

BIBLIOTECA DE LA  
GASTRONOMÍA



# La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

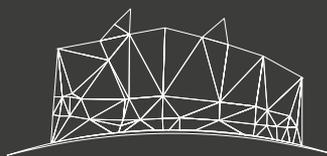


**Jaén**

*Pepe Oneto / Juan Infante*



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



**IEAMED**

Instituto Europeo de la  
Alimentación Mediterránea



# La Cocina Jiennense

Pepe Oneto

El arte culinario es una pieza clave de ese puzle que forman nuestras raíces culturales. Porque con los fogones han ido unidos intrínsecamente una gran parte de una erudición muy arraigada al pueblo. De hecho, ésta siempre ha estado presente en cualquier manifestación cultural a la que suele poner el broche final a ese determinado evento. Además de haberse convertido en un importante vehículo que nos puede conducir, si nos lo proponemos, por sendas de un buen desarrollo económico a través del que podríamos alcanzar esa meta de progreso y bienestar que tanto anhelamos. Porque como es bien sabido la gastronomía, como subsector imprescindible e insustituible del turismo, es hoy por hoy una de las principales –por no decir la principal– fuente de riqueza de nuestra tierra.

La cocina popular y tradicional de la provincia de Jaén, cuyo trabajo lo hemos hecho con la intención de contribuir humilde y modestamente a conservar, promover y divulgar esta joya que atesoran nuestros fogones, es parte de nuestra identidad; y para ello, como muestra, –y es solo como una pequeña muestra– hemos reunido un total de 100 recetas de las distintas localidades que componen la provincia de las tierras jienenses.

Esta provincia cuenta con una cocina totalmente autóctona de la que puede presumir desde tiempos ancestrales. Gracias a la cantidad y calidad de los excelentes productos alimentarios que posee –con su inconfundible aceite de oliva virgen extra a la cabeza–. Pues, quien se piense que en Jaén lo único bueno que tenemos es su aceite, aunque siéndolo efectivamente como lo es, está muy equivocado. Desde los frutos que nos proporcionan sus campos e innumerables huertas repartidas por las diferentes comarcas, pasando por los ricos productos derivados de la matanza del cerdo, en donde la llama de la ancestral tradición matancera aún se mantiene muy viva, con esa amalgama de embutidos y chacinería, los deliciosos vinos que se elaboran en distintas zonas de la provincia, pasando por las exquisitas carnes de la cabaña caprina con la que cuenta esta tierra, sin olvidar las carnes de caza, etcétera. Todo ello unido al gran servicio que presta su sector hotelero atendido por auténticos profesionales, sus magníficos y confortables establecimientos de restauración de una inusitada calidad y calidez, hacen que estos pagos jienenses, cuente con los resortes necesarios que lo ha situado entre una de las mejores cocinas de toda España.

Y así se corrobora año tras año en los diferentes eventos gastronómicos que se celebran a lo largo de toda la geografía española y en muchos casos fuera de nuestro país, en donde Jaén goza de un reconocido prestigio y su cocina es muy valorada por la prensa gastronómica internacional, que convierten esta tierra en un auténtico paraíso para el gourmet, por lo que se erige como uno de los destinos más importante del turismo gastronómico de España.



# *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: Pepe Oneto / Juan Infante

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: febrero 2020

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



*Jaén*





## Índice recetas

Adobo de matanza .....	6	Guilindorro .....	55
Ajili-mojili .....	7	Guiñapos con bacalao .....	56
Ajo harina con niscalos .....	8	Guisillo de collejas .....	57
Ajo papa .....	9	Habas encueros .....	58
Ajo pringue .....	10	Habas fritas con jamón .....	59
Ajo puerco .....	11	Habas <i>helás</i> (heladas) .....	60
Ajoatao .....	12	Habas legas con morcilla .....	61
Ajoharina .....	13	Hojuelas .....	62
Ajopollo .....	14	Hormigos .....	63
Albóndigas de bacalao con caldo .....	15	Hoyo de pan con aceite .....	64
Alcachofas rellenas con panecillo .....	16	Jarapo con liebre .....	65
Andrajos con bacalao .....	17	Lechevieja .....	66
Andrajos con conejo .....	18	Lomo de orza .....	67
Arroz con berenjenas .....	19	Machacao .....	68
Arroz con canuto .....	20	Maimones .....	69
Atascaburro .....	21	Marrueco .....	70
Cachorreñas .....	22	Migas cortijeras con melón .....	71
Calandrajo navero .....	23	Migas de galiano .....	72
Calandrajos con palomos .....	24	Migas de patatas .....	73
Calderete de patatas .....	25	Moje de garbanzos .....	74
Calderillo .....	26	Morcilla de res .....	75
Caldo de cominos .....	27	Morrococo .....	76
Cañamones .....	28	Ñañañilla .....	77
Cardillo en salsa con panecillo .....	29	Paparajotes .....	78
Carnerete torreño .....	30	Patatas al oreganillo .....	79
Carrillada al estilo lupuniense .....	31	Patatas con miguillas .....	80
Cascaflote .....	32	Perdiz en escabeche .....	81
Cascaporro .....	33	Perrunillas .....	82
Cazolilla .....	34	Pipirrana .....	83
Chicharra de la matanza .....	35	Pitillos con caracoles .....	84
Choto a la caldereta .....	36	Pollo a la secretaria .....	85
Choto al ajillo .....	37	Potaje de garbanzos con collejas y panecillos .....	86
Cocido de matanza .....	38	Potaje de habas con berenjenas .....	87
Conejo barrillo .....	39	Potaje de habas de san Antón .....	88
Conejo en asaílo .....	40	Remojón de naranjas y bacalao .....	89
Conejo en salsa de almendras .....	41	Rin-ran .....	90
Cordero segureño en caldereta .....	42	<i>Rociao</i> .....	91
Cordiales .....	43	Rollo bañuelo .....	92
Empedraillo .....	44	Roscas de baño .....	93
Encebollado de boquerones .....	45	Sobrehúsa .....	94
Encebollao de bacalao .....	46	Sopa blanca de cebolla .....	95
Ensalada de pimientos secos .....	47	Sopa de ajo con boquerones .....	96
Ensalada de pimientos y tomates secos con .....	48	Sopa de grañones .....	97
bacalao .....	48	Sopa <i>hervía</i> .....	98
Espinacas esparragadas .....	49	Sopilla de matanza .....	99
Flamenquín .....	50	Talarines .....	100
Gachamigas .....	51	Torta de chicharrones .....	101
Gachas picantes .....	52	Tortagacha .....	102
Galianos con conejo .....	53	Violete .....	103
Gallina en pepitoria .....	54		

