebollas, sin trocear. A continuación se añade el aceite, el perejil anudado, el laurel y el bacalao. Cubrimos con agua y hervimos hasta que la patata esté tierna. Entonces se le añade la miga de pan para que absorba bien la salsa. Retiramos el tomate, el pimiento y el pan para majarlos junto con el comino. Luego lo volvemos a verter sobre el preparado y lo calentamos todo hasta hervir. Servimos el guiso en una cazuela de barro, acompañado de trozos de pan.

- 1 kg de patatas
- 1 cebolla
- 1 ramillete de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- ¼ kg de bacalao desalado
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de comino
- Un trozo grande de miga de pan



Sopa de gato

Lo primero que llama la atención, es el nombre de la propia receta. Según varios autores el nombre se debe a que, cuando algunos comensales se reunían en el campo y las hacían, en plan de broma afirmaban que el caldo era tan jugoso porque en lugar de ser caldo de puchero era el obtenido de cocer un gato.

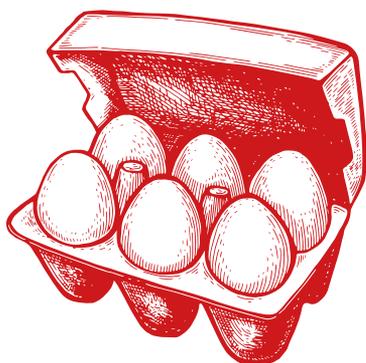
Modo de hacerlo: Se pican todos los avíos, estos son los tomates, la cebolla, los ajos, muy picaditos. A continuación se ponen en un perol, o en una cacerola de barro, (a ser posible, porque el barro da mejor sabor a la comida) con un poco de aceite de oliva. Se sofríen todos los avíos, sin dejar de removerlos para que no se quemen. Cuando están doraditos, añadimos los espárragos, y los sofreímos también, sin dejar que se quemen. A continuación, añadimos el caldo, que pueden ser unos dos vasos, aproximadamente, pondremos dentro las rodajas de pan y entonces, ponemos un huevo por cada persona que vaya a comer y espolvoreamos con un pellizco de hierbabuena. Dejamos que hierva, y añadimos la sal. Retiraremos del fuego, una vez que los huevos se hayan cuajado. Si alguien desea añadir otros ingredientes, es cuestión de limpiar bien la tierra de las almejas, y limpiar las gambas, y añadirlas en el último momento, con la cocción del caldo y los avíos.

1 tomate
1 cebolla
4 o 5 dientes de ajo
1 pimiento verde o rojo
Un poco de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
c.s. de pan, del día anterior
1 huevo por comensal
c.s. de caldo de pollo

Esta es la receta original de la sopa de gato. En la actualidad, se suelen añadir algunos ingredientes más, y como ejemplos citaremos los ingredientes más usuales que se le pueden añadir :

Pimentón
Hierbabuena, al gusto
Espárragos
Almejas
Gambas
etc...

Todo es cuestión de imaginación.

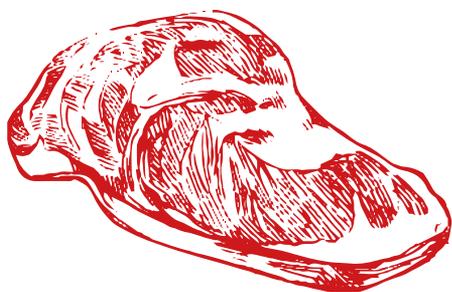


Solomillo a la trianera

El solomillo es una pieza de carne procedente de la parte lumbar, alojado entre las costillas inferiores y la columna vertebral; más concretamente, encima de los riñones y debajo del lomo bajo; de ahí el nombre de so-lomillo. Se entiende por solomillo la pieza correspondiente al vacuno o al porcino, pues en otros animales el músculo es tan pequeño que no se despieza separadamente. El solomillo se considera en la cocina una pieza selecta de carne que se prepara de diversas formas.

Modo de hacerlo: Rebanar el solomillo y encima espolvorearle sal y pimienta. Luego, exprimir el limón encima de éstas, para darle mayor sabor. En una sartén aceitada, saltar los ajos y una vez que transparenten, agregar la carne y cocinar de ambos lados. Una vez que falten sólo unos minutos para terminar la cocción, colocar el jamón encima para que tome el gusto, tapar y continuar cociendo solo unos minutos más.

1 solomillo de cerdo
1 o 2 dientes de ajo
1 limón
100 g de jamón serrano
½ vasito de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
c.s. de pimienta





Revuelto de collejas

Colleja es un nombre vernáculo dado a la planta herbácea (*Silene vulgaris*), de la familia de las *Caryophyllaceae*, que es consumida como verdura y se encuentra en sembrados y terrenos de poca labor. Las collejas más ricas se consiguen en los secanos donde hay almendros, además normalmente están vallados para prevenir que entren los animales que andan sueltos y viven libres. La colleja es una planta silvestre comestible que cada vez escasea más. El mejor momento para cogerla es entre marzo y abril, se corta solo la parte de arriba, porque es la más tierna. Las mejores son las que están a la sombra de otras plantas. Se suelen encontrar en bordes de caminos, praderas secas y lindes de tierras de labor pero de una forma muy dispersa. Se pueden comer en ensaladas, en el potaje de garbanzos, en tortilla o como es el caso que presentamos, en revuelto. Tengo que decir que aunque conocía las collejas nunca las había probado, me han parecido suaves, tiernas y deliciosas

c.s. de collejas

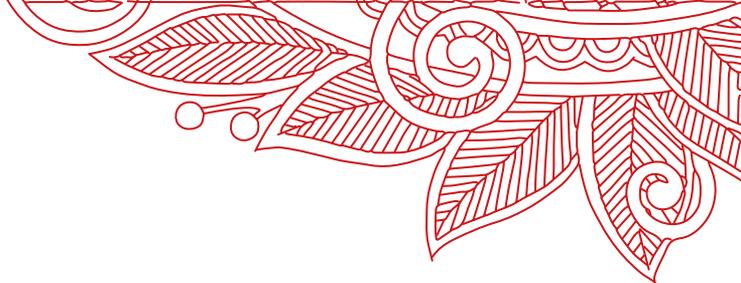
c.s. de agua

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de huevos

Modo de hacerlo: En esta receta no trae cantidades pues las collejas después de cocerlas se quedan en muy poca cantidad. Las collejas se cogen cortando con un cuchillo o a ras de la tierra (las raíces no), sólo se necesitan las hojas, normalmente siempre se cortan hierbas que después se eliminan. Se quitan los tronquitos y las hojas secas, si se dejan tallos duros luego tardarán más en cocerse, dejarlas unos minutos en remojo, luego se van cogiendo por encima sin llegar al fondo del barreño pues ahí se habrá depositado la tierra que contenían las collejas. En una olla se pone agua con sal, no es necesario cubrirlas pues al principio dan mucho volumen pero conforme empieza a hervir las collejas van perdiendo volumen. Con solo 10 minutos estarán cocidas, se escurre el agua, déjense enfriar, luego se van cogiendo bolitas y se aprietan para eliminar el exceso de agua. En una sartén se pone aceite y se echan las collejas, se sofríen un poquito y se ponen los huevos por encima echase sal y removemos para que se mezclen los ingredientes y lo retiramos.

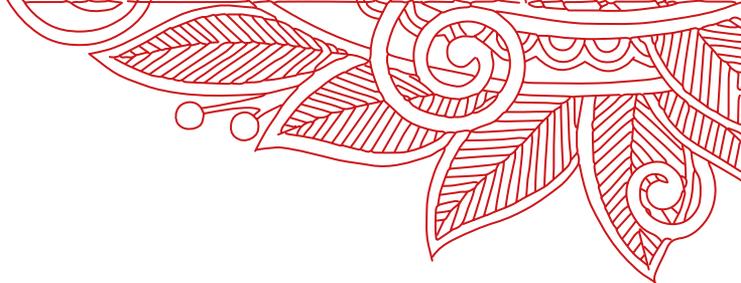


Arroz frito estilo Sevilla

El arroz en Sevilla, provincia productora líder de España de este cereal, se concentra en la margen derecha del Guadalquivir, concretamente en los municipios de Isla Mayor, Puebla del Río, Los Palacios y Aznalcázar, alcanzando una superficie de cultivo, en esta zona de 28.000 hectáreas y llegando a cosechar hasta 310.000 toneladas, un 40% de la producción española. El cultivo no es tradicional de la provincia de Sevilla, sino que fue introducido en la década de 1920, lo que provocó la llegada de muchos agricultores valencianos expertos en este cultivo. En Isla Mayor, municipio arrocero por excelencia, el arroz es el único cultivo posible y la única fuente de riqueza y empleo junto a la industria auxiliar cangrejera, totalmente vinculada al cultivo del arroz, puesto que de él depende su materia prima.

200 g de arroz
150 g de aceitunas rellenas de anchoas
1 cebolleta pequeña
3 tomates
1 cebolla
125 g de pimientos morrones
1 cucharada de perejil
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
2 dientes de ajo
c.s. de sal

Modo de hacerlo: Se ponen dos cucharadas de aceite en una cazuela y se fríe en ella una cucharada de cebolla picada. Cuando esté bien frita, se añade el arroz y la sal. Remover el arroz para que tengas una mezcla homogénea. Después, se baja el fuego y se deja unos 25 minutos para que se enfríe. Listo el arroz frito, se coloca en una fuente rodeándolo con la cebolleta picada, los tomates partidos en rodajas y los pimientos a tiras. Luego, espolvorear por encima con el perejil, los ajos muy picados y la sal. Si se quiere decorar, se puede añadir las aceitunas y regar con el aceite y el vinagre muy batido. El arroz frito a lo sevillano se sirve muy frío.



Huevos a la flamenca

Su origen puede estar ligado a Sevilla desde hace más de un siglo y se sospecha que pudo haber sido inventada por un gastrónomo gaditano llamado Mariano Pardo de Figueroa (Doctor Thebussem), pero no se sabe a ciencia cierta. Otras teorías apuntan a que lo inventó un cocinero de la extinta Venta de Eritaña en Sevilla a principios del siglo XIX. El caso es que la primera referencia escrita es posterior y la imprime un autor llamado Dionisio Pérez en su libro *Guía del Buen Comer Español* (1929), el cual ya comentaba los detalles del plato a la hora de presentarlo: Se sirven adornando la fuente alrededor con triángulos regulares de jamón magro frito, chorizo frito y pimiento morrón y a continuación el chorizo, y así sucesivamente hasta que quede guarnecido todo el borde del plato. Sirvanse siempre recién hechos. También el escritor

Camilo José Cela en su libro *Primer viaje andaluz* incluye una receta de huevos a la flamenca: “En el plato de barro se rehoga, con manteca de cerdo gruñidor, la cebolla y el jamón –jabugueño o treveleño, que tanto monta- cortado como Dios manda: a la andaluza, en gruesos dados y jamás en lonchas, ni aún hechas con cuchillo, que capan el gusto y le derraman el campesino y saludable olor.”

Modo de hacerlo: En una sartén, se pochan las patatas con abundante aceite, cortadas en daditos pequeños a fuego lento 10 minutos y cuando estén blandas, se sube el fuego a fuerte durante 5 minutos, se sacan y se reservan en una fuente cubierta con papel absorbente. Se precalienta el horno a 180 °C. Se retira el aceite sobrante y en la misma sartén ya engrasada, se rehogan los ajos y la cebolla, bien picados. Salpimentar. Cuando esté dorado, se añade el tomate natural triturado y se sofríe unos 5-8 minutos, para reduzca toda el agua del tomate. Entonces se echan los guisantes y se dejan rehogar sólo 2-3 minutos a fuego lento, moviendo con una cuchara de palo. Luego, añadir los pimientos morrones, cortados en trocitos y las patatas fritas, se mezcla todo bien, y se deja cocer, a fuego lento durante otros 5 minutos, removiéndolo de vez en cuando. Se rectifica de sal al gusto. Se reparte la mezcla en 4 cazuelitas de barro individuales y se casca un huevo en cada una. Por otro lado se cortan en rodajitas de 0.5 cm el chorizo para cocinar. Repartir 3 o 4 rodajas de chorizo en cada una de las cazuelitas. Se ponen en el horno fuerte durante unos 5 minutos hasta que se cuajen los huevos. Servir en las cazuelitas individuales. Si no se tiene horno, una vez hecho el sofrito, en la misma sartén se pueden cascar los huevos, sobre la mezcla, tratando de que queden separados unos de otros. Añadir también las lonchas de chorizo. Una vez cuajados los huevos, retirar del fuego y servimos.

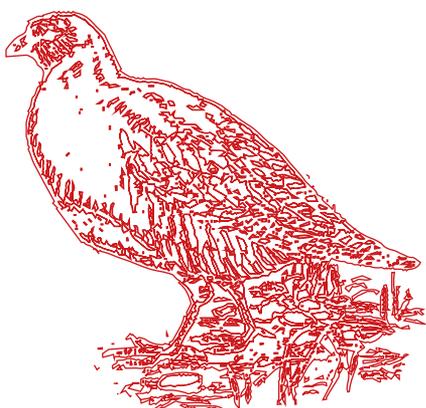
- 4 huevos
- 4 patatas medianas
- 300 g de guisantes
- 3 pimientos morrones
- 1 cebolla grande
- 1 chorizo de guisar
- ½ kg de tomate natural triturado
- 2 ajos
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal

Perdices a la taurina

Las perdices son aves no migratorias de la familia Phasianidae nativas de Europa, Asia, África y Medio Oriente. Además, se llama así a las especies americanas de la familia Odontophoridae, y a algunas especies de la familia Tinamidae. Las perdices son aves de mediano tamaño, que anidan en el suelo y comen semillas. Algunas especies son reconocidas por su carne, de alto valor culinario. De acuerdo a la leyenda griega, la primera perdiz apareció cuando Dédalo arrojó a su sobrino Perdix desde un monte, en un arrebató de ira.

Modo de hacerlo: Una vez limpias las perdices y sazonadas por dentro y por fuera con sal y pimienta, se rellenan de un majado compuesto de los higadillos de las perdices, las anchoas desaladas previamente, la miga de pan, la sal y la pimienta. Se rehogan en cazuela con aceite hirviendo. Una vez bien doradas, se añaden los tomates pelados y picados, así como los pimientos también pelados. Se rectifica de sal y pimienta y se adiciona el perejil picado. Se tapa la cacerola y se deja cocer a fuego lento durante ½ hora. Después se liga con el vino. Cuando estén cocidas las perdices, se colocan en bandeja adornadas con rajas de limón y las lonchas de jamón y de tocino previamente fritas.

- 4 perdices
- 4 anchoas
- 4 tomates maduros
- 4 pimientos
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 cucharadas de miga de pan remojada con leche
- 100 g de tocino entreverado
- 1 dl de aceite
- ¼ l de vino blanco
- c.s. de pimienta
- c.s. de perejil
- c.s. de sal

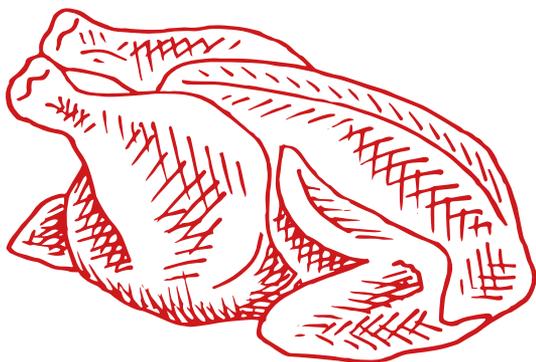


Pollo con aceitunas

El fruto del Olivo recibe ambos nombres, oliva es un vocablo greco latino y aceitunas proviene del arameo y su posterior adaptación al árabe. Aunque ambos términos son aceptados, en España utilizamos el término aceitunas, aunque cada vez es más común escuchar el término Olivas, sobre todo en círculos gastronómicos internacionales. Entre las diferentes variedades de aceitunas encontramos: de la reina, de verdeo, dulzal, gordal, manzanilla, picudilla, tetuda, zapatera y zorzaleña. Idónea para los fogones es la aceituna manzanilla sevillana, exclusiva de la comarca del Aljarafe, situado al suroeste de la provincia de Sevilla, siendo esta variedad muy apreciada por su carnosidad, tamaño y sabor.

Modo de hacerlo: En una perola se sofríe cebolla picada. Cuando se dora se añade jamón entreverado en trocitos. Aparte tenemos el pollo ya limpio y en trozos regulares, lo vamos agregando. Transcurridos cinco minutos entra la cebolla, tomate en salsa y vino pasados unos instantes. Se echan en lo alto las aceitunas deshuesadas y en rodajitas. Se salpimenta y se cubre con agua o caldo del puchero. Se cuece a fuego lento y al servirse en cada plato se adorna con aceitunas deshuesadas.

1 pollo
2 cebollas grandes
100 g de jamón entreverado
3 tomates maduros
½ copita de vino
150 g de aceitunas
2 tazas grandes de caldo de puchero
c.s. de pimienta
c.s. de sal

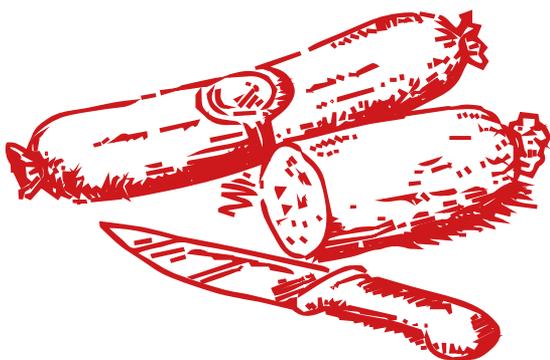


Cocido sevillano

Cocido viene del latín coquo, cocere, en su participio pasado coctus, y esta etimología no tienes más complicaciones. Esta es la versión sevillana de unos de los platos más singulares de la geografía española: el cocido.