## Adobo de matanza

Aunque la receta que se muestra está recogida en Canena, comarca de La Loma, es sin lugar a dudas una de las formas más habituales, tradicionales y antiguas de preparar esas otras partes del cerdo que no eran las más idóneas para ser saladas o convertidas en chacinas; una tradición que se asociaba a esas fechas en las que la matanza del cochino eran sinónimo de fiesta, regocijo y abundancia. Otras carnes más nobles, como el lomo, también se adobaban, solo que después se embutían en tripas anchas y se dejaban secar.

**Modo de hacerlo:** Las costillas y los espinazos se cortan a trozos medianos y se echan en un barreño. Se machaca la cabeza de ajos y se incorpora al barreño junto con el perejil, la cucharada de pimiento molido, la pimienta y su sal correspondiente. Después, se vierte agua hasta cubrirlo y se deja en este adobo durante un día y medio en un lugar seco y ventilado. Pasado este tiempo, se escurre la costilla y los espinazos para freírlos en abundante aceite a una temperatura moderada para evitar que quede excesivamente tostadas por fuera y crudas en su interior. Una vez frito, se vuelca en una orza de barro cubierto con el mismo aceite en el que se ha frito, donde se conservará cuajado en su propia grasa.

½ kg de costillas de cerdo  
½ kg de espinazo con carne  
1 cabeza de ajo  
1 cucharada de pimiento molido  
1 rama de perejil  
1 cucharilla de pimienta negra  
1 vaso de vino blanco  
c.s. de AOVE  
c.s. de agua  
c.s. de sal

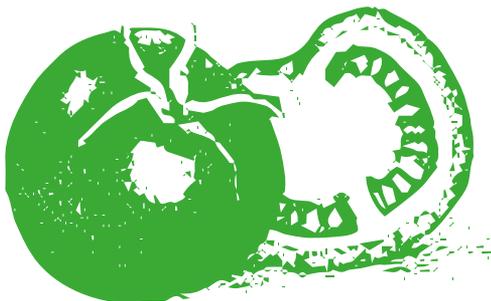


# Ajili-mojili

Si bien este plato, una especie de salsa o gazpacho, tienes muchas variantes en distintos pueblos de la provincia de Jaén, en Mancha Real es como un revuelto de patatas que se suele tomar en Semana Santa. Muy parecido es el de Baeza, al que también se añade bacalao desmigado.

**Modo de hacerlo:** Después de pelarlas, se cuecen las patatas en abundante agua con sal. Cuando ya están bien tiernas, se escurren y se trituran hasta convertirlas en un puré que se adereza con aceite. Reservar. Por otra parte, con los dientes de ajo, los tomates, la sal y un poco de aceite se prepara un gazpacho al que se le añadirá el agua suficiente hasta que quede líquido. La mitad de éste se echa en un recipiente y se le incorporan las patatas ya trituradas. La otra mitad restante del gazpacho que ha quedado se sirve, tal cual; o sea, líquido. Con lo que esta especialidad se puede tomar en dos partes: una como una sopa fría espesa por la patata, y la otra una bebida refrescante como un gazpacho al uso.

2 patatas grandes  
2 dientes de ajo  
2 tomates maduros grandes  
¼ vaso de AOVE  
2 cucharadas soperas de vinagre  
c.s. de sal  
c.s. de agua



## Ajo harina con niscalos

En Orcera, como en otras localidades de la comarca de la Sierra de Segura (Cortijos Nuevos), hay una gran tradición a las setas; por eso, el ajo harina que hacen en esta villa se acompaña con niscalos, también llamados de forma popular *güíscaños*, y un resultado delicioso. En otras localidades incluso de la misma comarca, además de los niscalos, le echan unos trocitos de cerdo, pero de la parte de la barriga, o lo acompañan de bacalao o algún tipo de chacina.

**Modo de hacerlo:** Cuando los niscalos estén perfectamente limpios, se trocean y se sofríen ligeramente en un perol. Seguidamente, se agregan las patatas cortadas a triángulos, no demasiado gruesas, e igualmente se añaden los tomates desprovistos de la piel y, cuando éstos estén fritos, se incorpora la harina (una cucharada por persona). Se rehoga bien y, una vez hecho, se le vierte el agua necesaria hasta que quede clara. Se deja que cueza hasta que las patatas estén tiernas. Cuando esto ocurra, el caldo se habrá espesado y tendrá la textura parecida a unas gachas. A media cocción se le pone el pimiento molido y se rectifica de sal.