Modo de hacerlo: Durante el día anterior tendremos en remojo los garbanzos y los chícharos. Se ponen a hervir en la olla los chícharos y los garbanzos, las acelgas picadas, la carne y el tocino fresco, durante unas dos horas. Cuando estén tiernos, se le agregan unas patatas y fideos aderezándolo con pimiento molido. Apartar cuando las patatas y los fideos estén en su punto.

250 gr de acelgas
250 gr de garbanzos
250 gr de chícharos
1 ramilla de apio
½ kg de patatas
1 cucharadita de pimiento molido
1 jarrete de ternera
250 g de lomo de cerdo
1 trozo de tocino fresco
1 chorizo
1 morcilla
c.s. de fideos
c.s. de sal



Alcauciles rellenos

El médico griego Dioscórides - en la época del nacimiento de Cristo - fue el primero en escribir sobre este cultivo y se conoce por el naturalista latino Plinio el Viejo (23 - 69 de nuestra Era) que griegos, romanos y cartagineses lo conocieron y apreciaron, y que lo conservaban en miel o vinagre, sazonado con comino y otras especies aromáticas para consumirlo durante todo el año. Consta la existencia en el Siglo XI de pequeñas alcachofas magrebíes (al-kharchaf) de las que se usaban tanto los tallos como las inflorescencias. Los árabes lo llevaron a España desde Marruecos, donde tomó el nombre de alcachofa como una derivación fonética del árabe Al Kharshuf, y es en pleno siglo XII cuando los jardineros andaluces estabilizaron y mejoraron estas primitivas alcachofas obteniendo ejemplares de tamaño considerable y estabilidad fenotípica.

Modo de hacerlo: Primero se prepara y se reserva una carne picada, pollo y cerdo, con pan rallado, ajo, perejil, huevos, pimienta y sal. Los alcauciles, quitadas las hojas exteriores, se conservan con agua con limón. Sobre un sofrito de ajo, cebolla y aceite se van colocando apretadas y boca arriba según se van rellenando. Se añade azafrán con los trozos picados a la salsa y, a veces, guisantes. Se cubren con vino blanco y agua. Se dejan a fuego lento hasta que se reduzca el agua y quede consistente la salsa amarilla.

1 kg de alcauciles

¼ kg entre pechuga de pollo, magro de cerdo y jamón

4 dientes de ajo

1 cebolla grande

c.s. de perejil

2 huevos

c.s. de harina

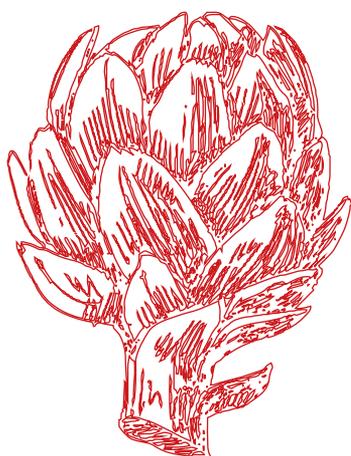
c.s. de pimienta

c.s. de azafrán

c.s. de sal

c.s. de vino blanco

c.s. de agua



Ensalada de coles

Esta receta, muy rica y fácil de hacer, es típica en las matanzas del cerdo en Cazalla de la Sierra (Sierra Norte) y se puede tomar también caliente.

Modo de hacerlo: Se corta la col en rodajas juliana muy fina y las ponemos en agua bien caliente para que se reblandezcan hasta que el agua se enfríe y la colocamos en una ensaladera. En un mortero majamos los ajos con el pimentón, el comino y la sal. Una vez bien majados los ingredientes, mezclamos todo con el aceite y agregamos el majado a la col y le añadimos el agua, le ponemos el vinagre y rectificamos de aceite y sal si es necesario.

1 col pequeña

2 dientes de ajos

1 cucharadita pequeña de pimentón dulce

1 cucharadita pequeña de comino

c.s. de aceite

c.s. de sal

c.s. de vinagre

1l de agua

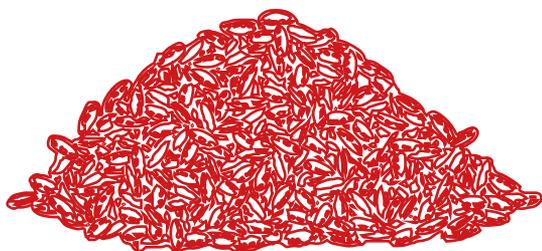


Sopa de arroz tostado

La palabra sopa tiene una etimología germánica. Sopa puede ser evidentemente el producto del cocido o bien algo totalmente independiente, de lo cual es ejemplo la socorrida sopa de ajo. Sopa significa exactamente, en su origen, “pedazo de pan empapado en un líquido” y a veces del antiguo alemán sufán, que quiere decir sorber.

Modo de hacerlo: Lavar los huesos. Raspar la zanahoria, lavarla. Quitar las hojas externas del puerro y lavarlo, conservando parte de las hojas verdes. Pelar la cebolla, cortarla por la mitad y pinchar en una mitad los clavos. Cortar la cebolla, el puerro y la zanahoria en trozos gruesos. Poner a hervir las verduras en el agua, junto con los huesos. Cocer durante 45 minutos, espumando al principio de romper el hervor. Colar el caldo. Cortar el jamón en tacos y picar la media cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y freír la cebolla. Antes de que tome calor, añadir el jamón, darle unas vueltas e incorporar el arroz. Rehogarlo sin parar de mover, hasta que todo empiece a tomar color, para que el arroz adquiera los sabores del jamón. 20 minutos antes de servir la sopa, para que no se pase el arroz, verter el caldo hirviendo. Servir espolvoreados de queso rallado y perejil.

1 hueso de jamón
1 hueso de babilla
1 puerro
1 cebolla
3 clavos de especia
1 zanahoria
c.s. de sal
1 ½ litro de agua (o caldo de cocido)
4 cucharadas de arroz
½ cebolla
50 g de jamón serrano
2 cucharadas de aceite
c.s. de queso rallado
c.s. de perejil



Sopa de espárragos

La esparraguera o espárrago común (*Asparagus officinalis*) pertenece a la familia Asparagaceae. Es una planta herbácea perenne de follaje muy ramificado y aspecto plumoso. Su cultivo dura bastante tiempo en el suelo, del orden de ocho a diez años. La planta de espárrago está formada por tallos aéreos ramificados y una parte subterránea constituida por raíces y yemas, que es lo que se denomina comúnmente “garra”. De los brotes jóvenes se obtienen las verduras conocidas como espárragos. Las hojas están reducidas a escamas, con ramificaciones filiformes verdes en su base. Estas ramificaciones alcanzan los 25 mm de largo. La floración se produce a partir de junio. Las flores son pequeñas, campanuladas, pedunculadas, y se distribuyen en parejas o son solitarias. Las flores masculinas y femeninas se encuentran en plantas diferentes.

Modo de hacerlo: Se hace un refrito de ajo y cebolla picada. Luego se añade el pan humedecido ligeramente en vinagre y ajos picados. Se echa todo junto en una sopera y cuando se ha calentado al fuego, se pican y se parten blandas de los espárragos, el laurel y la sal. Se añade más agua cuando comience a hervir, siendo de un cuarto de hora la segunda cocción.

250 g de espárragos trigueros o amargueros

1 cabeza de ajo

2 rebanadas de pan “asentao”

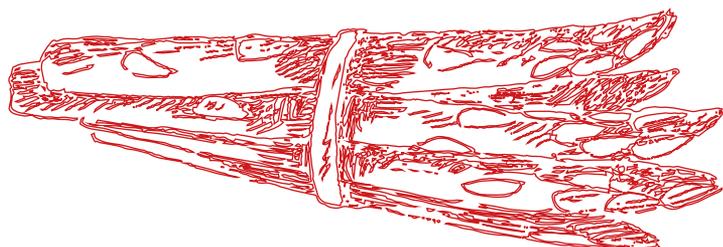
1 hoja de laurel

1 cebolleta

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal



Sopa de fideos con calabaza

La calabaza pertenece a la familia de las cucurbitáceas como pepinos, calabacines o melones. La mayoría de las cucurbitáceas producen bayas de forma pepónida, con corteza y llenas de semillas. Además del fruto en forma de baya, sus flores y semillas también son comestibles. Su mejor época es justo después de su cosecha, en los amaneceres del otoño. Se trata de un alimento muy rico en nutrientes: contiene hidratos de carbono, principalmente en forma de almidón, proteínas (1,2 g/100 g) y muy pocas grasas (0,5 g /100 g). Tiene un elevado contenido en agua, aproximadamente un 90 %. Muchas de ellas se caracterizan por su contenido en betacaroteno y otros carotenoides que además de color tienen propiedades antioxidantes. Estos carotenos son transformados en vitamina A dentro de nuestro cuerpo y esta es relevante para la correcta función visual, mucosas, piel, sistema óseo, sistema de reproducción e inmunitario. Su contenido en vitamina C también es importante (12 g /100 g) funciona como antioxidante y aumenta la disponibilidad del hierro.

Modo de hacerlo: Se pone a hervir el caldo de ternera o cordero y se le añade el jengibre muy picado y el cilantro. Envolver los trozos de calabaza en un poco de aceite y poner en un recipiente en el horno hasta conseguir un color dorado. Cocinar lentamente el caldo y añadir los fideos y la calabaza unos minutos antes de consumir. Condimentar bien y espolvorear un poco de canela, junto al cilantro picado fresco. Consumir muy caliente, sin pasar la pasta.

150 g de fideos

1 ½ l de caldo de cordero o ternera

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal y pimienta

c.s. de cilantro

150 g de calabaza sin semillas y pelada, cortada en cubitos

c.s. de jengibre y canela



Sopa de jamón y huevo

Por regla general se consume, principalmente, durante todo el año, y se suele servir a los comensales como entrante. Fácil de preparar y llena de nutrición es perfecta tanto para almuerzo como para cena.

Modo de hacerlo: Se pone en una cacerola al fuego el aceite y, así que esté caliente, se echa el jamón serrano a dados. Se añaden los ajos a laminas y el perejil. Se fríe el conjunto y se le añaden los huevos duros a rodajas, el pan frito a cuadraditos y el huevo crudo batido con el jerez. Seguidamente se vierte el caldo de hueso hirviendo. Se echa en sopera y se sirve.

200 g de jamón
2 huevos duros
1 huevo crudo
3 dientes de ajo
1 copa de Jerez
1 ramita de perejil
c.s. de pan frito
1 dl de aceite
c.s. de caldo de hueso
c.s. de sal

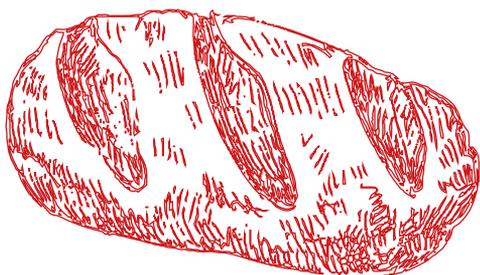


Sopa de tomate con hierbabuena

Hierbabuena o yerbabuena, es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática muy empleada en gastronomía por su aroma intenso y fresco. El uso de la hierbabuena es viejo, como lo demuestra su presencia en la *Capitulare de villis vel curtis imperii*, una orden emitida por Carlomagno que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo “*mentam*” identificada actualmente como *Mentha spicata*.

Modo de hacerlo: Se refría el tomate ya pelado y se vierte todo en la sopera con el aceite. Se cubre de agua. Se añade el pan en rodajas en cantidad que cubra. Se añade la hierbabuena muy picada y la sal. Esta sopa sólo necesita un hervor de tres minutos para servirla.

½ kg de tomates
½ kg de pan moreno asentao
c.s. de aceite
c.s. de hierbabuena
c.s. de agua
c.s. de sal

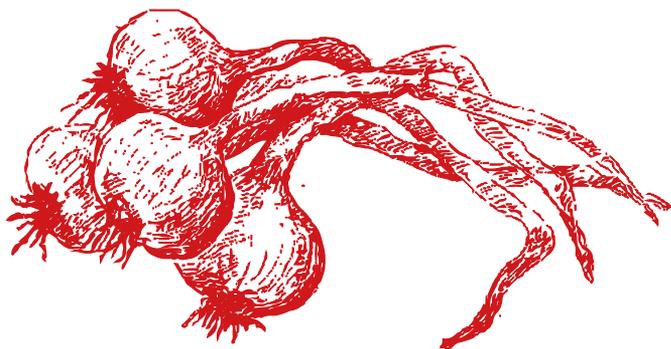


Sopeao

El “sopeao” es una variante hispalense del gazpacho andaluz, que algún erudito ha pretendido que fuera el plato pastoril que Virgilio cita en su Segunda Egloga: *allia serpyllumque herbas contundit olentes*. El “sopeao” tiene al pan como argamasa sumaria. Desde la época musulmana, Alcalá de Guadaíra goza de merecida fama por sus espléndidos panes. Así rezaba un lema alcalaíno: “De Ceres y de Minerva, Soy, Señor, favorecida; Minerva me da la vida Y Ceres la espiga y yerba.”

Modo de hacerlo: En el mortero majamos juntos los ajos, la sal gorda, los tomates y el pimiento. Poco a poco, se le va agregando el pan, el agua y el vinagre. Cuando se vaya esponjando el pan, se retira la parte de agua que consideremos sobrante y se le vierte por encima cebollita muy picada y aceite.

2 cabezas de ajo
1 cebolla pequeña
1 pimiento verde
c.s. de sal gorda
2 tomates maduros y pelados
½ kg de pan duro con miga
½ tacita de aceite de oliva virgen extra
c.s. de vinagre
c.s. de sal



Calabacines rebozados

El calabacín es una hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Esta familia comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbácea, trepadora o rastrera, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme. Frutas tales como la sandía y el melón pertenecen a esta misma familia, junto con hortalizas tan comunes como el pepino o la calabaza.

Modo de hacerlo: Se limpian los calabacines, cortando discos finos. Se sazonan de sal y se pasan primero por harina, luego por huevo batido y, por último, por el pan rallado. A continuación, se fríen con aceite bien caliente, a fuego lento. No es conveniente que se doren rápidamente. Se colocan en una bandeja con una servilleta planchada, adornándolos con ramas de perejil.

6 calabacines medianos

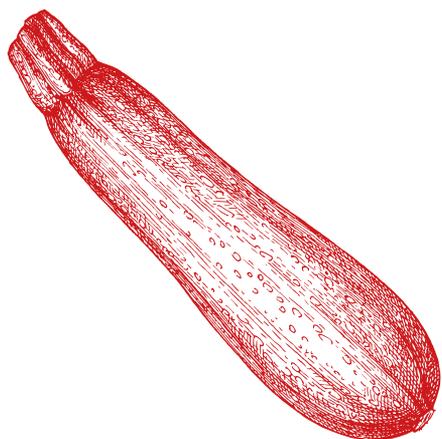
50 g de harina

2 huevos

200 g de pan rallado

1 ramita de perejil

¼ l de aceite de oliva virgen extra

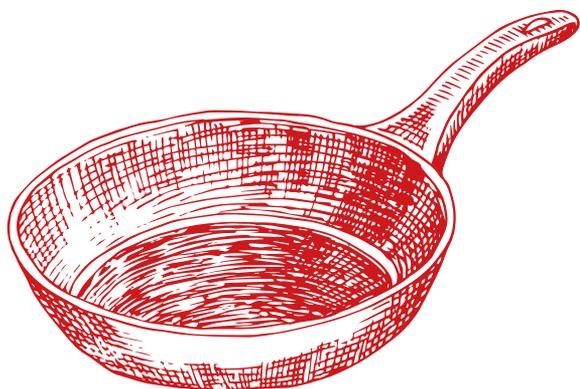


Cardillos con habas

Scolymus hispanicus, el cardillo, cardo de olla o tagarnina, entre otros muchos nombres, es una planta herbácea de la familia de las *Asteraceae*. El haba, por su parte, tiene porte recto y erguido, con tallos fuertes y angulosos de hasta 1,6 metros de altura. Muestra hojas alternas, paripinnadas y compuestas, con foliolos anchos de forma oval-redondeada, color verde oscuro, sin zarcillos; el foliolo terminal no existe o se convierte en un zarcillo rudimentario. El fruto es una legumbre, posee una vaina alargada de longitud variable entre 10 y 30 cm y consistencia carnosa, tienen un tabique esponjoso con una especie de pelo afelpado o falso tabique entre las semillas siendo éstas más o menos aplastadas. Dentro de esta vaina se ubican las semillas puestas en fila. La vaina, de color verde en estado inmaduro, se oscurece y se vuelve pubescente al secarse. Los granos en el interior de la misma varían entre 2 y 9.

Modo de hacerlo: Las habas, en remojo desde la noche anterior, se pelan y quedan enteras. Los cardillos se limpian y sólo se aprovechan las puntas. Ambos ingredientes se echan en un perol con aceite aún frío y donde está ya un pimiento y se cubre todo con agua. Más adelante se incluye la pimienta negra y se prueba de sal. A fuego fuerte primero y lento al final se conseguirá una masa cremosa reducida el agua.

1 kg de cardillos
½ kg de habas
1 cebolla grande
2 cabezas de ajo
1 hoja de laurel
c.s. de pimienta negra
c.s. de pimentón
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal



Espinacas a la casera

Se cree que la espinaca proviene de la antigua Persia (actualmente Irán). En el siglo VII llegó a China en manos del rey de Nepal como regalo para el emperador chino. Fueron luego los musulmanes que la introdujeron en España en el siglo XI y de ahí al resto de Europa. La espinaca fue el vegetal favorito de Catalina de Medici. Cuando dejó su Florencia natal, en Italia, para casarse con el rey de Francia, viajó con sus cocineros que le preparaban especialmente diferentes platos con espinaca. Por ello, desde entonces todo plato preparado a base de espinacas, se lo conoció como espinaca a la Florentina.

Modo de hacerlo: Con el aceite se fríe el jamón, cortado a trocitos pequeños, y en esta grasa se rehogan bien las espinacas después de cocidas, y, ya en la fuente, cuando se van a servir, se cubren casi totalmente con los huevos duros, hechos rodajas, o una picada a base de piñones.

3 kg de espinacas

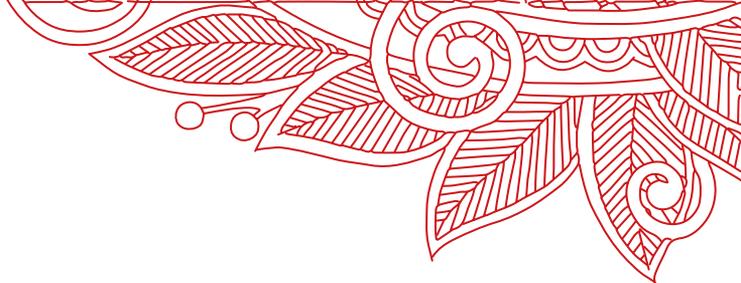
2 huevos duros

15 g de piñones

2 dl de aceite

50 g de jamón





Guisantes con jamón

El cultivo del guisante es conocido por el hombre desde muy antiguo, habiéndose encontrado restos carbonizados de semillas en asentamientos neolíticos (7.000 a. C.). Su uso es reciente en Europa, habiendo sido introducido probablemente desde Palestina o Egipto en las zonas orientales europeas del mediterráneo, área que es considerada como su principal centro de diversificación. Sin embargo, no existe actualmente un conocimiento tan preciso que permita separar en esta especie, de lo que es centro primario y lo que es centro de diversidad. No obstante, es muy antiguo su uso en los pueblos de la India, de donde fueron introducidos en China. Hasta el siglo XVI el guisante se utilizó como grano seco y como forraje, y a partir de entonces comenzó a usarse el grano fresco.

Modo de hacerlo: Se rehoga la cebolla en aceite caliente y cuando empiece a dorarse se agrega el jamón troceado y luego los guisantes. Se deja cocer así, a fuego lento, durante unos minutos. Se prueba (el jamón sala) y, si es necesario, se rectifica al gusto.

½ de guisantes desgranados

½ cebolla

50 g de jamón curado

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de pimienta

Papas a lo pobre

Su origen no tiene mucho misterio pues como bien dice la frase “a lo pobre” ya sabemos que se refería a una época de hambruna. Las patatas a lo pobre surgieron en Andalucía y después se ha ido extendiendo a todos los demás lugares de España, pues ha resultado ser un plato de mucho éxito. La gente que estaba pasando por una época de hambruna recurría a lo que se llama recetas de aprovechamiento, para que, como bien dice la palabra, aprovechar todos los alimentos que quedaban en una cocina para no desperdiciar ni una miga. Además, en esta elaboración se recupera el aceite utilizado, que nos servirá para hacer tortillas, frituras y otras elaboraciones. El nombre deriva de los años de la postguerra en los que cuando no había nada en la cocina o la despensa, se hacían solas las patatas con la cebolla, el ajo y el pimiento y se decía que para comer, había patatas a lo pobre, es decir, que la guarnición se convertía en el plato principal o único con el que se alimentaba a toda la familia.

Modo de hacerlo: Se cortan las patatas en láminas de unos 3 milímetros. En una sartén se pone bastante aceite, cuando esté caliente, se añade ajo bien picado, la cebolla troceada normal y las patatas. Se dejan que se hagan, pero no a fuego muy vivo porque no tienen que freírse, sólo por arriba, quedando blanditas por dentro. Se le van dando vueltas con cuidado de que no se rompan. Es convenientes taparlas. Cuando están hechas, se retiran del fuego y se les añade un chorrito de vinagre.

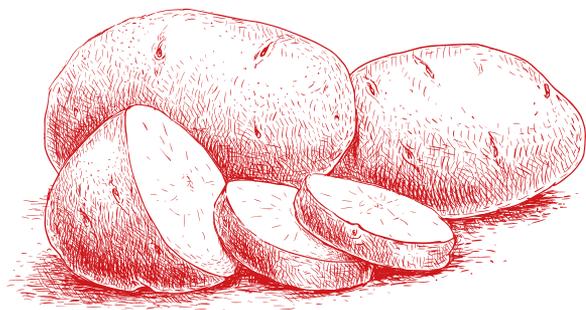
1 kg de patatas nuevas

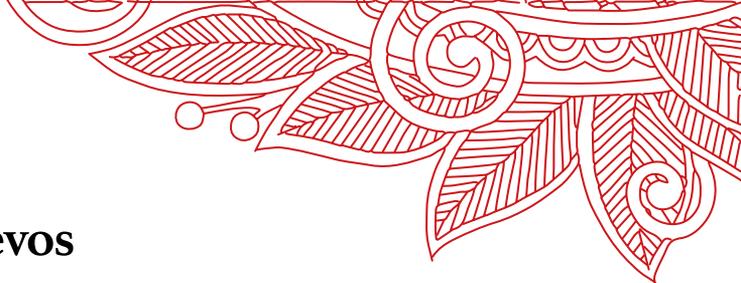
3 dientes de ajos

Una cebolla mediana

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre



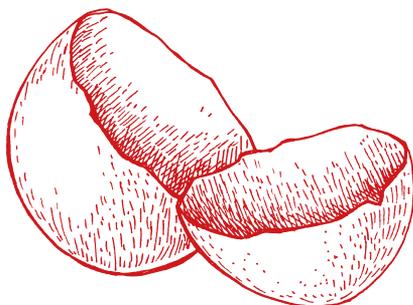


Patatas guisadas con huevos

La papa o patata (*Solanum tuberosum*) es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas originaria de Sudamérica y cultivada por todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 8.000 años, y más tarde fue llevada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse hoy día en uno de los principales alimentos para el ser humano.

Modo de hacerlo: Se fríen en aceite no muy caliente unas ramas de perejil, de forma que se queden tiesas pero verdes. Se reservan en un plato. En el mismo aceite se fríen además los dientes de ajo pelados y cortados en rebanaditas. Se sacan cuando estén dorados y se reservan. Después se fríen las rebanadas de pan y se reservan también. Con el aceite que quede de hacer todos estos fritos se rehoga la cebolla picada y, cuando esté dorada, se añaden las patatas pequeñas y cortadas en rebanadas no muy finas. Se cubren las patatas con agua y se sazonan con sal y un poco de pimienta molida y se añade el clavo y el laurel. Mientras empiezan a cocer, en el mortero se machaca el perejil, los ajos y el pan y se deslíe todo, una vez machacado, con un poco de caldo de las patatas. Se vierte sobre éstas. Se deja cocer hasta que las patatas estén hechas. Se vierten entonces en una fuente de barro resistente al horno. Se hacen, con el dorso de una cuchara sopera, unos hoyitos para cada huevo. Se cascan éstos y se salan ligeramente y se mete la fuente en el horno caliente. Cuando las claras estén cuajadas y blancas y las yemas aún líquidas, se sirve enseguida.

- 1 ½ kg de patatas
- 2 vasos (de los de vino) de aceite de oliva virgen extra
- 3 rebanadas de pan
- 1 cebolla peque½a
- 6 huevos
- 3 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo (de especie)
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta molida
- c.s. de agua



Perdices a la miel

La provincia de Sevilla es la segunda provincia de Andalucía en cuanto a producción de uno de los elixires más preciados del mundo, la miel. Hace alrededor de 3.000 años, los tartessios instauraron la práctica de la apicultura en el valle del Guadalquivir, la cual terminaría expandiéndose por toda la Península. Estamos en pleno nacimiento de la agricultura, y estos primeros admiradores del trabajo de las abejas se las ingeniaron para fabricar colmenas de cañas y arcilla. Así conseguían hacerse con unas gotas de aquel dulce brebaje que elaboraban cada primavera. La riqueza florística de la provincia hispalense hace que podamos gozar de un catálogo variado de mieles. Hablando en términos de producción, a la cabeza se situarían la de miel de azahar, romero y milflores, pero podemos encontrarnos otras variedades como la de eucalipto, retama o girasol. En caso de que el néctar proceda de diversas especies vegetales (al menos dos) sin que una predomine sobre otra, la catalogamos como miel multiflora. La presencia de la miel en los trasiegos gastronómicos produce unos resultados sorprendentemente gratos al paladar como el presente plato heredado de la taifa musulmana de Sevilla.

Modo de hacerlo: Limpiar las perdices y freírlas a fuego moroso en un poco de aceite. Poner las almendras y unos segundos después el zumo de limón y la miel, junto al azafrán. Reducir y cubrir con el caldo. Condimentar y cocinar hasta que estén tiernas. Reducir. Finalizar espesando la salsa con puré vegetales o simplemente espesar con las yemas de los huevos, hasta adquirir el grosor deseado.

2 perdices

100 ml de zumo de limón

100 g de miel

100 g de almendras picadas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de azafrán

2 huevos y 2 yemas de huevos duros

c.s. de caldo (de ave)

c.s. de migas de pan o puré de vegetales



Revuelto de collejas

Colleja es un nombre vernáculo dado a la planta herbácea *Silene vulgaris*, de la familia de las *Caryophyllaceae*, que es consumida como verdura y se encuentra en sembrados y terrenos de poca labor. La colleja es una de las plantas nutricias autóctonas por excelencia en toda la región mediterránea, pudiendo consumirse las hojas y los tallos tiernos, incluso en crudo. Es una verdura muy fina, hasta el punto de que ni siquiera suele ser necesario eliminar el agua de cocción para consumirlas. El hervido previo es recomendable para reblandecer los tejidos de la hoja, aunque no es necesario. Puede emplearse en guisos, hervida, en ensalada o incluso en tortilla, bastando sofreír previamente las hojas, con o sin cocción preliminar.

Modo de hacerlo: Se lavan las collejas. Se trocean finas y se cuecen muy levemente hasta que estén tiernas. En una sartén se saltean en aceite junto con ajo. Se revuelven en la misma sartén con huevos sin dejarlos majar del todo y se salpimenta.

1 huevo

150 g de collejas por comensal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 ajo

c.s. de pimienta

c.s. de sal

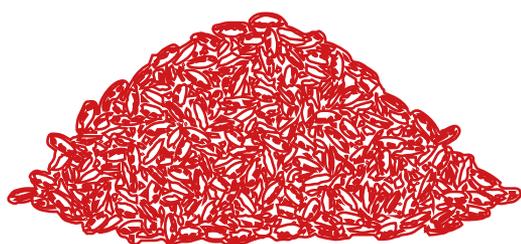


Arroz con pichón

Esta cría de paloma se caracteriza por tener una piel grasa como la del pato, una carne magra de fácil digestión. Es rica en proteínas, minerales y vitaminas. Su consumo data del antiguo Egipto, a lo largo de este tiempo numerosas civilizaciones han domesticado esta ave para su incorporarla a su gastronomía. Puede decirse que el pichón es el ave más noble que existe; su carne es tierna, sabrosa, con un sutil aroma de avellana.

Modo de hacerlo: Se limpian los pichones. Se cortan a trozos regulares y se fríen en una cazuela al fuego con la manteca de cerdo. Cuando los trozos están bien dorados, se echa la cebolla picada. Se rehoga a fuego lento durante cinco minutos. Se agrega después el tomate pelado y picado, así como el pimiento asado, sin piel y a trocitos. Por último, el arroz y después el agua a los diez minutos de ebullición se le añade el majado de los ajos y el tocino.

400 g de arroz
50 g de manteca de cerdo
15 g de tocino
2 pichones
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 tomates
1 pimiento
c.s. de sal



Albóndigas de cazón con tomate

Una albóndiga es una bola de carne picada, generalmente de res o de pescado mezclada con huevos y diversos condimentos, tales como perejil, comino, etcétera; aunque también hay una variable vegetariana hecha a base de seitán. La albóndiga es tan popular en las diferentes gastronomías y tiene tantas recetas que resulta ser un hiperónimo acerca de un alimento. La palabra albóndiga es término procedente del árabe al-bunduqa, 'la bola'. Los árabes enseñaron a los europeos a preparar este guiso de bolas de carne. El historiador granadino Luis del Mármol documenta el término en su *Descripción general de África* (1573): “Venden fideos, almojábanas y albóndigas hechas de carne picada con especias y fritas en aceite.”

Modo de hacerlo: Limpiar de espinas la carne del cazón, picándola muy finamente. Se le añade la cebolla picada, dos huevos, dos rebanadas de pan tostado muy desmigado, una cucharadita de perejil picado, sal y pimienta. Macerar todos los ingredientes y hacer las bolas. Pasar por harina y freír en aceite, una vez fritas se incorpora a la salsa de tomate que sea preparado anteriormente.

1 kg de cazón

1 cebolla

2 huevos

c.s. de pan

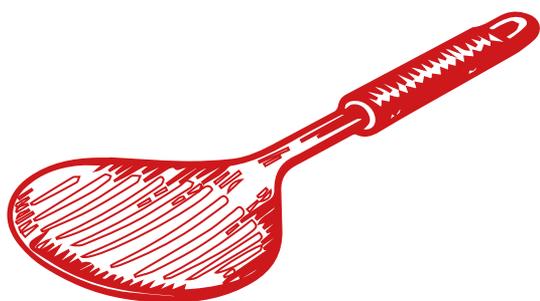
c.s. de harina

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de perejil

c.s. de sal

c.s. de pimienta



Huevos con atún

Culturalmente, los huevos de las aves constituyen un alimento habitual en la alimentación de los humanos. Se presentan protegidos por una cáscara y son ricos en proteínas (principalmente albúmina, que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos. Son un alimento de fácil digestión, componente principal de múltiples platos dulces y salados, y una parte imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

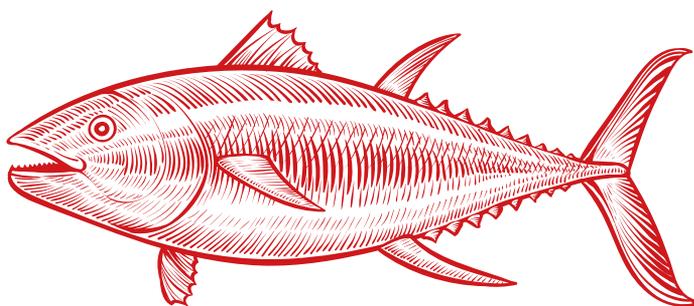
Modo de hacerlo: Se cuecen los huevos hasta que estén duros y se les quita la cáscara. Se parten por la mitad y se vacían, reservándose la yema. Se rellena con el puré del atún y se colocan en una fuente, adornada con las tiras del pimiento morrón y las yemas de los huevos ralladas.

4 huevos

c.s. de puré de atún

c.s. de pimiento morrón

c.s. de sal



Atún con tomate

Estrabón fue un geógrafo e historiador griego nacido el año 63 a. C., conocido por su *Geografía*. En el tomo III habla de Iberia, aunque parece que nunca estuvo en la Península y lo que en él se dice fue recopilado de otras fuentes, sobre todo de Posidonio los atunes explica que son “gordos y grasosos” y que se alimentan de bellotas, de las bellotas que producen ciertas encinas que son tan abundantes que cubren la costa y concluye: Son estos peces una especie de cerdos de mar, porque apetecen las bellotas y engordan extraordinariamente con ellas hasta el punto que nacen más atunes cuanto más bellotas produce el mar.

Modo de hacerlo: En una sartén con aceite hirviendo se fríe el atún a rodajas, sazonado con sal y pasado por harina. A medida que se doran las rodajas de atún se van colocando en una cazuela. En la misma sartén se echa el tomate pelado y picado, la hoja de laurel, sal y un poquito de azúcar. Cuando el tomate ha perdido su humedad, se echa en la cazuela por encima del atún. Se espolvorea ajo y perejil picado y se mete en el horno.

600 g de atún
500 g de tomate
20 g de harina
2 dl de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 limón
c.s. de perejil
c.s. de azúcar
c.s. de sal

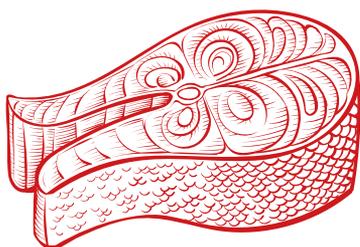


Cazón con patatas

También llamado Caella, Bienmesabe, Tiburón vitamínico o Trompa de cristal. Es un pez cartilaginoso, con alto contenido de urea en el músculo, al igual que las rayas y mantas. Generalmente viven cerca de la costa, en fondos de entre 40 y 100 m de profundidad. Se alimenta de peces como sardinas, jureles y caballas, y también de crustáceos y animales invertebrados. Pertenece a la familia de los tiburones, aunque es una de las especies de menor tamaño. Sus dientes, comparados con otras especies, son pequeños, pero muy agudos y cortantes. Los ejemplares de unos 50 kg son muy apreciados en los mercados europeos ya que se pueden cortar en grandes filetes.