1 kg de niscalos

½ vaso de AOVE

3 patatas

2 pimientos

2 dientes de ajo

½ kg de tomate

1 cucharada sopera de harina  
(por persona)

1 cucharilla de pimiento molido

c.s. de sal

c.s. de agua



# Ajo papa

La combinación de las patatas, el ajo, las aceitunas, el pimiento ñora, el bacalao y ese buen chorro de aceite de oliva virgen extra es una mezcla que proporciona un sabor delicioso al plato en cuestión. Hay que tener muy en cuenta a la hora de sazonar esta especialidad que el bacalao que se le incorpora está sin desalar y éste le proporciona ese punto de sal al plato. Se trata de una receta muy típica y tradicional de La Iruela en la Sierra de Cazorla.

**Modo de hacerlo:** Se cuecen las patatas sin mondarlas con su agua sazonada junto con los pimientos ñora. Una vez que estén tiernas, se pelan y a los pimientos se le extrae su carne. Ambos ingredientes se pasan por un pasapurés. A continuación, se adereza con el comino y un buen chorreón de aceite. Si resultara excesivamente espesa, se podría aclarar con un poco de agua. Se presenta con las aceitunas y el bacalao desmigado, sin desalar, sobre la superficie del ajo papa. Se toma frío.

- 6 patatas
- 8 pimientos ñora
- 2 dientes de ajo
- 100 g de aceitunas aliñadas del tiempo
- ½ cucharilla de comino molido
- 100 g de bacalao
- c.s. de AOVE
- c.s. de sal



# Ajo pringue

Con el mismo nombre e, indistintamente, con el de ajo *mataero*, se conoce en otras provincias, como Albacete, convertida en una receta típica de los días de matanza, también elaborada con el hígado del marrano, tocino, panceta y pique; o en Murcia, también con el hígado del guarro y bastante parecida a la que se ofrece del pueblo de Castellar, de la comarca del Condado, con los higaditos del cordero, y donde según la casa, puede llevar, además, canela molida, clavo o, incluso, un pimiento seco.

**Modo de hacerlo:** En un perol al fuego con el aceite se fríen por separado los ajos cortados a rodajitas, las rebanadas de pan y los higaditos, ya sazonados. El pan, el comino y la pimienta se majan y se incorporan con los higaditos, los ajos fritos y el pimentón. Se le vierte un poco de agua, se remueve bien todo el conjunto y se toma cuando la salsa haya reducido.

- 2 cabezas de ajo medianas
- 1 cucharilla de pimienta negra en grano
- 1 cucharilla de comino en grano
- 2 cucharillas de pimentón dulce
- ½ kg de higaditos de cordero
- 4 rebanadas de pan
- ½ vaso de AOVE
- c.s. de sal





## Ajo puerco

Este es un plato muy antiguo y tradicional en Santisteban del Puerto (comarca de El Condado). En esencia se trata de un paté cuyo elemento principal es el hígado de cerdo. Es un bocado exquisito que se toma untándolo en rebanadas de pan, preferiblemente tostado, a cualquier hora del día; aunque en los desayunos resulta muy apetitoso. Antiguamente se asociaba a la matanza del cerdo y los productos que en esos días se elaboraban entre fiesta y pitanza.

**Modo de hacerlo:** Se trocea el hígado y, tras sazonarlo, lo cocemos ligeramente con el agua suficiente hasta cubrirlo. Cuando ya lo tengamos, lo escurrimos y lo trituramos. Se reserva el líquido de la cocción.

En el aceite, freímos, por separado, las almendras, las rebanadas de pan, los dientes los ajos y el perejil para hacer con estos ingredientes, una vez fritos, un majado. Éste preparado lo juntamos con el hígado que tenemos triturado. Añadimos el pimentón, el azafrán en hebra, igualmente majado, la canela, la pimienta molida y la matalahúva. Se le incorpora un poco de caldo donde antes cocimos el hígado y llevamos al fuego para que cueza todo hasta que adquiera la consistencia de un paté. Se toma frío.

**1 kg de hígado de cerdo**

**½ vaso de AOVE**

**3 rebanadas de pan**

**12 almendras peladas y sin piel**

**½ cucharilla de matalahúva molida**

**½ cucharilla de pimienta negra molida**

**½ cucharilla de canela molida**

**c.s. de especias (matalahúva, pimienta, canela, hojas de laurel)**

**c.s. de perejil**

**c.s. de sal**

# Ajoatao

Plato humilde de las Sierras de Segura y Cazorla de simpática denominación que es ideal para acompañar el cordero asado. En otras zonas de la comarca, las migas de pan se sustituyen por patata. El nombre de *atao* viene de la textura que se consigue al emulsionar el AOVE con los otros ingredientes. En pueblos de la sierra de Cuenca, con el mismo nombre, es habitual prepararlo, solo que le añaden bacalao, siendo tradicional de la Semana Santa; muy parecido al ajocolorao de la Axarquía malagueña.

**Modo de hacerlo:** En un mortero con el diente de ajo, un poco de sal, las migas de pan y el huevo se hace un majado hasta obtener una pasta. A continuación, se le va añadiendo el aceite (como si se tratase de una mayonesa) hasta que todo quede bien *atao* (de ahí el nombre del plato); es decir, bien ligado de forma homogénea.

1 dientes de ajo

1 huevo

3 cucharadas soperas de migas de pan

c.s. de AOVE

c.s. de sal

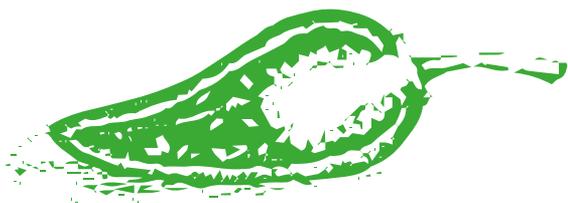


# Ajoharina

Es verdad que el ajoharina es una especialidad que se extiende en la práctica totalidad de la provincia jienense; Sin embargo, es en Montizón (Comarca de El Condado) donde este plato tiene un mayor arraigo popular. Se trata de un bocado antiquísimo y, como se puede apreciar en la receta, se hace con una serie de ingredientes totalmente austeros y muy fáciles de conseguir, una de esas comidas de recurso con las que antes se paliaba el hambre. Con el mismo nombre y escasos variantes es también tradicional de pueblos de Granada, Albacete o Murcia.

**Modo de hacerlo:** Los tomates, la cebolla y los pimientos se cortan a trozos pequeños, se echan en un perol junto con el aceite y se lleva al fuego para que se haga este sofrito y se sazona. En un mortero se maja el diente de ajo con la pimienta en grano y las hojas de hierbabuena y, una vez hecho, se incorpora al perol, se le vierte agua suficiente, dependiendo de la cantidad de ajoharina que se quiera hacer. Se incorpora la harina que admita y se estará moviendo hasta conseguir el punto de espesor correspondiente, similar al de unas gachas.

1 cebolla pequeña  
2 pimientos verdes  
1 tomate verde  
1 diente de ajo  
½ cucharilla de pimienta en grano  
6 hojas de hierbabuena  
½ vaso de AOVE  
c.s. de agua  
c.s. de harina  
c.s. de sal



# Ajopollo

La denominación de esta especialidad realmente se refiere al nombre que en muchos lugares de la provincia de Jaén y de las vecinas Granada y Almería se le da a una salsa con la cual se elaboran diferentes platos. En esta ocasión la referida salsa se usa para cocinar estas patatas con zanahorias que se mencionan en la receta. Por lo que también se puede usar para hacer carnes, pescados, verduras, etcétera.

**Modo de hacerlo:** Primeramente, se fríen las almendras, las rebanadas de pan y la cebolla, y se hace un majado y se reserva. En ese mismo aceite se sofríen los ajos y se rehogan las patatas partidas con la zanahoria, que ya se habrán mondado y cortado a trozos. Se le añade el agua necesaria para que puedan cocer y posteriormente, se incorpora el majado anterior. Cuando todo esté tierno, se vuelca en una olla en la que se tendrá el caldo de cocido. Se cascan los huevos y, una vez cuajados, ya está a punto el ajopollo.

1 kg de patatas  
3 dientes de ajo  
½ vaso de AOVE  
6 almendras  
½ cebolla  
1 zanahoria  
5 rebanadas de pan  
4 huevos  
c.s. de caldo de cocido  
c.s. de sal



## Albóndigas de bacalao con caldo

Este es un plato bastante arraigado a la tradición culinaria tanto en las comarcas de la Sierra Sur de Jaén como en Sierra Magina; de hecho, la receta que se muestra nos la pasó una señora de Campillo de Arena. Quien nunca haya visto el resultado final de este plato –como le ocurrió al que suscribe– podría pensar que se trata de unas albóndigas con una salsa caldibache. Pero, cuando sabe cuál es el proceso de elaboración, se comprende todo.

**Modo de hacerlo:** El bacalao, que habrá estado en remojo un día antes cambiándosele el agua varias veces en ese tiempo, se pica muy finamente y se pone en un barreño. Se le incorporan los huevos, dos dientes de ajo y perejil muy picados, así como la leche. Se mezcla todo y se le echa todas las migas de pan necesarias hasta que la masa adquiera una consistencia lo suficientemente sólida como para poder darle forma a las albóndigas, procurando que éstas no queden muy duras, por lo que la masa tendrá que dejarse más bien blanda. Cuando ya se tengan todas hechas, con cuidado de que no se rompan, se irá friendo en abundante aceite no excesivamente caliente. Se reservan. En una cacerola se pone un poco de aceite y se fríen dos dientes de ajo a rodajas, se echa perejil picado y, a continuación, la harina de trigo; se deja que ésta tueste y seguidamente se le incorpora un litro y medio de agua aproximadamente. Se remueve bien y a este caldo se les echan las albóndigas. Se sazona con la precaución de no dejarlo demasiado salado, pues hay que tener muy en cuenta que, aunque desalado, el bacalao suelta mucha sal.

½ kilo de bacalao

2 huevos

4 dientes de ajo

1 ramillete de perejil

½ vaso de leche

c.s. de migas de pan

2 cucharadas soperas de harina de trigo

c.s. de AOVE

c.s. de agua

## Alcachofas rellenas con panecillo

En Baeza es muy difícil encontrar un bar o restaurante donde no tengan las alcachofas rellenas, uno de sus platos afamados, aunque se hagan en otros pueblos y comunidades (Murcia) de forma igualmente memorable. El relleno más tradicional de las alcachofas es el de la humilde masa de pan, ajo y perejil. Hoy se preparan con multitud de rellenos que, igualmente, pueden degustarse en Baeza, como de carne picada, de bacalao, de setas, de jamón, de gambas...