Modo de hacerlo: Se sofríe la cebolla sin que se ponga oscura y el laurel. En este refrito se incorporan las patatas y se rehogan, se cubre de caldo de pescado y se añade el pescado con un majado de azafrán, ajos, cebollas y un poco de vino blanco.

2 kg de patatas
1 ½ kg de cebollas
3 hojas de laurel
4 dientes de ajo
½ l de aceite de oliva virgen extra
1 ½ kg de cazón
½ kg de guisantes
c.s. de vino blanco

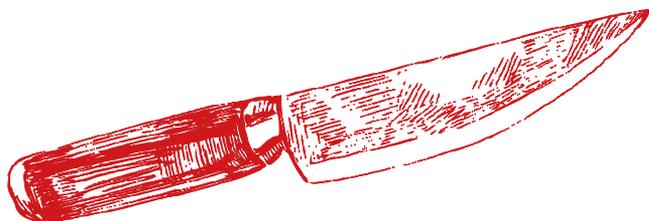


Huevos escalfados a la sevillana

El huevo escalfado es un método de sumergir un huevo, generalmente de gallina, en agua muy caliente pero no hirviendo. En la elaboración de este huevo se vierte un poco de vinagre en la solución acuosa caliente para que la clara se mantenga de color blanco, pero sobre todo para que esta se mantenga pegada alrededor de la yema. A esta elaboración se la denomina también huevo pochado o huevo poché (del francés *oeuf poché*).

Modo de hacerlo: Los tomates, después de cocidos al horno, se vacían. En cada uno de ellos se coloca un huevo escalfado. Sobre ellos, unas rodajas de cebolla frita, jamón a trocitos, pimienta y sal. Se deja unos segundos al horno y se sirve con picatostes fritos.

2 huevos
2 tomates grandes
50 g de jamón
½ cebolla
c.s. de picatostes
c.s. de pimienta
c.s. de sal



Huevos fritos a la sevillana

Néstor Luján y Juan Perucho, grandes escritores y gastrónomos, confesaban en una de sus obras sobre la cocina española que en Sevilla habían comido los mejores huevos fritos, los más sabrosos de yema, los más escarolados y crujientes de clara, finísima gorguera.

Modo de hacerlo: Sobre los costrones de pan frito en manteca se colocan las tajadas de jamón pasadas por aceite caliente, así como los pimientos a tiras. Se fríen los huevos y se ponen de uno en uno encima de los costrones. Se sirve el tomate aparte.

2 huevos

2 pimientos asados

100 g de jamón

1 taza de salsa de tomate

6 costrones de pan frito con manteca

c.s. de manteca de cerdo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Bonito en cazuela con aceitunas negras, cebollas y tomates

El bonito ofrece más posibilidades a la hora de prepararlo y conservarlo que otros muchos pescados, dada la consistencia de su carne. Es habitual que junto al bonito fresco se encuentren en el mercado conservas de bonito (al natural, en escabeche o en aceite), bonito congelado o mojama de bonito. Este pescado es considerado como uno de los más apreciados y de mayor valor gastronómico. Presenta la ventaja de que cualquiera de sus partes puede aprovecharse para elaborar muy diversos platos en los que siempre se obtiene un sabor exquisito. Las aceitunas, sobre todo las aceitunas negras, combinan muy bien, por ejemplo, con el pescado como el atún, el bonito, la sardina, el jurel y la caballa, de sabor potente.

Modo de hacerlo: Quitarle la piel al bonito y cortar las rajadas grandes en cuatro partes. Salar un poco y pasarlas por harina muy ligeramente y freírlas un poco, dándoles sólo una vuelta. Reservarlas. En una cacerola de barro con tapadera poner las 5 cucharadas de aceite a calentar, cuando está en su punto echar el ajo y las cebollas juntas y picadas y dejar que se rehoguen lentamente unos seis minutos. Echar entonces el jamón muy picado y darle vueltas. Mientras tanto, pelar y cortar los tomates en trozos muy pequeños, echarlos por encima de la cebolla. Colocar sobre todo el refrito, los trozos de pescado, salarlo discretamente y poner la pimienta molida. Rociar todo con el jerez y hundir ligeramente los trozos de pescado. Tapar bien la cacerola y dejar que se haga a fuego muy lento durante ½ hora. Mientras escaldar en agua hirviendo las aceitunas durante un par de minutos y una vez templadas, cortarlas en dos, quitándoles el hueso. Echarlas también en el guiso y dejar todo junto otros 10 minutos más sacudiendo la cacerola para mezclar bien los ingredientes. Se sirve en la misma cacerola.

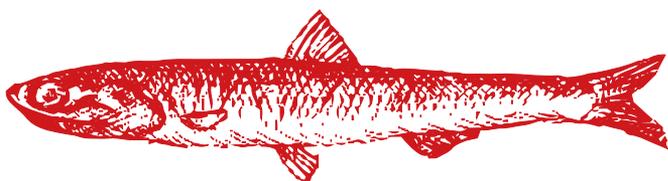
- 1 kg de bonito fresco
- 2 cebollas grandes
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de jerez
- 100 g de aceitunas negras
- 100 g de jamón serrano picado
- 1 diente de ajo
- c.s. de Sal
- c.s. de pimienta
- 1 vaso de aceite para freír
- 1 plato con un poco de harina

Merluza a la marinera

La merluza puede encontrarse en piezas enteras, filetes o rodajas, tanto frescas como congeladas. De la merluza se puede utilizar prácticamente todo: lomos (extraídos de la cola y cuerpo), cogotes, huevas, cocochas e incluso la cabeza, ambas partes ricas en gelatina.

Modo de hacerlo: Freír en una cazuela con un chorrito de aceite, los ajos picados, la cebolla picada muy menuda y el perejil, añadir una cucharadita de pimentón, agua, puré de tomate, sal y pimienta. Dejar que cueza durante unos minutos y añadir la merluza cortada en rodajas, los pimientos cortados a tiras y dejar cocer todo junto durante veinte minutos. Luego añadir un chorrito de brandy. Las almejas ya abiertas y preparadas, se incorporan al guiso, a la vez que se echa un poco de caldo de carne. Se sirve en la misma cazuela.

1 kg de merluza
400 g de guisantes
2 dientes de ajo
1 cebolla
c.s. de puré de tomate
2 pimientos rojos
c.s. de caldo de carne
c.s. de pimentón
c.s. de perejil picado
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
20 almejas
1 chorrito de brandy



Angulas en cazuela

Eran famosas las del Guadalquivir y manjar de mucho arregosto en los pueblos sevillanos que el río visita.

Modo de hacerlo: Este plato se realiza en cazuelas individuales. En cada una poner una cucharada sopera de aceite y dorar el ajo. Retirar la cazuela del fuego para enfriar un poco el aceite y poner entonces las angulas junto con unas rodajitas de guindilla. Volver a poner al fuego y remover con un tenedor de madera. Cuando rompa a hervir, retirar y servir enseguida.

400 g de angulas

8 dientes de ajo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 guindilla



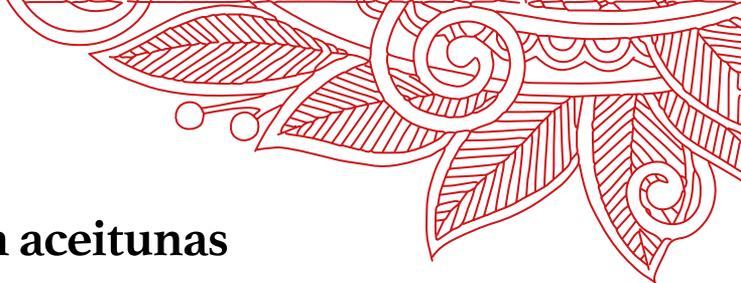
Acelgas con arroz

La acelga es una subespecie de *Beta vulgaris*, al igual que las remolachas, betarragas y el betabel, aunque a diferencia de éstas es cultivada para aprovechar sus hojas en lugar de sus raíces.

Modo de hacerlo: En una cazuela ponemos el aceite a fuego medio hasta que se caliente. Se echa la cebolla hasta que se dore. Se añade el pimentón tras retirar la cazuela del fuego para que no se quemé. Removemos. Ponemos los tomates, pelados y cortados en rodajas. Volvemos a poner la cacerola en el fuego, añadimos media cucharada de azúcar y otra de sal y lo dejamos cocer a fuego lento durante unos ocho minutos. Añadimos el vino primero y, después, el agua. Lo dejamos hervir de nuevo, y en cuanto rompa el hervor echamos las acelgas y, quince minutos más tarde, lentamente el arroz. Agitamos suavemente el puchero y lo dejamos en el fuego durante quince minutos más. Es conveniente, antes de servir, dejarlo reposar tapado unos cinco minutos.

800 g de acelgas
1 vaso de arroz
1 vasito de vino blanco
1 ½ l de agua
4 tomates
1 cucharadita de pimentón
1 cebolla mediana
5 cucharadas de aceite
c.s. de azúcar
c.s. de sal





Calabacines rellenos con aceitunas

La aceituna u oliva es el fruto del olivo. La planta procede de Grecia y Asia Menor, donde todavía pueden encontrarse en bosques de olivos silvestres o acebuches, donde no tiene el característico alineamiento regular propio de las plantas cultivadas. Las aceitunas se consumen tanto molidas (como aceite) o en fresco pasando primero por un proceso de maceración que elimina el sabor amargo que tienen debido a un glucósido conocido como Oleuropeína. En España son muy populares las aceitunas aliñadas tomadas como aperitivo, así como en su uso gastronómico.

Modo de hacerlo: Pelar bien los calabacines y vaciarlos por un extremo con ayuda del ahuecador. En una sartén puesta al fuego con aceite se fríe una cebolla muy picada. Cuando esté bien dorada se incorpora a la sartén la carne, que se habrá salado con anterioridad. Una vez la carne esté rehogada se retira del fuego y se mezcla bien con las aceitunas picadas y las pasas, a las que se habrá quitado con anterioridad las semillas. Se añade a la mezcla de carne, pasas y aceitunas, los huevos duros muy picados. Con esta mezcla se rellenan los calabacines y se cierra el agujero con un casco de cebolla. Se pasan los calabacines por harina y los huevos batidos y se fríen en una sartén puesta al fuego con abundante aceite. Tras freírlos se colocan en una cazuela. Aparte, en una sartén puesta al fuego se fríe la otra cebolla muy picada. Cuando la salsa esté hecha se pasa por el chino y se cubren los calabacines con ella. Añadir por encima las almendras molidas y dejar cocer hasta que estén tiernos.

1 tarro de aceitunas sin hueso

4 calabacines

2 huevos duros

c.s. de sal

2 cebollas

1 tazón de caldo

50 g de pasas

100 g de carne picada

2 cucharadas soperas de almendras
ralladas

1 vaso de vino blanco

c.s. de aceite de oliva virgen extra

4 cucharadas soperas de harina

2 huevos crudos

Habas con jamón

Es una de las formas más tradicionales y conocidas de preparar las habas, una receta sencilla de preparar pero muy rica.

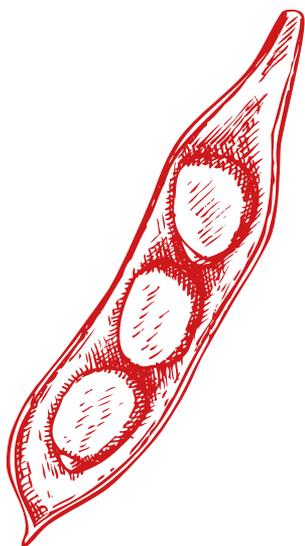
Modo de hacerlo: Se mondan las habas y se fríe el ajo y las lonchas de jamón en el mismo aceite. Se retira el jamón y, en este aceite, se fríen las habas. Una vez fritas, se presentan, en una fuente, decoradas con las lonchas de jamón.

4 kg de habas tiernas

200 g de jamón serrano

1 dl de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo

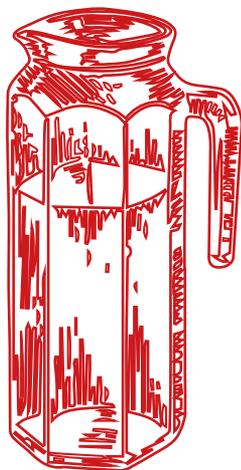


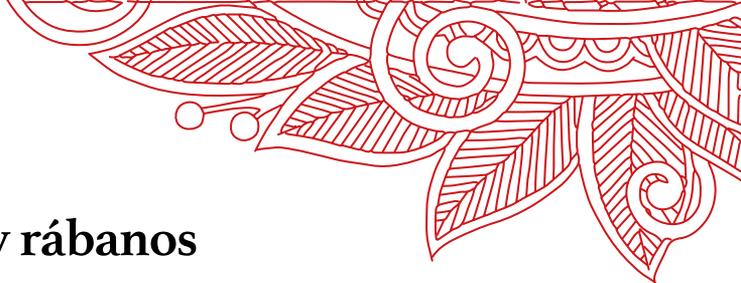
Judías tiernas salteadas

Phaseolus vulgaris es la especie más conocida del género *Phaseolus* en la familia *Fabaceae*. Es una especie anual nativa de Mesoamérica y Sudamérica, y sus numerosas variedades se cultivan en todo el mundo para el consumo, tanto de sus vainas verdes como de sus semillas frescas o secas. En el mundo hispanohablante estas semillas reciben diversos nombres según el país o la región, pero los más comunes son judías, frijoles y porotos.

1 kg de judías verdes
75 g de mantequilla
100 g de jamón
2 cebollitas
c.s. de perejil

Modo de hacerlo: En agua con sal se cuecen las judías, a fuego muy fuerte o vivo. Se escurren y se pasan por agua fría. En una cacerola se pone la mantequilla con las cebollas trinchadas, a fuego suave. Cuando toman calor, se echan las judías. Se les da una vuelta durante unos minutos y se añade el jamón a cuadros y el picadillo de perejil. Se tapa y se deja a fuego muy lento durante cinco minutos, removiéndolo un par de veces. Se sirven bien calientes.



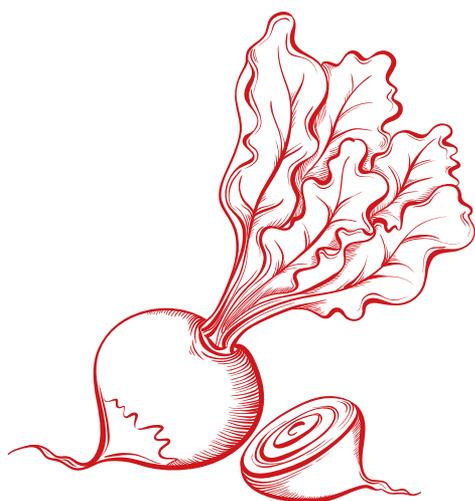


Ensalada de remolacha y rábanos

El uso más común de la remolacha es como hortaliza, principalmente cocida. Por su parte, el rábano, es una planta de la familia *Brassicaceae* que se cultiva por sus raíces comestibles. Por su parte, el raiforte (*Armoracia rusticana*) es un rábano picante.

Modo de hacerlo: Pelar los rábanos y rallarlos. Cortar las cebollas en rodajas finas y ponerlas a hervir junto con el raiforte, la mostaza, el vinagre y cuatro cucharadas de aceite, hasta que la cebolla se ponga transparente. A continuación retirar de la salsa las cebollas que se tiran y mezclar en una ensaladera la salsa junto con la remolacha, las cebollitas cortadas por la mitad, el apio y el rábano. Echar el ajo picado y el perejil por encima y servir.

- 1 tarro de remolacha rallada
- ½ tarro de cebollitas
- ½ tarro de apio rallado
- 3 rábanos blancos
- 2 cebollas grandes
- 1 cucharadita de raiforte rallado
- 1 cucharadita de mostaza picante
- 2 cucharaditas de vinagre
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada rasa de sal
- c.s. de ajo
- c.s. de perejil picado

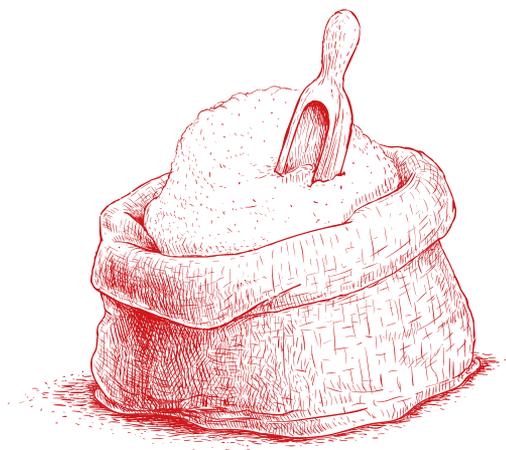


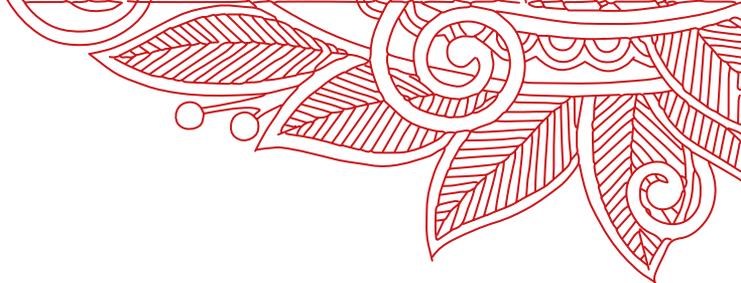
Crema a la andaluza

Sopa tradicional hispalense cuyos productos son recurrentes en el imaginario gastronómico de Sevilla, como es el caso del tomate y el calabacín.