**Modo de hacerlo:** En un recipiente se echa el perejil y un par de dientes de ajo, ambos ingredientes muy picaditos, los huevos y el pan rallado necesario hasta obtener una masa más bien durita. Con este preparado se rellenan las alcachofas, se enharinan y se fríen. Se reservan. Con el medio vaso de aceite se hace un sofrito de cebolla, los tres dientes de ajo restantes y el tomate. Cuando esté listo, se le echa un poco de perejil, agua y por último, las alcachofas. Finalmente, se le agrega un majado, previamente preparado con pan frito, almendras también fritas y un poco de vinagre, y se deja cocer hasta que las alcachofas estén tiernas.

- 1 kg de corazones de alcachofas
- 5 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate
- 50 g de almendras
- 3 rebanadas de pan
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- 1 copita de brandy
- ½ vaso de AOVE
- c.s. de AOVE para freír las alcachofas
- 4 huevos
- c.s. de agua
- c.s de sal



## Andrajos con bacalao

Esta variante de los guiñapos o harapos de la villa de Benatae (Comarca de Sierra de Segura), son tiras extremadamente finas de masa de harina que, una vez elaboradas y frescas, se cuecen en el guiso con patatas y carne de caza, por lo general liebre o conejo, y de bacalao en Cuaresma. Es también por estas fechas de Cuaresman en Benatae cuando se hace con migas de pan, huevo y un majaíllo de perejil y ajo los llamados panetes, especie de albóndigas humildes que, una vez fritas, se incorporan al guiso de bacalao.

**Modo de hacerlo:** Con la cebolla, los tomates, las berenjenas se hace un sofrito al que se le incorpora, una vez hecho, el pimentón, los pimientos secos y la hierbabuena. Se le vierte agua sin que llegue a cubrir, se le incorpora el bacalao desmigado, que habrá estado desalado del día anterior y, por último, los andrajos en pequeñas porciones que se parten a pellizcos. Rectificar de sal y, tras dejarlo cocer unos minutos, estará listo para servir.

Preparación de la masa para los andrajos. En un barreño con un vaso de agua con sal, se vierte agua hasta formar una pasta. Una vez que estén bien mezclados, se vuelca en la mesa de trabajo, que previamente espolvoreada con harina, y se comienza a amasar hasta obtener una masa fina y compacta parecida a la del pan, pero más compacta y dura.

- 1 cebolla
- 1 tomate natural maduro
- 1 pimiento verde
- 375 g de bacalao desalado
- 1 berenjena
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 ramita de hierbabuena
- c.s. de pimientos secos
- c.s. de AOVE
- c.s. de sal
- c.s. de agua
- c.s. de harina de trigo





## Andrajos con conejo

Quien se piense que la pasta fresca es un invento actual está muy equivocado, porque la pasta fresca se ha utilizado en la cocina desde tiempos ancestrales para complementarlo con otros ingredientes. Este es el caso, por ejemplo, entre otros, de los andrajos que le da una textura especial al guiso. Los andrajos siempre se han asociado a la carne de caza por ser la de más fácil recurso. En este caso se guisa con conejo; pero hoy se suele hacer igualmente con pescado, pollo o verduras. Es también frecuente esta receta en Granada y Almería.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con el aceite se asan los pimientos rojos secos y los dientes de ajo y, posteriormente, se echan en un almirez y se hace un majado con el comino y la hierbabuena. Se reserva. En el mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla y los pimientos verdes troceados. Cuando esté listo el sofrito, se añade el conejo ya troceado y convenientemente sazonado; se vierte agua hasta cubrir la carne y se deja que cueza a fuego lento. Se le añade el sofrito y el tomate rallado. Mientras está cocinando, se prepara la masa para los andrajos con harina y agua, procurando que no quede muy dura ni demasiado blanda. Con esta masa se hacen unas tortas, aproximadamente del mismo diámetro de la parte superior del perol donde se está haciendo el conejo. Las tortas resultantes se van depositando en el guiso y con la ayuda de una cuchara sopera se va echándole caldo por encima. Cuando esté cuajada se va cortando con una espumadera, hasta que esté troceada. Esta operación se repetirá con las sucesivas tortas que se incorporan hasta acabar con el resto de la masa. De esta forma se consiguen los andrajos de una forma desigual que es como realmente se presentan. Por último, cuando ya esté hecho el conejo con los andrajos y antes de servirlo, se le echan unas tiras de pimientos asado, que se harán con los pimientos verdes grandes.

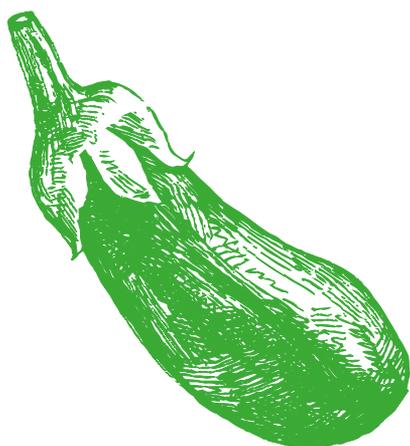
- 1 conejo
- 2 pimientos rojos secos
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate
- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cucharilla de comino
- 1 vaso de AOVE
- 3 guindillas
- 3 pimientos verdes grandes de asar
- c.s. de sal
- c.s. de harina fina de trigo
- c.s. de agua

## Arroz con berenjenas

Segura de la Sierra (Comarca Sierra de Segura) y Bélmez de la Moraleda (Comarca de Sierra Mágina) comparten un plato con más que posible ascendencia sefardí o andalusí. Ambas culturas disfrutaban con las berenjenas y el arroz que empleaban en multitud de combinaciones, aunque actualmente no tanto. Este es el caso del plato que nos ocupa, donde arroz y berenjenas forman más que acertada combinación, apropiada para los amantes de la cocina sana.

**Modo de hacerlo:** Se pelan las berenjenas y se cortan a trozos pequeños, e igual con el tomate, el pimiento y los ajos. Todos se incorporan a una cacerola para que se sofrían. A continuación, se agregan la pimienta molida y el colorante alimentario; se le vierte el agua, se sazona y, una vez que comience a hervir, se le echa el arroz, se deja que cueza unos 20 minutos. Una vez que ya está hecho y antes de servir, se le pone el pimiento grande, previamente asado y cortado a tiras.

½ kg de arroz  
½ kg de berenjenas  
1 pimiento verde pequeño  
1 tomate maduro  
2 dientes de ajo  
½ vaso de AOVE  
¼ kg de bacalao  
1 carterilla de colorante alimenticio  
½ l de agua  
1 pimiento verde grande de asar  
½ cucharilla de pimienta negra molida  
c.s. de sal

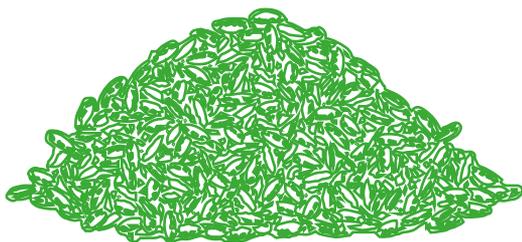


## Arroz con canuto

Los canutos, ingrediente principal que le da nombre a este plato, se extraen de las hojas de calabacines, que son, lo que se conocen técnicamente, las venas centrales que tienen todas las matas y, en especial, la de esta hortaliza. Para ello, se limpian las hojas, dejando solo la parte central que, una vez limpias, se asemejan a un espárrago.

**Modo de hacerlo:** Primero se apañan los canutos, limpiando las hojas y, una vez arreglados los canutos, se reservan. Los dientes de ajos, una vez fritos, se majan en el mortero con un poco de sal y la ramita de perejil. En el mismo aceite se hace un sofrito con el pimiento y el tomate cortados a trocitos y, después, se echa en una cacerola o cazuela honda de barro y llevamos al fuego, y se le vierte el agua. Se pelan y cortan a trozos las patatas y las berenjenas, y se incorporan a la cazuela con el majado de ajo y perejil, el colorante, las judías verdes cortadas y los canutos seccionados en varias partes. Se deja que cueza durante 10 minutos aproximadamente; transcurrido ese tiempo, se le agrega el arroz, se sazona y se deja cocer otros 20 minutos más.

1kg de hojas de calabacines  
300 g de arroz  
100 g de judías verdes  
2 patatas medianas  
1 ramita de perejil  
1 tomate natural grande  
1 pimiento verde  
2 dientes de ajo  
2 berenjenas pequeñas  
½ vaso de AOVE  
½ carterilla de colorante alimentario  
1 l de agua  
c.s. de sal

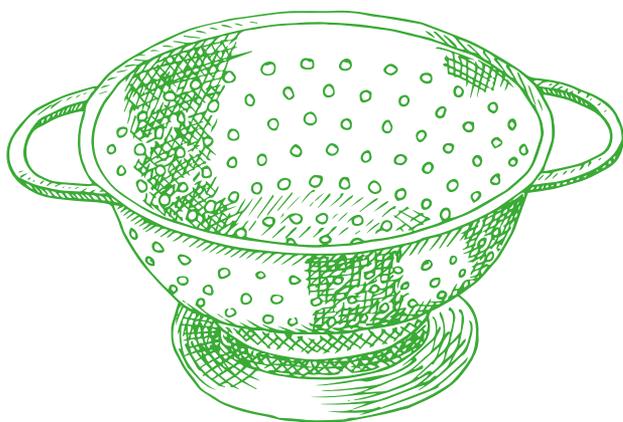


# Atascaburro

Plato humilde, fácil de elaborar y originario de La Mancha donde también se le conoce como ajoarriero o ajomortero, en el que el protagonismo corresponde a la patata machacada y al AOVE. También conocido como atascaburras o atascaburros. Ideal para tomar los días de frío y nieve, muy popular en el pueblo de Larva (Comarca de Sierra Mágina). Con el mismo nombre y con recetas más o menos parecidas también se dan en Granada (Polícar), en Murcia, donde le incorporan bacalao, entre otras provincias.

**Modo de hacerlo:** Las patatas, previamente lavadas y peladas, se ponen a cocer con sal en un recipiente bien cubiertas de agua junto con el tomate, el pimiento y los dientes de ajo. Cuando ya esté todo cocido, en un mortero se maja el tomate, el pimiento y los dientes de ajo. Las patatas, bien escurridas, se ponen en una cazuela para triturarlas con la ayuda de un tenedor. Cuando estén bien machacadas, se añade el majado, el bacalao sin desalar y desmigado, y el comino molido. Finalmente, se le vierte el aceite, se remueve y se sirve. Hay que tener precaución al sazonar, pues el bacalao va sin desalar.