Modo de hacerlo: Se fríe la cebolla cortada con la manteca. Cuando esté bien dorada, se añade 1½ de tomates pelados y trinchados, el laurel, el perejil trinchado. Cuando el sofrito esté en su punto, se añade la harina y se revuelve con una cuchara de madera. Seguidamente se echa el caldo sin dejar de remover. Cuando empiece a hervir, se adiciona el arroz y los tomates restantes pelados y cortados a trocitos. Se deja hervir durante veinte minutos. Se rectifica de sal y se sirve con los costrones de pan frito.

200 g de arroz
30 g de harina
1 kg de cebollas
2 kg de tomates
1 ramita de perejil
1 hoja de laurel
c.s. de caldo de hueso
c.s. de costrones de pan frito
25 g de manteca
c.s. de sal





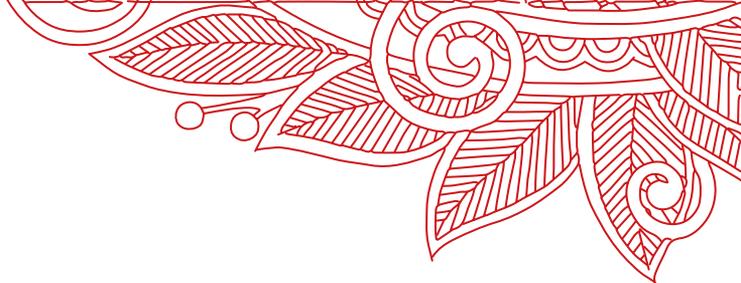
Berenjenas fritas

El cultivo de la berenjena es antiquísimo, desde antes del 2000 a.C. y existen innumerables documentos escritos donde sitúan su origen en el sudeste asiático. Los datos más antiguos que se conocen la establecen en el estado de Assam (al noreste de la India), Birmania y en China. Llevada por comerciantes árabes pasó al norte de África y más tarde, en la Edad Media, entró a Europa por la España musulmana, desde donde se extendió su cultivo por los países cálidos del Mediterráneo.

4 berenjenas medianas
c.s. de harina (huevo)
c.s. de sal
c.s. de aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo: Se pelan y se cortan las berenjenas en rodajas regulares. Se agrega sal y se dejan reposar durante una hora para que suelten toda el agua amarga que suelen tener. Se escurren bien y se pasan por harina. Se fríen en aceite muy caliente.





Verdura de zanahorias

La zanahoria pertenece a la familia de las Umbelíferas, también denominadas Apiáceas. Es la hortaliza más importante y de mayor consumo de las pertenecientes a dicha familia, que cuenta con cerca de 250 géneros y más de 2.500 especies, la mayoría plantas propias de las estaciones frías. Los historiadores ubican el origen de la zanahoria en Afganistán debido a la gran variedad existentes en dicho país. Los pueblos del Mediterráneo ya la consumían hace más de dos mil años, pero en esta época la zanahoria no tuvo demasiado éxito. Se trataba de una variedad de color púrpura o amarillenta, larga y delgada, que nada tenía que ver con la zanahoria consumida en la actualidad. Fue en el siglo XVII cuando se obtuvo la zanahoria que hoy está presente en nuestros mercados, robusta y de color anaranjado, de procedencia holandesa.

Modo de hacerlo: Con agua hirviendo con sal, se cuecen las zanahorias sin limpiar. Se escurren y dejan en agua fría. Se sacan de ella y se pelan, rallándolas solamente. Se sirven frías en una bandeja, acompañadas de una salsa con el siguiente aderezo: en un mortero se machaca bien el perejil con sal, se añade el zumo de limón, se echa pimienta molida y va incorporándose aceite poco a poco, a medida que se bate rápidamente.

1 kg de zanahorias tiernas

2 dl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de perejil

1 limón

c.s. de sal

c.s. de pimienta

Carne de vaca al estilo Sevilla

Este plato es emblemático de la cocina sevillana en el cual se conjugan los ingredientes identitarios de la cibaria hispalense como es el caso de las aceitunas, muy recurrentes desde los tiempos de la cocina mudéjar.

Modo de hacerlo: Cocer las patatas con piel, en agua y sal, y dejarlas enfriar quitándoles la piel y partiéndolas en rodajas muy finas. Sazonar las patatas con sal, ajo muy picado, pimienta, las aceitunas negras, el vino y una cucharada de aceite, dejándolo reposar en esta maceración durante una hora, removiendo de vez en cuando. Pasado el tiempo del adobo, colocar las patatas en forma de pirámide en una ensaladera y alrededor poner, formando una corona, la carne cortada en filetes muy finos. Terminar de adornar poniendo igualmente alrededor de las patatas las rodajas de tomate. Sobre cada tomate una rebanada fina de cebolla y encima una aceituna negra. Salpicar todo el plato con perejil picado y las aceitunas sin hueso bien picadas. Aliñar con aceite y vinagre y servir.

750 g de carne cocida
6 tomates
c.s. de aceitunas negras
c.s. de aceitunas sin hueso
1 diente de ajo
1 diente de ajo
1 kg de patatas
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
c.s. de perejil
c.s. de pimienta blanca en polvo
c.s. de vinagre
1 vaso de aceite de oliva virgen extra
c.s. de sal
c.s. de agua



Asadura

La asadura son el conjunto de entrañas de un animal como hígado o bofes. Este plato es parte sustancial de la cibaria sevillana.

Modo de hacerlo: Escaldar las almendras en agua hirviendo y quitarles la piel. Trocear y filetear el hígado. Pelar los ajos. Calentar el aceite en una cazuela al fuego y freír las almendras, la rebanada de pan y los ajos. Sacarlos y reservarlos. En ese aceite freír el hígado. Picar las almendras, pan, ajos en el mortero. Disolverlo con un vaso de agua y volcarlo en una cazuela. Agregar un poco más de agua si es necesario. Añadir el pimentón y un poco de orégano. Sazonar con sal.

1 kg de hígado de cerdo

12 almendras

2 dientes de ajo

1 rebanada de pan

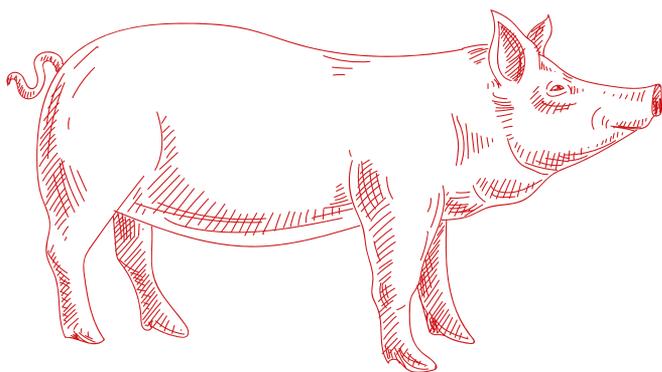
1 cucharadita de pimentón

1 dl de aceite de oliva virgen extra
(una cucharadita)

½ kg de patatas

c.s. de orégano

c.s. de sal



Alcachofas con panecillos

La alcachofa es una hortaliza tan sabrosa como polivalente. Entre sus hojas se esconde todo un tesoro de vitaminas, minerales y antioxidantes, de ahí que durante la Edad Media, por ejemplo, fuera uno de los alimentos más caros que existían, uno de los más sabrosos y por el cual Catalina de Médici pagaba altas sumas. Los griegos y los romanos ya la consumían. Y desde los tiempos de la Bética es producto habitual de la cibaria hispalense.

Modo de hacerlo: Limpiar las alcachofas, partir por la mitad y aprovechar sólo los corazones. Hacer una masa con el pan rallado, los huevos, el ajo picado y el perejil. Rebozar la parte plana de la alcachofa con la masa antes realizada, freír y colocar en una cazuela de barro, agregar agua, sal y aceite. Si la salsa saliera poco espesa, añadir un poco de pan rallado.

1½ kg de alcachofas

¼ de pan rallado

8 huevos

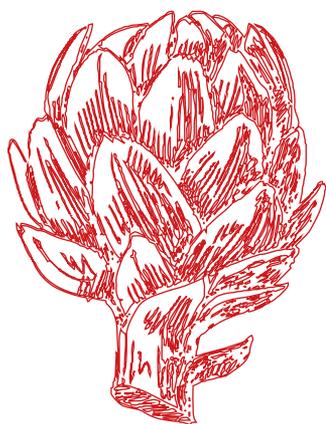
1 diente de ajo

c.s. de perejil

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

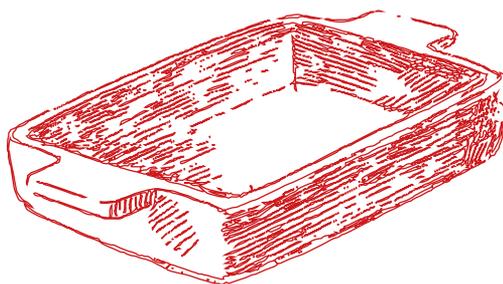


Berenjenas rellenas

Las berenjenas tienen una historia interesante. Son originarias del subcontinente indio y se han cultivado en Asia meridional y oriental desde la prehistoria. Este producto crudo puede tener un sabor un poco amargo, pero se suaviza considerablemente al cocinarse y se transforma en un sabor rico y complejo.

Modo de hacerlo: Una vez cortada toda la parte de color verde, se parten las berenjenas por la mitad en toda su longitud, se vacían y, pasadas por harina, se fríen en aceite bien caliente. Se escurren bien y se colocan en una bandeja para ir al horno. En el mismo aceite de freírlas, se doran los ajos, se añade la cebolla bien trinchada y, cuando empieza a tomar color, se echan los tomates bien pelados y estrujados, eliminando el ácido y simientes. Se deja cocinando diez minutos a fuego suave, mezclando a esta salsa los huevos duros picados menudos y el jamón cortado a trocitos. Con ella se rellenan las berenjenas hasta colmarlas, se espolvorean de pan rallado sobre el que se coloca un cuadrado de manteca y se meten en el horno hasta gratinarse. Se sacan cuando está dorada la superficie.

- 3 berenjenas grandes
- 50 g de jamón graso
- 500 g de tomate
- 25 g de manteca de cerdo
- 3 dientes de ajo
- 100 g de harina
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos duros
- c.s. de pan rallado
- ¼ l de aceite de oliva virgen extra



Brócoles

Esta receta sirve para la coliflor y para las “esparraguillas”, especie de espárrago florido que tiene parto en la sierra. En las riberas del Guadalquivir, dentro de las sevillanas topografías, siempre han tenido golosa fama los revueltos de brócoles.

Modo de hacerlo: Los brócoles bien lavados se escurren y cortan en trozos medianos. Aparte se realiza una majada con comino, agua, ajos fritos y rebanadas de pan frito. En el perol con aceite se saltean los brócoles con algo de pimentón y sal. En lo alto va el majado, se cubre todo con agua y se deja reducir. Se colocan encima unos huevos para que cuajen y se introduce todo en el horno durante unos ocho minutos.

1 kg de brócoles

2 rebanadas de pan con unas gotas de vinagre

c.s. de ajos

c.s. de comino

c.s. de pimentón

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 huevo por cada comensal



Pollo a la chilindrón

El chilindrón es una elaboración en forma de salsa muy típica de la gastronomía de España. Su empleo da lugar a platos con la denominación añadida: al chilindrón, siendo los más habituales: el cordero al chilindrón y el pollo al chilindrón. Adecuada para carnes de aves y carnes tiernas. Se suele elaborar con hortalizas de color rojo como son el tomate y el pimiento.

Modo de hacerlo: Se corta el pollo en trozos regulares y se saltea en aceite hirviendo, en el que previamente se habrán frito los dientes de ajo. Se sazona con sal y pimienta y se dora. En este punto, se añade el jamón a cuadraditos, la cebolla picada, el tomate pelado y picado fino y los pimientos a tiritas pequeñas. Se rehoga bien hasta que el conjunto esté en su punto.

1 pollo
1 kg de tomates
1 dl de aceite de oliva virgen extra
250 g de jamón
1 cebolla
6 pimientos
2 dientes de ajo
c.s. de pimienta
c.s. de sal



Menudillos de pollo

Los menudillos son las vísceras comestibles de un ave, incluyendo típicamente el corazón, la molleja, el hígado y otros órganos internos. El término es solo de uso culinario.

Modo de hacerlo: Rehogar en una sartén puesta al fuego los menudillos de pollo. Freír la cebolla pelada y bien picada, agregando a la sartén el jamón muy trinchado y los menudos cortados a trozos. Echar sal, pimienta, nuez moscada rallada, el jerez y los champiñones cortados a trozos. Remover bien la mezcla y antes de sacar añadir el caldo, tapar y dejar hacer unos minutos. Mientras tanto se rehoga el arroz en una sartén con mantequilla. Se moldea el arroz en forma de flan y se coloca en el centro de la fuente de servir, poniendo alrededor los menudillos.

500 g de cuellos y mollejas de pollo

1 cebolla

50 g de jamón

80 g de manteca de cerdo

c.s. de sal

c.s. de pimienta blanca en polvo

c.s. de nuez moscada

1 copa de jerez

200 g de arroz cocido en blanco

c.s. de champiñones

1 taza de caldo



Guiso de codorniz

La codorniz común (*Coturnix coturnix*) es una especie de ave galliforme de la familia Phasianidae ampliamente distribuida por Eurasia y África. Es un ave pequeña y rechoncha aunque con alas largas, que le permiten volar largas distancias adaptadas a su vida nómada y a sus migraciones entre continentes. Las codornices se pueden adquirir frescas durante todo el año gracias a las granjas de cría donde se obtienen ejemplares de la variedad japónica. No obstante, si se desea degustar alguna receta elaborada con la variedad salvaje es necesario esperar hasta los meses otoñales ya que es en estos momentos cuando se levanta la veda de caza.

Modo de hacerlo: Desplumar, vaciar y salar las codornices. Una vez preparadas se vuelven a salar por dentro y por fuera y se envuelven en una loncha de beicon (tocino ahumado). Cortar la cabeza de los pimientos, para poder vaciarlos, y meter una codorniz en cada uno. En una cazuela con un poco de aceite se guisan a fuego lento, para que se hagan con el jugo de los pimientos y el beicon. Se voltean con cuidado de romper el pimiento y se mantienen durante unos cuarenta minutos. Se sirven sobre una fuente con su jugo.

8 codornices

8 pimientos verdes grandes

c.s. de sal

100 g de beicon en lonchas

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Manitas de cerdo

Las manos de cerdo (denominadas también como manitas de cerdo) son las patas del cerdo. Suelen ser empleadas en la cocina española frescas o en salazón como elemento cárnico de estofados y cocidos. Es uno de los ingredientes del cocido madrileño, y es frecuente verlo servido como tapa. Su textura gelatinosa debido a la presencia de cartílago, hace que se elaboren caldos con texturas agradables.

Modo de hacerlo: Una vez limpias las manos se ponen a hervir en una cazuela junto a los ajos, el laurel, la pimienta negra y abundante sal. En sartén aparte se hace un sofrito de cebolla picada, tomates maduros sin piel e hierbabuena. Se comprueba que estén tiernas y a continuación se extrae el caldo, se cuele y se vuelve a añadir junto con el sofrito. Se agrega perejil y el azafrán y, rectificado de sal, se pone otra vez a fuego lento para servirlo muy caliente.

4 manitas de cerdo partidas a lo largo

300 g de tomate

300 g de cebolla

c.s. de laurel

c.s. de hierbabuena

c.s. de perejil

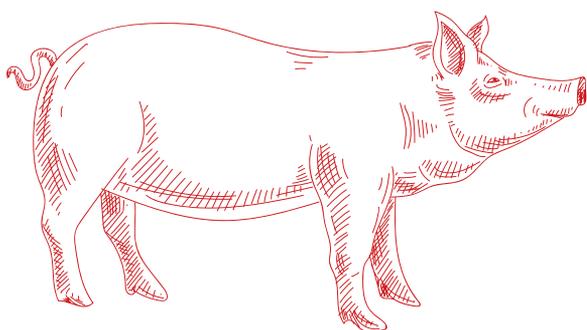
c.s. de ajo

c.s. de pimienta en grano

c.s. de azafrán en rama

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Hígado de ternera con cebolla

El hígado de ternera pertenece a la categoría de vísceras y es un elemento muy utilizado en la cocina tradicional sevillana por su alto valor en nutrientes. Esta receta con cebolla es una de las más emblemáticas de la gastronomía hispalense.

Modo de hacerlo: Se pone al fuego una sartén con el aceite y, cuando está bien caliente, se fríe el hígado por ambos lados, sólo unos segundos. Se escurre, se pasa a un plato y se sala una vez ya frito. En el mismo aceite se echan las cebollas cortadas juliana, se tapan y se dejan a fuego suave. Cuando están de color acaramelado y blandas, se añade harina, se remueve bien y, sazonándolo con sal y pimienta, se echa la leche. Al comenzar a hervir, se van colocando los pedazos de hígado. Se cuece todo cinco minutos y se retira del fuego.