1 kg de patatas  
1 vaso de AOVE  
1 tomate  
2 dientes de ajo  
1 pimiento rojo  
150 g de bacalao en salazón  
1/2 cucharilla de comino molido  
c.s. de sal



# Cachorreñas



Esta especialidad se le podría denominar de aprovechamiento, pues se hacía para reutilizar el pan asentado –por no decir duro–, si es que lo había, y hacer con él una comida con la que poder solucionar el almuerzo o cena de la familia, dado que las despensas no siempre estuvieron repletas en años difíciles a los que pertenece esta receta de escasez, y servían para cualquier cosa menos para almacenar alimentos. Por lo que esos trozos de pan duro en esas manos de aquellas mujeres expertas eran transformados en un apetitoso plato caliente. Con el mismo nombre se elabora en otras provincias como Córdoba, o en la provincia de Málaga donde se aliñan con un chorreón de naranja agria, por lo que a estas naranjas se le llama “naranjas cachorreñas”, como en Sevilla que se usan para las sopas de pescado.

1/4 vaso de AOVE  
2 dientes de ajo  
1 pimiento seco  
1 litro de agua  
4 rebanadas de pan  
4 huevos  
2 guindillas  
3 cucharadas soperas de vinagre  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** Se echa el agua en una cazuela de barro honda resistente al fuego y se lleva a la lumbre para que hierva y se le incorporan los dientes de ajo, el pimiento seco, el aceite, las guindillas y la sal suficiente para ponerlo a punto. Todos estos ingredientes se sacan una vez que hayan cocido, para majarlos en un mortero. Una vez majados, se vuelven a echar a la cazuela y, seguidamente, se le ponen las rodajas de pan sobre la superficie de la sopa. Se separan las claras de los huevos y se le echan por encima; las yemas, se baten con el vinagre e, igualmente, se les añade. Se deja que de un último hervor y se toma muy caliente.



## Calandrajo navero

Uno de los municipios que forman la comarca jienense de El Condado es Navas de San Juan. En esta población se prepara este plato que es una auténtica exquisitez. Los calandrajos es la manera de los naveros de llamar a los andrajos; pero, también, es verdad que en esta población lo preparan de forma que el resultado es una delicia. También se les llama calandrajos en Castellar, Villacarrillo o Villanueva de la Reina, entre otras localidades.

**Modo de hacerlo:** Tras mondar las patatas y cortarlas en dado, se fríen y se reservan. La cebolla, el pimiento, los ajos y el tomate se cortan a trozos pequeño y se sofríe. Cuando está hecho el sofrito, se añade el conejo troceado y sazonado, y se deja cocer hasta que la carne se ponga tierna. Posteriormente se le añade la hierbabuena, el pimentón y las patatas fritas. Por último, se añaden los calandrajos y se deja cocer durante 10 minutos.

½ vaso de AOVE

1 conejo de campo

3 patatas medianas

1 cebolla

1 pimiento rojo seco

4 dientes de ajo

1 tomate

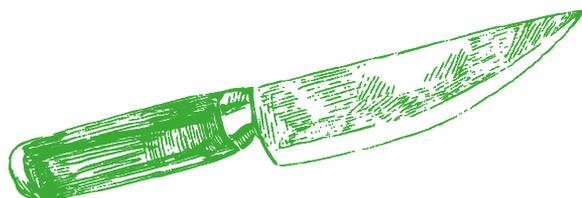
1 cucharilla de pimentón dulce

1 ramita de hierbabuena

2 hojas de laurel

c.s. de sal

c.s. de masa para los calandrajos  
(harina, agua y sal)



## Calandrajos con palomos

Calandrajos, andrajos o guiñapos son distintos nombres que dan en la provincia de Jaén a una elaboración similar que acepta ser el acompañamiento tradicional de liebre o conejo, bacalao o, como en este caso, palomos que elaboran en Fuensanta de Martos, en la Comarca Metropolitana de Jaén. Ver: Guiñapos con bacalao, Andrajos con bacalao.

**Modo de hacerlo:** Se comienza haciendo la masa de los calandrajos. Para ello, se pone el agua con sal en un barreño, al que se le irá añadiendo la harina que admita (aproximadamente medio kilo) hasta obtener una pasta blanda pero que se pueda trabajar con facilidad. Se deja reposar. A parte, se trocea los palomos, se sazonan, se doran ligeramente en aceite y se pasan a la cacerola donde se cocinarán. En la sartén, con el aceite que ha quedado, se hace un sofrito con la cebolla y el tomate, y se le añadirá a los palomos con las patatas troceadas y un *majaíto* de los ajos, las hojas de hierbabuena, el perejil y el azafrán en hebra. Se deja que cueza todo una medio hora y, cuando falten unos 10 minutos de cochura, se le añaden los calandrajos cortados en tiritas.