600 g de hígado

1 cucharada de harina

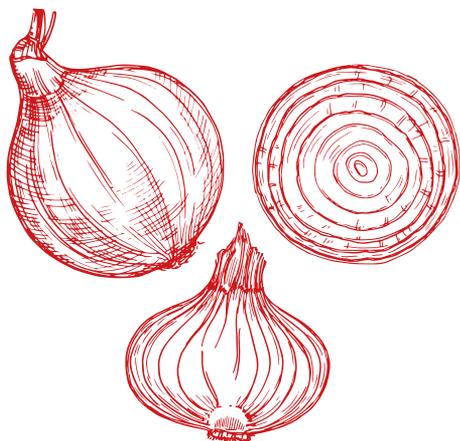
6 cebollas grandes

¼ l de leche

c.s. de pimienta

2 dl de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Fideos con almejas

El Guadalquivir, *al-wādi al-kabīr*, “el río grande”, tiene el ritmo de las mareas e hizo de Sevilla el puerto de las Indias. No es de extrañar, por tanto, que en la capital hispalense floreciera una sustantiva cocina marinera, muy apegada al arrabal de Triana.

Modo de hacerlo: En un perol con el aceite de oliva se echan los ajos picados hasta dorarse, luego el pimiento, el tomate y el laurel. Cuando el refrito está terminado se agrega el vino y el agua. Se deja hervir y cuando empiece a consumirse se añaden las almejas y al momento los fideos. Lo dejamos a fuego lento y agregamos azafrán y sal, según convenga.

250 g de fideos gordos
½ kg de almejas
2 cebollas pequeñas
3 dientes de ajo
2 tomates maduros y sin piel
1 pimiento verde picado
1 hoja de laurel
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de azafrán
c.s. de sal
1 vasito de vino blanco

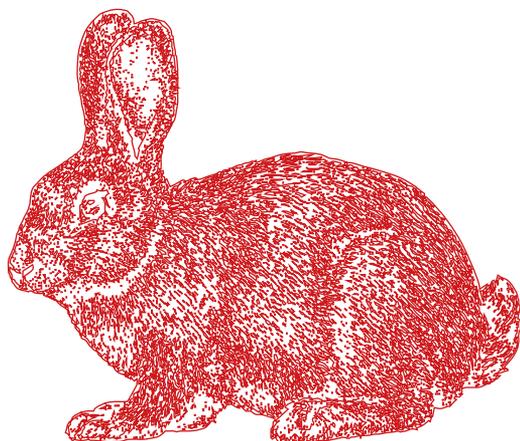


Conejo en pepitoria

La pepitoria es una forma española de cocinar diferentes platos de carne (generalmente con pollo o gallina), por regla general los jugos obtenidos de la elaboración de las carnes se enriquecen con yema de huevo duro y almendras molidas, cuando se hace esto el plato recibe el apelativo de “en pepitoria”. Algunos autores sostienen que la palabra pepitoria proviene de piperitoria, y éste de piper (pimienta). Lo que sí es cierto es que este guiso antiguamente estaba compuesto de despojos de aves. Existen diversas pepitorias a lo largo de la geografía española.

Modo de hacerlo: Una vez limpio el conejo, se corta en pedazos y se sazona con sal, se reboza con harina y se dora en cazuela con aceite bien caliente. Después se le añade la cebolla bien picada y se rehoga de nuevo. Al cabo de diez minutos se adiciona el jerez y algo de caldo. En el último momento de su cocción se tira el majado de las almendras, el ajo y las yemas de huevo duro.

1 conejo
6 almendras
3 yemas de huevo duro
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
1 dl de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
1 copa de jerez
c.s. de sal



Huevos duros a las anchoas

La familia *Engraulidae* incluye varios géneros de peces clupeiformes, denominados comúnmente anchoas, boquerones, bocartes o anchovetas, distribuidos en las aguas costeras de los océanos Atlántico, Pacífico e Índico, así como en el mar Mediterráneo y en grandes lagos de agua tanto dulce como salada en aguas templadas y cálidas. La primera vez que se preparó este tipo de alimento de salación de pescados, se hizo en Fenicia, siendo luego legado para griegos que expandieron este alimento por toda Europa.

Modo de hacerlo: Se parten los huevos duros por la mitad, se separan las yemas de las claras y se pican conjuntamente con las anchoas. Seguidamente se mezcla la pasta con la bechamel. Con esta pasta se rellenan las claras. Después se rebozan con huevo batido y pan rallado y se fríen.

5 huevos duros

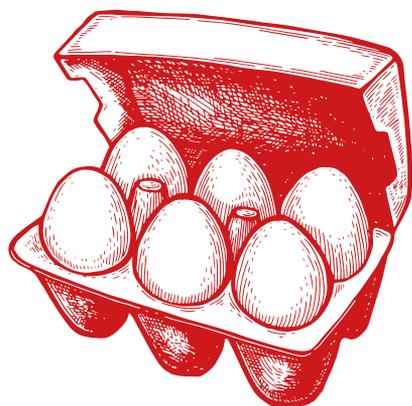
1 huevo para rebozar

4 anchoas en aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas de salsa bechamel

c.s. de pan rallado seco

c.s. de sal



Bacalao encebollado

Esta receta tradicional de la cocina sevillana, por regla general se consume, principalmente, durante todo el año, y se suele servir a los comensales como primer plato.

Modo de hacerlo: Después de remojado y una vez que se le han sacado las espinas, se corta el bacalao a trozos regulares. En fuente de barro se pone un poco de aceite, una capa de cebolla cortada en rodajas finas, así como los tomates y los ajos picados, y se espolvorea pimienta. Después, otra capa de bacalao y así sucesivamente hasta que se acaben los ingredientes, teniendo en cuenta que la última capa ha de ser de tomate. Una vez así preparado se vierte el aceite encima y se pone tapado al horno.

1 kg de bacalao

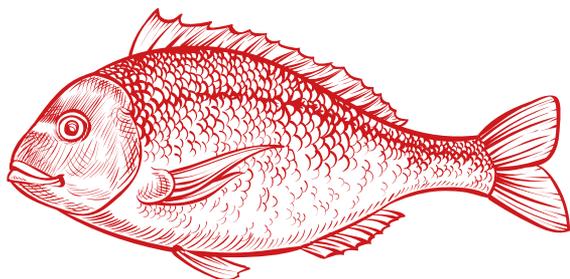
3 cebollas

4 dientes de ajo

¾ kg de tomates

1 ½ tazas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de pimienta

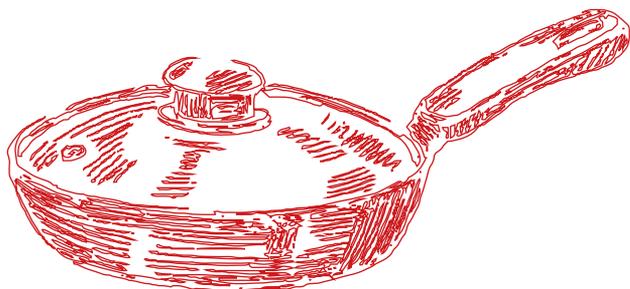


Molde frío de bacalao

El elemento vertebrador de este plato es la gelatina, cuyos beneficios saludables son notorios gracias a que está compuesta casi en su totalidad de aminoácidos (proteínas). Siendo estos componentes esenciales en la renovación y para la síntesis de colágeno, sustancia indispensable para el organismo y que debe ser adquirido a través de la alimentación debido a que nuestro metabolismo no es capaz de sintetizarlo por sí mismo.

Modo de hacerlo: Remojar el bacalao 24 horas, cambiando el agua cada 8 horas, escurrirlo. Suprimir las pieles y espinas y desmigarlo. Pelar la berenjena y cortarla. Pelar la cebolla y picarla fina. Pelar y cortar de igual tamaño el calabacín. Freír la cebolla en la mitad del aceite hasta que esté tierna, saltar encima el bacalao y comprobar el punto de sazón. Rehogar la berenjena y el calabacín con un resto de aceite, sazonarlas con sal, romero, tomillo y albahaca y escurrirlas. Preparar la gelatina y mezclarla con la berenjena, calabacín, cebolla, bacalao y las aceitunas picadas. Llenar un molde, guardar en la nevera y desmoldar cuando cuaje. Servir con mayonesa.

200 g de bacalao
12 aceitunas negras deshuesadas
1 berenjena grande
1 calabacín
1 cebolla
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
c.s. de gelatina
1 cucharada de vinagre
c.s. de tomillo
c.s. de albahaca
c.s. de romero
c.s. de sal
c.s. de mayonesa



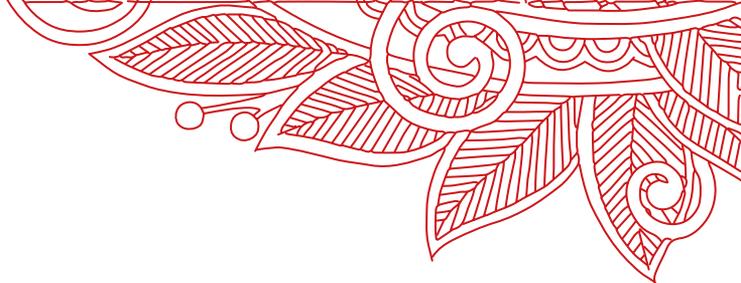
Rape con vino tinto

Los lófidos (*Lophiidae*) son una familia de peces lofiformes. Sus especies se distribuyen por todos los océanos del planeta, incluido el mar Mediterráneo. Su nombre procede del griego *lophos*, que significa “cresta”. Aparecen por primera vez en el registro fósil en el Eoceno medio, durante el Terciario inferior. La característica más llamativa es la cabeza, extremadamente grande, ancha y aplastada -excepto *Sladenia* con una cabeza redondeada-; tienen dientes bien desarrollados, con la mandíbula inferior y los lados de la cabeza flanqueados por pequeños alerones o lengüetas; la longitud máxima descrita es de 1,2 m.

Modo de hacerlo: En una sartén poner el aceite a calentar y rehogar un poco el jamón, reservarlo después de darle unas vueltas. En el mismo aceite freír la cebolla picada, durante unos 6 minutos, y añadirle harina, dar unas vueltas y agregar el tomate, volver a dejar rehogar unos 5 minutos y echar entonces la hoja de laurel y el vino. Cocer la salsa muy despacio durante 15 minutos. Probar de sal y rectificar, si hiciese falta, teniendo en cuenta el jamón. Colar la salsa por el chino apretando mucho para que pase todo bien, volver a poner el jamón y añadir entonces las rajas de rapes. Dejarlas cocer 5 minutos por un lado y otros 5 minutos por el otro lado.

8 rajas de rape
1 cebolla mediana
2 vasos de buen vino tinto
1 cucharada sopera de harina
2 cucharadas soperas de salsa de tomate
1 hoja de laurel
100 g. de jamón serrano picado
4 cucharadas soperas de aceite
c.s. de sal



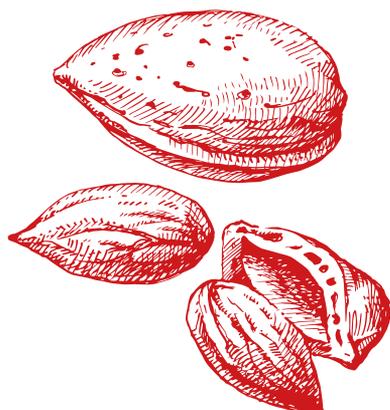


Pavo relleno

El pavo doméstico es un ave de corral de gran tamaño utilizada en la alimentación humana, fundamentalmente por su carne, y en mucha menor medida por sus huevos. Fue introducido como ave doméstica en casi todo el mundo. La mayor demanda de carne de pavo ocurre en los países hispanohablantes para la fecha de Navidad, mientras que en los países de habla inglesa para el día de Acción de Gracias.

Modo de hacerlo: Se amasa el relleno compuesto por todos los ingredientes indicados, buscando una masa consistente (espesando con harina o aclarando con vino y agua) y se rellena en su totalidad el interior del pavo. Con la grasa de cerdo se unta la pieza y se lleva al horno, vigilando que mantenga la jugosidad con la salsa resultante. Se sirve entero.

- 1 pavo entero totalmente limpio
- c.s. de grasa de cerdo
- ½ kg de magro de cerdo
- 1 kg de tocino
- 1 vaso de vino oloroso
- 2 huevos
- 250 g de almendras, salteadas y picadas
- c.s. de ajo
- c.s. de azafrán
- c.s. de harina



Sopa de conejo

La sierra norte de Sevilla es una región de media montaña con dehesas que se alternan con bosques de alcornoques y encinas. Abunda la caza mayor. Su cocina: cerdo ibérico, caza, salmorejos, embutidos. Esta receta es típica de esa zona, de un pueblo llamado Cazalla de la Sierra. Sencilla como todas las cosas del campo pero sabrosísima.

Modo de hacerlo: Primero se hace un sofrito con la cebolla y el jamón entreverado cortados. Se añaden en el mismo aceite los trozos de conejo y se saltean juntos. Se cubre de agua y se agregan el laurel, la zanahoria, el tomillo y el aceite sobrante del sofrito.

1 conejo limpio

100 g de jamón entreverado

2 cebollas

1 zanahoria

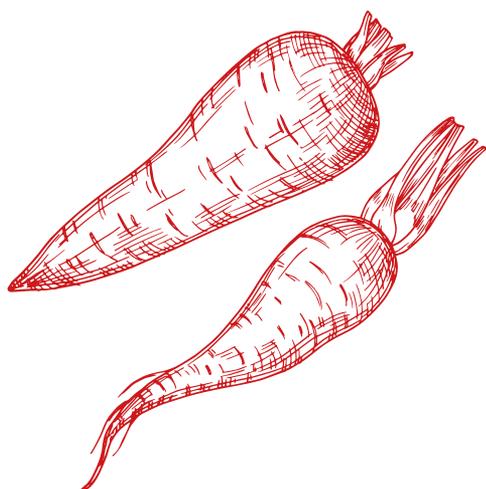
1 hoja de laurel

Un poco de tomillo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal



Perdiz a la cazuela

Cazuela es un plato típico en España, Portugal, Francia, Italia y la mayoría de los países iberoamericanos, que recibe ese nombre por el tipo de recipiente en el que está cocinado, una vasija de la familia de las ollas, de cuerpo bajo y vidriado en su interior y de uso habitual en la cocina. Como recipiente que preserva el calor cumple un doble servicio de cocinado y vajilla de mesa; en la cocina se hace uso preferente para contener aquellos platos que se introducen al horno.

Modo de hacerlo: Salar bien las perdices, pasarlas por harina y depositarlas en una cazuela. Añadir la cebolla bien picada, un poco de pimienta y de nuez moscada, los dientes de ajo pelados y enteros, el laurel, el vaso de vino blanco, un vaso de agua y un chorrito de aceite. Tapar la cazuela y dejar que se haga a fuego lento. Se sirve con su salsa. Si se quiere que ésta resulte más fina, pasar por un chino o un colador.

2 perdices

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

c.s. de harina

Un vaso de vino blanco

c.s. de nuez moscada

c.s. de pimienta negra

1 cebolla

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Ensalada de alubias blancas con bacalao

La alubia es un producto recurrente en la coquinaria sevillana desde que llegó por el Guadalquivir de las Indias Occidentales. Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. El frijol común empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 a. C. en el sur de México y Guatemala. En México, los nativos cultivaron los frijoles blancos, negros y todas las demás variedades de color. Cuando los conquistadores del imperio español llegaron al Nuevo Mundo, florecían diversas variedades de frijoles. Cristóbal Colón les llamó faxones y favas por su parecido a las habas del viejo mundo. Los aztecas los llamaban etl, los mayas búul y quinsoncho, los incas purutu, los cumanagotos de Venezuela caraotas, en el Caribe les denominaban cunada, o los chibchas histe. Los primeros exploradores y comerciantes llevaron posteriormente las variedades de frijol americano a todo el mundo y, a principios del siglo XVII, ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

Modo de hacerlo: Cocer las alubias con agua, cebolla, sal y laurel. Dejar enfriar. Poner agua con leche en una cazuela e introducir el bacalao. Cuando dé un hervor, con cuidado, sacar todas las láminas del bacalao y mezclarlas con las alubias. Colocar todo sobre una cama hecha con lechugas y aliñar con una vinagreta de 1 diente de ajo, 1 huevo duro, unas gotas de limón, aceite, pimiento rojo picado y adornar con tiras de otro pimiento.

400 g de alubias
500 g de bacalao (lomo)
2 pimientos rojos
1 huevo
½ limón
c.s. de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
1 ajo
1 hoja de laurel
Un chorro de leche
1 lechuga roja
1 lechuga rizada
c.s. de sal



Ensalada de apio

El apio (*Apium graveolens*) es una especie vegetal perteneciente a la familia de las Apiáceas, antiguamente conocidas como umbelíferas. Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, es decir, agrio. Aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.

Modo de hacerlo: Limpio el apio y sin hilos, se van amontonando los trozos y se procede a cortarlo a cuadros uniformes que se ponen en una ensaladera. Las cebollitas se tendrán sin limpiar, cubiertas de vinagre durante dos o tres horas. Se sacan de él, se pelan y limpian y se hace con ellas un picadillo fino. Se pone en el mortero, se echa sal, la pimienta y el jugo de limón. Va removiéndose con el mazo regularmente y adicionándose aceite, dejándolo bien mezclado. Se vierte todo en la ensaladera y se revuelve las veces que sea necesario, hasta dejarlo bien aliñado.

1 apio blanco

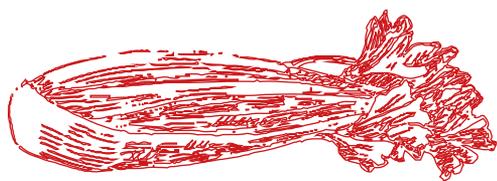
1 limón grande

4 cebolletas

c.s. de sal

c.s. de pimienta

1 dl de aceite de oliva virgen extra

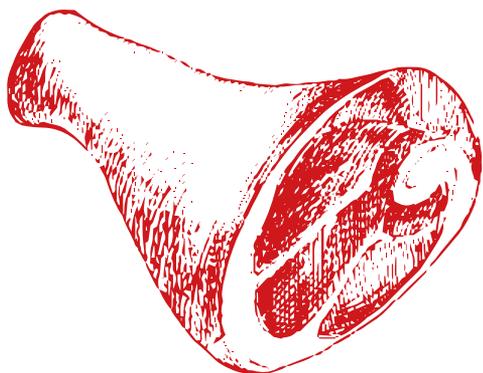


Pierna de cerdo con ciruelas

La ciruela es la fruta del ciruelo, nombre común de varias especies arbóreas pertenecientes al subgénero *Prunus*. La ciruela es una drupa, es decir, un fruto carnoso con una única semilla rodeada de un endocarpo leñoso. Tanto la ciruela como su árbol son los símbolos del horto de frutales de China. Las más conocidas son las de California de origen EEUU, las Agen de Francia, en España las de Lérida, Aragón y Sevilla.

Modo de hacerlo: Se corta la carne en trozos pequeños y se sazona con sal y pimienta. Se pone en aceite caliente y se fríe. Cuando la carne está medio cocida, se añade la cebolla picada y las ciruelas, las cuales habrán estado en remojo durante ½ hora. Se espolvorea la harina y se añade el caldo necesario para su completa cocción.

½ kg de pierna de cerdo
150 g de ciruelas secas
1 taza de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de harina
1 cebolla
c.s. de pimienta
c.s. de caldo
c.s. de sal

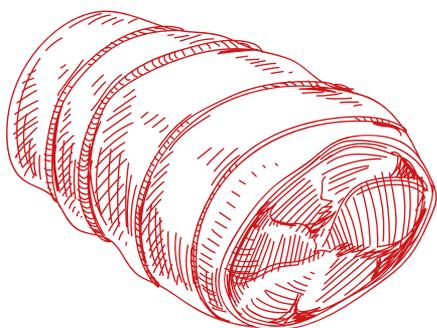


Solomillo de ternera al jerez

El jerez es uno de los poquísimos vinos que resulta de particular utilidad para acompañar alguno de esos platos “difíciles”: es un vino corpulento, limpio y seco que tiene la potencia suficiente para plantarse cara a casi cualquier sólido que se ponga por delante.

Modo de hacerlo: Se corta el solomillo en cuatro rodajas. Se sazonan con sal y zumo de limón. Se fríen con manteca de cerdo. Cuando estén en su punto, se sacan de la sartén y se reservan. En la misma grasa se hace una salsa con zumo de limón, el jerez y la miga de pan. Se ponen los filetes en una bandeja, se rocían con la salsa y se rodean con zanahorias hervidas.

600 g de solomillo
100 g de manteca de cerdo
200 g de zanahoria
1 vaso de jerez
c.s. de miga de pan
1 limón
c.s. de sal



Alitas de pollo con ajo, perejil y zumo de limón

Esta receta tradicional hispalense tiene su origen cuando los pollos llevaban, especialmente en las agrimensuras rústicas, aldeas y pedanías, en los corrales, una vida que el propio Polícrates hubiese considerado feliz. Salían al campo y a la huerta, escarbaban a su sabor y se despiojaban en el polvo, en verano, donde querían. Y el perejil. La Guardia Suiza del Papa solía aviar siempre al pollo con perejil, ha sido el ejército que más perejil ha llevado a las cazuelas. Lo mismo que en las marmitas de Triana o la Macarena.

Modo de hacerlo: En una sartén se pone el aceite a calentar. Cuando esté en su punto, se van friendo los trozos de pollo, salados por tandas, hasta que estén bien dorados. Se reservan en un plato. Cuando están todos fritos, se retira algo de aceite, no dejando más que un poco. Se vuelven a colocar los trozos de pollo todos juntos, se espolvorean con el ajo y el perejil, se rocían con el zumo de limón. Se revuelven bien durante unos 5 minutos y se sirven.

12 alitas de pollo

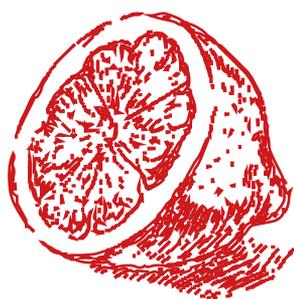
5 ajos picados

Unas ramitas de perejil picado

Zumo de 3 limones

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Rodajas de merluza en salsa

Merluza (en latín *Merluccius*, 'lucio de mar', debido al parecido con el pez carnívoro de agua dulce) es el nombre común de varios peces marinos del orden de los gadiformes. Estos peces realizan dos tipos de migraciones: una de carácter diario, ascendiendo durante la noche a las capas superiores del mar para alimentarse y descendiendo durante el día, y otra de tipo estacional, relacionada al ciclo reproductivo de cada especie.

Modo de hacerlo: Se dejan las rodajas de merluza descongelando la noche anterior con leche; a la hora de cocinarlas, se escurren y se secan con papel de cocina. En una cazuela, se sofríe la cebolleta junto con el ajo, todo picado fino. Cuando esté transparente, se añade la harina, se mueve y se agrega el vino blanco. Se deja evaporar sin parar de mover y añadiéndose un poco de caldo de pescado (no debe de cubrir la merluza posteriormente). Cuando hierva, incorporar la merluza con un poco de sal, dejar hervir tres o cuatro minutos y se le da la vuelta. Añadir las almejas y se deja otros tres minutos más.

c.s. de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
250 g de almejas
c.s. de caldo de pescado
2 cebolletas
1 cucharada de harina
4 rodajas de merluza congelada
c.s. de sal
100 ml de vino blanco





Alcauciles rellenos del bajo Guadalquivir

A pesar de su topónimo Villamanrique de la Condesa no se ha caracterizado por grandes latifundios sino por los numerosos minifundios que una gran mayoría de sus habitantes usaban como huertas que producían productos para el autoconsumo, propio de una economía de subsistencia. Uno de esos típicos productos de autoconsumo eran los alcauciles. No hay que confundir a los alcauciles con las alcachofas. Las segundas se dan hoy en día durante todo el año y se cultivan incluso en invernaderos. Su precio es mucho más bajo que los alcauciles pero su sabor y sus características culinarias no son las mismas y de ahí, también, la diferencia de precio. Los alcauciles se aprovechan mucho más, que de las alcachofas, que tienen la hoja más dura. Antiguamente era una planta de secano, aunque ahora está considerada como de regadío. A finales de febrero y comienzos de marzo, es cuando la planta comienza a dar sus frutos. Para que den buen resultado en la cocina los alcauciles tienen que ser frescos. Se nota en que estén verdes. El tallo tiene que ser grueso y recto y luego en el centro deben de tener un pequeño orificio cuyas hojas de alrededor no deben estar ennegrecidas.

- 8 alcauciles
- 2 patatas grandes
- 1 kg de carne picada (½ kg de cerdo y ½ kg de ternera)
- 2 rebanadas de pan de “prieto”
asentado de varios días anteriores
- 1 manojito de perejil
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pastilla de caldo de ave
- 1 hoja de laurel
- c.s. de sal y pimienta
- c.s. de vino blanco
- c.s. de agua
- c.s. de aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo: A los alcauciles se le cortan los tronquitos; se le quitan las hojas duras de fuera y se les recortan las puntas de las hojas tiernas por parejo. Los tronquitos si son duros se desechan pero si son tiernos, se pelan y se pican, siguiéndose con ellos el mismo proceso que se hace con las patatas. Abrir el centro de cada alcaucil para poner el relleno después (se ponen boca abajo en la mesa o encimera y se presionan con la mano y dándoles un pequeño giro para que se abran por dentro). Luego se dejan media hora sumergidos en agua con el jugo de un limón para que no ennegrezcan y conserven su color verde hasta llegar a la mesa. Picar la cebolla finamente y rehogarla en un perolito con un dedo de aceite de oliva virgen extra. Desmoronar la miga de las rebanadas de pan “prieto” y mezclar bien en un cuenco con la carne picada, un huevo batido, la cebolla picada (y ya rehogada), el perejil picado, el ajo picado, la sal y la pimienta al gusto. De uno en uno, echar dentro de cada alcaucil unas gotas de aceite de oliva virgen extra y a continuación rellenar con la mezcla anterior, presionando ésta un poco con el dedo cuando estén todos rellenos. Batir un huevo en un plato y mojar en él la parte de arriba de cada alcaucil, previamente poner a calentar un perol con aceite (el perol debe tener poco aceite, un dedo más o menos) se pone el alcaucil boca abajo, friendo sólo la parte mojada en huevo, así formamos como una costrilla para que no se salga el relleno. Conforme se vayan friendo se ira colocando boca arriba en la olla o cacerola en la que se vayan a guisar, acomodándolos entre medio de las papas troceadas en cuartos y los tronquitos troceados (sin son tiernos) para que no se tumben los alcauciles. A chorrito fino sobre el relleno, se les pone por encima el aceite de haber frito antes para que se impregnen bien. Se riega todo con un buen chorreón de vino blanco del Aljarafe; los cubrimos de agua y les añadimos la hojita de laurel y la pastilla de caldo. Si sobró mezcla del relleno se lo echamos por encima ahora. Se deja que se cocinen a candela muy lenta hasta que las hojas de los alcauciles y las papas estén tiernas y hasta que la carne este hecha. Controlar el cocimiento de las papas y si estuviesen cocidas retirarlas y reservarlas. Es importante que éstas se cocinen junto con los alcauciles, así toman el sabor de ellos y la combinación de estos sabores queda sumamente buena. Durante su cocción no se deben mover los alcauciles con la paleta, sino que agarramos la olla o cacerola por las asas y se les zarandea para que no se peguen en el fondo. La salsa debe quedar espesita.

Pan frito, rebaná o picatostes

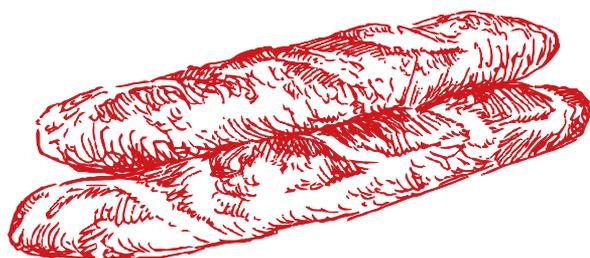
Esta es una receta cosida de manera indeleble al imaginario colectivo de la infancia de muchas generaciones de niños sevillanos. Eran unos desayunos especiales y las rebanás desaparecían enseguida.

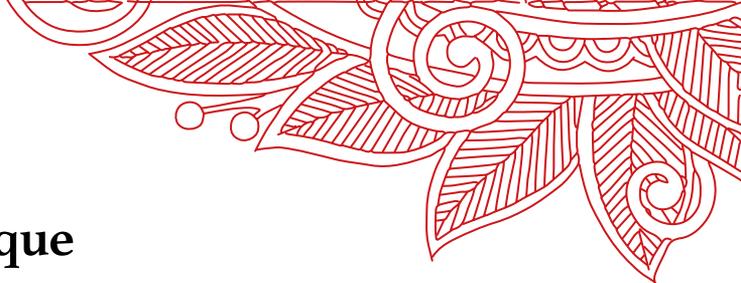
Modo de hacerlo: Se cortan rebanadas de la hogaza de pan como de un dedo de ancho. Freír en abundante aceite y colocar en un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Pasar a un plato limpio y espolvorear con azúcar.

c.s. de pan asentado de varios días

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de azúcar





Caldereta de Villamanrique

El origen de la caldereta en Villamanrique se remonta a tiempos muy remotos. Se sabe que se trata de una tradición centenaria que se celebraba a finales de los trabajos agrícolas y del pastoreo, unas veces ofrecida por los patronos y en otras como celebración propia organizada por los trabajadores al terminar una tarea bien realizada. En casi todos los casos el guiso corría a cargo de los hombres porque las calderetas manriqueñas eran motivo de reunión y regocijo, tanto mientras se preparaban, como cuando se hacía en las grandes ollas, sobre una buena candela, y desde luego, mientras se comían, regadas con buen vino blanco de la comarca y buenas tajás de “pan prieto” para mojar en la salsa. Con la pérdida de la costumbre de cocinar los jornaleros y pastores en el campo este plato quedó durante algunas décadas en desuso, pero desde hace unos años las amas de casa manriqueñas lo han recuperado para disfrute de quienes tenemos la suerte de poder comer de vez en cuando este manjar.

Modo de hacerlo: Refreír la cebolla, el ajo, el tomate y la zanahoria todo junto. Después apartar en el mortero, mientras rehogamos la carne en el mismo aceite, que se deberá haber cortado antes en trozos pequeños. Majar el refrito y agregar a la carne. Seguir rehogando la carne y el refrito durante unos diez minutos y luego le añadir el vino y el agua. Luego agregar el tomillo y la nuez moscada, la sal. Dejar hervir a candela suave con la olla tapada hasta que se ponga la carne tierna y pocha (unas 2 horas aproximadamente) y si necesita más agua o vino se le va echando lo que requiera. La salsa debe quedar reducida a su mínima expresión, de modo que quede espesa, casi gelatinosa, y trabada sin necesidad de harina.

1½ kg de carne de cabeza de lomo de cerdo

2 cebollas

1 cabeza de ajo

2 tomates maduros

2 zanahorias

c.s. de tomillo

c.s. de nuez moscada

2 hojas de laurel

1 vaso de vino blanco

1 vaso de agua

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Sangre encebollada típica de Sevilla

La sangre encebollada es un plato típico de varias zonas de Andalucía, concretamente de Sevilla. Aunque hay algunas variaciones en las que incorporan salsa de tomate o pimientos fritos, hoy presentamos la versión clásica, la más sencilla de preparar.

Modo de hacerlo: En primer lugar hay que preparar la sangre en forma de cubitos o láminas. Mientras tanto, se ponen a rehogar con abundante aceite las cebollas y los ajos, cortados finamente, para que pochen y se doren. Cuando estén listos, se añade la hojita de laurel y seguidamente los trozos de sangre. Se remueve todo con cuidado, usando una cuchara de madera, y se incorpora el vaso de vino blanco, la pimienta, la sal y un chorrito de agua para que cubra todo. Se deja a fuego lento para que se consuma el líquido y se terminen de ligar los ingredientes. Al final, el plato debe quedar con una salsa consistente y un poco aceitosa. Entonces estará listo para servir.

1/2 kg de sangre de pollo
3 cebollas
4 o 5 dientes de ajo
200 ml de vino blanco
c.s. de aceite de oliva virgen extra
c.s. de agua
c.s. de pimienta negra
c.s. de laurel
c.s. de sal





Migas sevillanas

Parece increíble la cantidad de platos sabrosos que pueden surgir de una cocina humilde. Las migas andaluzas son uno de los ejemplos más claros. Ingredientes muy fáciles de conseguir y muy económicos se mezclan para dar como resultado una receta tradicional, nutritiva y de sabor intenso.

Modo de hacerlo: Las migas son muy fáciles de hacer, pero hay que preparar los ingredientes con un día de antelación. Por ello, el primer paso será desmigajar la telera de pan y colocar todos los trocitos en una fuente, a la cual se le añade un poco de agua y sal, dejándola en reposo durante toda la noche. Cuando sea el momento de cocinar las migas, se comienza pelando los dientes de ajo y majándolos para que queden un poco abiertos. En una sartén se echa un buen chorro de aceite de oliva y se doran los ajitos. Cuando tengan buen color, se sacan y se reservan. Ahora, se fríe la panceta, que previamente habremos cortado en cuadraditos, y posteriormente el chorizo. Usamos siempre el mismo aceite para que guarde los sabores. Cuando estén listos, se sacan con una espumadera y se colocan sobre un plato. El siguiente paso será verter las migas, que habíamos dejado la noche anterior en remojo, en la sartén e ir meneando poco a poco. Lo mejor es ponerlo a fuego lento, para que se vaya impregnando de aceite y dorándose lentamente. Es importante no dejar de darle vueltas para que no se peguen. Al cabo de media hora más o menos, cuando veamos que el pan tiene un color tostado, se le añaden los ajos, la panceta y el chorizo que habíamos reservado, y se continúa removiendo durante 15 o 20 minutos más.

1 kg de pan de miga, preferiblemente del día anterior

300 g de chorizo y otros tantos de panceta. Mejor si son ibéricos.

½ cabeza de ajo

1 taza y media de aceite de oliva

virgen extra

½ litro de agua

c.s. de sal

Pimientos rellenos de pisto

El pisto se consigue combinando diversas clases de verduras, por lo que no solo estamos ante un plato delicioso para los vegetarianos y amante de la comida sana, sino también ante un plato cargado de nutrientes para nuestro organismo.

Modo de hacerlo: Se hace un pisto con el calabacín, el tomate, la cebolla y el pimiento verde, todo ello cortado en trozos muy pequeños. Una vez el pisto en su punto se retira del fuego y se deja enfriar. Se rellenan los pimientos con el pisto frío. Se hace una salsa de tomate, junto con los pimientos y morrones triturados y la harina para que espese y con toda la salsa en su punto se napan los pimientos, espolvoreando al final todo con el perejil picado.

12 pimientos de pica para rellenar

Para el pisto :

1 calabacín

1 tomate

1 cebolla

1 pimiento verde

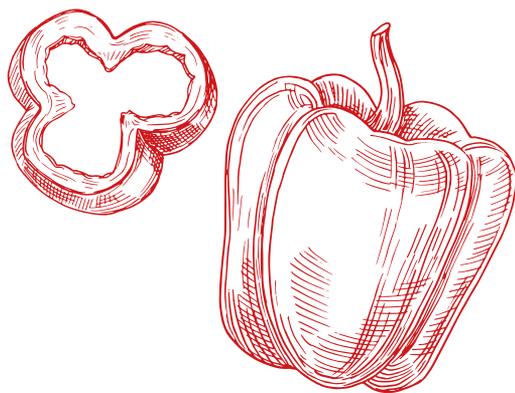
Para la salsa :

200 g pimiento del pica o morrones triturados .

1 l de salsa de tomate

c.s. de sal y aceite de oliva virgen extra

c.s. de perejil y harina



Arroz con pimientos y tomates asados

La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del *Capsicum annuum L.* se cultivaban al menos otras cuatro especies. Los pimientos llegaron a Europa en el primer viaje realizado por Colón en el año 1493 a América. Los indígenas americanos conocían el fruto por el nombre de chili, pero los españoles y portugueses lo bautizaron con los nombres de pimiento y pimiento de Brasil. Su cultivo en España comenzó a realizarse en el siglo XVI. Posteriormente se extendió a Italia y desde ese país a Francia para distribuirse por toda Europa y el resto del mundo gracias a la colaboración de los portugueses.

Modo de hacerlo: Se asan los pimientos verdes y los tomates. Una vez en su punto, se les quita la piel, cortándose los pimientos en tiritas y los tomates en trozos. En una cazuela de barro se pone la táctica de aceite y se hace una refrito de cebolla y ajo, ambos muy picados. Se agrega el arroz y se rehoga un poco, añadiendo los pimientos y los tomates, junto con la hoja de laurel y la sal. Se añade suficiente agua y se tapa la cazuela para su cocción final unos quince minutos.

500 g pimientos verdes

250 g tomates rojos

250 g arroz

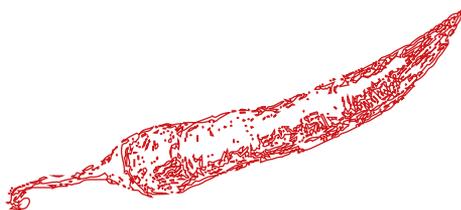
1 cebolla

3 dientes ajos

1 táctica aceite de oliva virgen extra

1 hoja laurel

c.s. de sal



Cazuela de boquerones

Esta popular receta de la cocina sevillana tiene como elemento fundamental el zumo de limón. El zumo (o jugo) de este cítrico suele ser aproximadamente el 30% del peso del fruto. Se usa frecuentemente en la cocina para dar un sabor ácido a los platos o forma parte de algunas vinagretas en el aliño de ensaladas, en lugar del vinagre.

Modo de hacerlo: Se limpian bien los boquerones, quitándoles la cabeza y la espina central y dejándolos en dos mitades y unidas por la cola. En cazuela de barro de echa un poco de aceite, los ajos picados y el perejil. Se agregan los boquerones, añadiendo abundante limón, dejándolos un día en el frigorífico. Se puede adornar al servirlos con medio limón y unas ramitas de perejil.

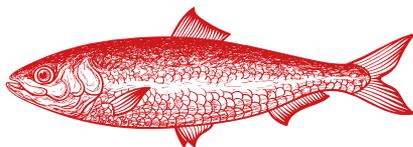
c.s. de boquerones

c.s. de ajos

c.s. de limón

c.s. de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Espárragos a la cazuela

La cazuela de espárragos es un plato que se prepara en Sevilla desde tiempos inmemoriales, pues en toda Andalucía abundan los espárragos, un alimento muy completo y económico con el que se preparan multitud de recetas tradicionales como ésta de gran sencillez y espléndido resultado.

Modo de hacerlo: Se lavan bien los espárragos y se parten en trozos pequeños. Se fríen los tres ajos y la cebolla picada y cuando todo esté dorado se echan los espárragos. Cuando se han rehogado un poco, se agrega medio litro de agua o un litro, dependiendo de los duros que estén los espárragos. Se cuece todo junto y cuando los espárragos estén tiernos, se echa un poquito de pimentón, un poco de sal, cuatro cucharadas de pan rallado, un vasito de agua y se deja cocer unos minutos a fuego lento. Antes de retirar la cazuela se puede estrellar un huevo por persona.

24 espárragos verdes trigueros

1 cebolla grande

3 ajos

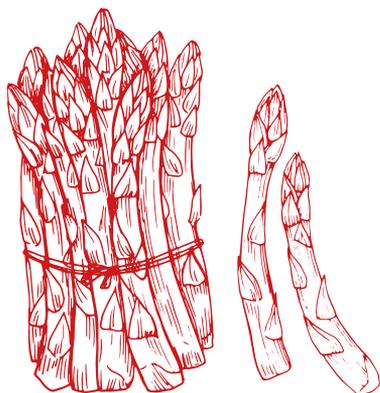
4 huevos

c.s. pimentón

c.s. de sal

4 cucharadas de harina

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Bollos de patatas

Conjunción vegetal envuelta en masa de patata que le confiere a esta receta un sabor tradicional con diversas texturas, que lo definen como un plato sencillo pero plenamente satisfactorio al paladar.

Modo de hacerlo: Se cuecen las patatas y una vez cocidas se pelan y se machacan. Se hace un refrito con la cebolla y los ajos picados. Cuando la cebolla esté dorada se agregan los pimientos verdes en trocitos pequeños. Se continúa friéndolos y después se agrega el tomate cortado muy fino, rehogando todo junto. Se sazona y se añaden las patatas machacadas, volviendo a cocer todo junto. Es un plato para comer con tenedor pues no es caldoso. Si queda muy espeso, se puede agregar un poco de agua y dar varias vueltas en el fuego.

250 g cebolla

250 g pimientos verdes

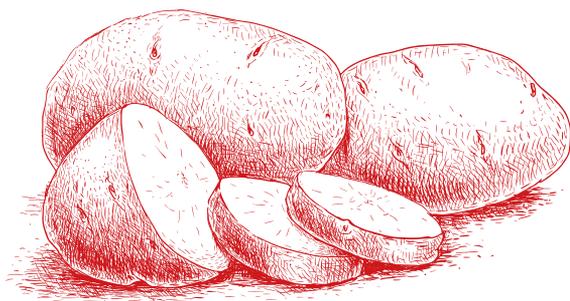
250 g tomates rojos

1 kg patatas

4 dientes de ajos

1 vaso (tamaño agua) de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Patatas aliñadas

Las patatas aliñadas, uno de los grandes platos de la cocina tradicional sevillana, tiene muy pocos y fáciles secretos en su elaboración, aunque no suele cumplirse; hacer uso de la patata nueva, que debe cocer con piel hasta el punto justo; después pelarlas y aliñarlas inmediatamente, mientras aún te quemas las manos –nada de meterlas agua fría- para que absorban bien el aliño: el aceite y el vinagre.

Modo de hacerlo: En un puchero se ponen a cocer las patatas y los huevos. Una vez todo cocido se pelan las patatas y se quita la cascara a los huevos. En una fuente ovalada se ponen las patatas troceadas o enteras (en caso de que sean pequeñas), los tomates, el pimiento verde, la cebolla, los huevos y el perejil, todo ello cortado en dados no muy grandes. Se echa al final el aceite, el vinagre y la sal, a gusto de cada uno. También se pueden echar unas latas de atún en aceite. Se puede poner media hora antes de servirlo en el frigorífico.

1 kg patatas (a ser posible, redondas y pequeñas)

2 tomates en su punto

1 pimiento verde

1 cebolla

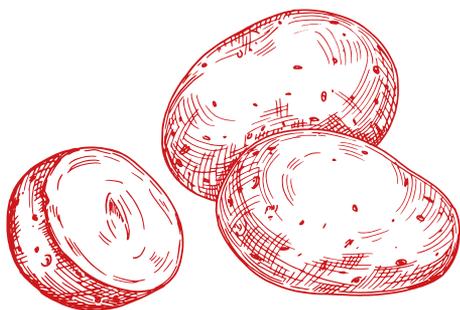
4 huevos duros

c.s. de perejil

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre





Patatas viudas

Todos conocemos y hemos comido las tradicionales patatas con carne. Esta receta es casi igual pero las patatas se encuentran solas, por eso lo de viudas.

Modo de hacerlo: En una sartén se echa el aceite y se fríen el tomate, la cebolla, los ajos (todo ello partido), el laurel y el perejil. Las patatas una vez peladas, se cortan en trozos y se ponen en una cazuela junto con el refrito anterior. Se añade un poco de agua a la sartén para limpiar el resto del refrito y se echa a la cazuela junto con un vasito de vino blanco. Se ponen al fuego hasta que las patatas estén tiernas. Se sirven muy calientes.

1 kg patatas

1 tomate maduro

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.

c.s. de laurel

c.s. de perejil

c.s. de sal

Cascote sevillano

Este cascote sevillano es un potaje de invierno y es un guiso de víspera, está más sabroso y asentado de un día para otro.

Modo de hacerlo: En una olla se ponen las alubias (deben ponerse en remojo la noche anterior). Se cubre de agua fría, añadiéndose el tocino, la morcilla, el chorizo, pimentón, la pimienta en grano, los tomates cortados, la cebolla y los ajos. Se deja cocer a fuego lento, agregando agua fría tres veces para evitar que las judías se abran. Cuando estén casi tiernas se les añade el hinojo, la sal y el arroz. Se deja cocer durante veinte minutos. Se sirve muy caliente y recién hechas. Rociándolas al mismo tiempo con unas gotas de vinagre.

250 g alubias blancas

250 g tomates rojos y maduros

100 g cebolla

200 g tocino de papada

150 g chorizo casero

150 g morcilla serrana

½ tacita de arroz

1 cabeza de ajo

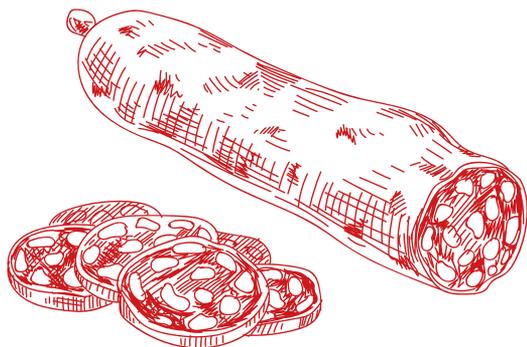
6 granos de pimienta negra

1 manojo de hinojo

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

c.s. de perejil



Picadillo con sardinas asadas

La sardina es el pescado azul por antonomasia, por tanto más graso, energético y con más vitaminas que el blanco, en la calidad de su carne influyen tan solo dos factores: el grado de frescura y época del año en la que se degusta. La sardina constituye, junto con el boquerón, uno de los pescados más saludables y populares en España.

Modo de hacerlo: Se limpian las sardinas (quitándolas la espina) y se asan. Igualmente se asan los pimientos y los tomates, pelándose y partiéndolos en tiras o en trozos. En la fuente donde se va a preparar se pica la cebolla muy fina, al igual que el pepino, los tomates y los pimientos (ya asados), la sal, el aceite y el vinagre. Se dan unas vueltas a todos junto y se ponen las sardinas ya asadas encima, metiéndolas en el frigorífico y agregando el jugo que soltaron los tomates.

500 g sardinas

1 kg de pimientos verdes

1 kg de tomates rojos

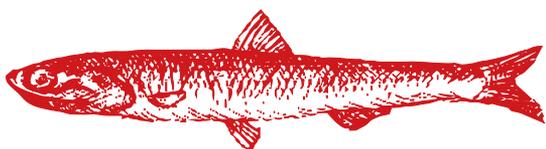
500 g de pepinos

250 g de cebolla

c.s. de vinagre

c.s. sal

1 taza de aceite de oliva virgen extra



Sardinas sevillanas en salsa

El orégano (*Origanum vulgare*), es fundamental en este plato, ya que es mucho más que un condimento. Su nombre significa “la alegría de la montaña”, se utiliza en remedios naturales desde hace miles de años y es esencial en la cocina mediterránea. Combina muy bien en aderezos para ensaladas, o con quesos, carnes y huevos. El orégano contiene vitaminas A, C, E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio. Además, el orégano, que algunas veces es llamado “mejorana”, contiene potentes fitoquímicos que ofrecen potenciales beneficios de salud.

Modo de hacerlo: En una cazuela de barro se rehogan primeramente los ajos, añadiendo después la cebolla y los pimientos verdes, todo ello muy bien picado. Los tomates se cortan en trocitos y se rocían con la copa de Jerez, añadiéndolos a la cazuela. Se deja cocer unos quince minutos y se agregan las sardinas limpias (sin tripas, cabeza ni espina central), se sazonan y se añade el orégano, a poder ser fresco. Retirar aproximadamente a los siete minutos de ebullición.

800 g sardinas pequeñas

1 cebolla

4 pimientos verdes

2 dientes de ajo

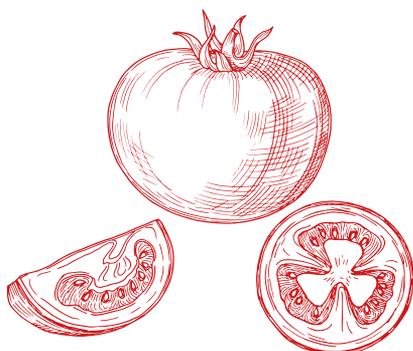
6 tomates maduros

1 copa de Jerez

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de orégano

c.s. de sal



Arroz con caracoles y trigueros

Los romanos tienen una antigua historia de consumo de caracoles. Según Plinio el Viejo, Fluvius Hirpinus alimentaba a sus caracoles con vino y carne, lo que da una idea de lo importantes que eran ya en la cocina romana. Hoy en día, los platos elaborados con caracoles de tierra son delicias en muchas zonas de Francia, Gran Bretaña y algunos países más, en donde adquieren precios elevados y se consumen en platos y cubiertos especiales.

Modo de hacerlo: Purgar y lavar muy bien los caracoles y cocerlos. Mientras cuecen, rehogar en la olla donde se vaya a guisar posteriormente, con aceite suficiente los ajos picados, después se incorpora el pimiento cortado en juliana; por último añadir el tomate cortado por la mitad y rallado, los espárragos troceados y la rama de tomillo y la hoja de laurel, hasta que esté hecho el sofrito. Una vez cocidos, sacar los caracoles, quitar el laurel y el tomillo y reservar el agua. En la olla se vierte un chorreón pequeño de agua y el azafrán (o colorante), se espera que arranque a hervir, se incorpora el arroz, se rehoga un poco y se le vierte el caldo (dos veces y 1/3). Poner a punto de sal. Cocer unos 12 minutos a fuego medio, agregar los caracoles y dejar hacer unos 5 minutos más. Apartar y dejar reposar, cubierto con un trapo uno 4 minutos. Mientras reposa, se corta el perejil muy fino y se echa por encima antes de servir.

400 g de arroz
25 o 30 de caracoles grandes (cabrillas)
200 g de trigueros
1 tomate maduro
1 cebolla
1 pimiento verde
1 hoja de laurel
c.s. de tomillo
c.s. de perejil
3 dientes de ajo
c.s. de azafrán o colorante alimentario
c.s. de aceite de oliva virgen extra

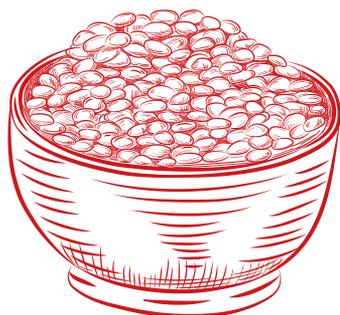


Sopa de lentejas

Lens culinaris, la lenteja es una planta anual herbácea de la familia *Fabaceae*, con tallos de 30 a 40 cm, endebles, ramosos y estrigas, estípulas lanceoladas, zarcillos poco arrollados, flores blancas con venas moradas, sobre un pedúnculo axilar, y fruto en vaina pequeña, con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro, aproximadamente. Según Apiano, que ocupó altos puestos como funcionario en Egipto a mediados del siglo II d. C, la lenteja era el plato principal de las cenas funerarias. Para Apiano, era esta virtud de alegrar a los deprimidos, llorosos y desesperados la que incitó a los romanos a servir las durante las cenas de duelo familiar. También venían en las marmitas de los veteranos de la II Guerra Púnica que se asentaron en Itálica, ciudad fundada para ellos por Publico Cornelio Escipión “el Africano.”

Modo de hacerlo: Dejar en remojo las lentejas desde la noche anterior. Pelar la cebolla y cortarla finamente. Trocear el apio. Derretir la mitad de la mantequilla en una olla y dorar en ella la cebolla y el apio. Introducir las lentejas escurridas y rehogar un poco, removiendo con una cuchara de madera. Cubrir con 1.5 litros de agua fría, añadiendo el pimentón y el comino. Salpimentar. Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer durante 1 hora y media con la olla tapada. Espumar 2 o 3 veces a lo largo de la cocción. Transcurrido este tiempo, batir la sopa. En una cazuela aparte, derretir el resto de la mantequilla e introducir la harina. Dar unas vueltas. Verter la leche encima y dejar espesar unos minutos sin dejar de remover. Salpimentar. Retirar del fuego.

200 g de lentejas
50 g de mantequilla
1 cebolla
1 ramita de apio
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharada de harina
2 cucharadas de zumo de limón
25 cl de leche
2 yemas
c.s. de sal
c.s. de pimienta





Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

www.ieamed.es

Email: ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

C/ Severo Ochoa, 38, PTA. 29590, Campanillas - Málaga