2 palomos, desprovistos de pluma y vísceras

500 g de patatas

2 tomates

3 dientes de ajo

1 ramita de perejil frondosa

1 cebolla grande

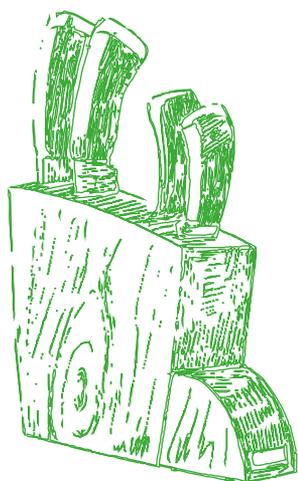
½ vaso de AOVE

500 g de harina fina

5 vasos de agua

1 ramita de hierbabuena

c.s. de sal

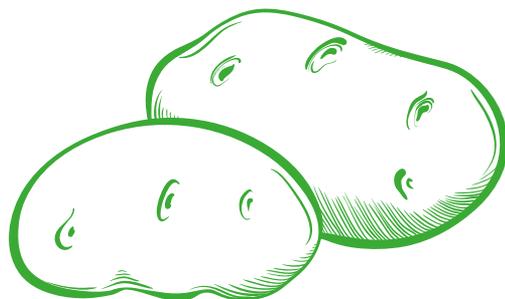


## Calderete de patatas

Aunque evidentemente este plato se complementa con cerdo o cordero, dependiendo del sitio donde se haga, en Los Villares (comarca Metropolitana de Jaén) se hace como se explica en la receta con la ausencia de carne. Pero, lo más curioso, es que gracias a los ingredientes con los que se hace y el orden en los que intervienen, cuando se come este plato, nos sabe como si estuviéramos comiéndolo con carne. Es la forma y formula como se cocinaba antaño cuando escaseaba el aporte de cualquier tipo de proteína.

**Modo de hacerlo:** En una sartén se fríen los dientes de ajo y las rebanadas de pan. Con ambos ingredientes más el azafrán, se hace un majado y se reserva. En el mismo aceite que se ha utilizado, se doran ligeramente las patatas; a éstas se le echa el majado, el agua, se sala y se deja cocer hasta que las patatas se pongan tiernas.

1 kg de patatas  
5 dientes de ajo  
6 rebanadas de pan  
1 vaso de AOVE  
c.s. de sal  
c.s. de azafrán en hebra  
c.s. de agua

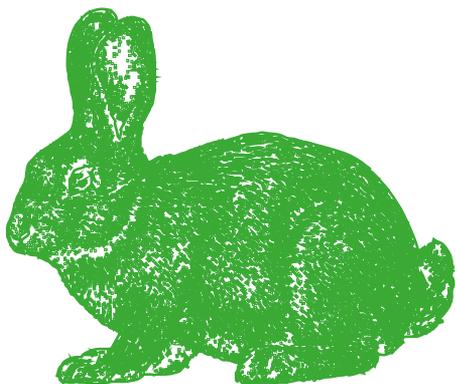


# Calderillo

La caza de pelo o pluma sigue siendo quien surta de carne muchos de los platos tradicionales de nuestros pueblos. Este es el caso del calderillo que se prepara con liebre. Era tradición que esta receta la elaborasen los cazadores a la vuelta de la caza en torno al fuego de una chimenea y en un caldero, de ahí su nombre. Se acompañaba, generalmente, de la camuña que se preparaba con un puré de patatas sacadas del propio calderillo, al que se le añadía un chorreón de aceite crudo, una cebolla picada y una guindilla. En Vilches (El Condado) recibe el nombre de camuñas el mismo guiso, que se hace incorporando además de vino, cerveza.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpio y troceada la liebre, se deja en maceración con el laurel, el vino y su sal correspondiente. Posteriormente se saca de esta marinada, que se reservará, y escurrimos para a continuación freír los trozos en el aceite. Una vez frito, se deposita la carne en una cacerola. En ese aceite que hemos utilizado se fríen, por separados, los ajos, el pan, la cebolla y el pimiento para majar todos estos ingredientes en un mortero junto con el higadito de la liebre en crudo y el azafrán en hebra. Este majado lo volcamos al cacharro donde tenemos la carne frita. Se le añade el vino, con el laurel incluido, de la maceración el colorante, el agua necesaria hasta cubrir la carne y llevamos a la lumbre para que cueza hasta que la liebre esté tierna. Cuando esto ocurra, incorporaremos las patatas, que previamente habremos pelados y cortado a cachuelos. Dejamos que hierva a fuego lento durante unos 20 minutos, que es el tiempo estimado para que los tubérculos se pongan tiernos.

**1 liebre**  
**3 dientes de ajo**  
**½ cebolla**  
**2 rebanadas de pan**  
**1 pimiento rojo**  
**1 kg de patatas**  
**1 copa de vino tinto**  
**2 hojas de laurel**  
**2 vasos AOVE**  
**½ sobre de colorante alimentario**  
**c.s. de azafrán en hebra**  
**c.s. de sal**  
**c.s. de agua**



## Caldo de cominos

Existen variaciones apenas perceptibles de esta sopa con el mismo nombre (Munera, Albacete) y los mismos ingredientes, y otras que añaden un tomate crudo y partido a la olla desde el comienzo; ésta es de la villa de Génave de la comarca de la Sierra de Segura.

**Modo de hacerlo:** Se fríen las lonchas de jamón y, en ese mismo aceite que queda, se fríe la rodaja de pan. Con estos dos ingredientes, el diente de ajo y el comino se hace un majado y, una vez terminado, se echa en el aceite que queda en la sartén de haber frito el jamón y el pan. Se le incorporan los huevos y el pimentón molido, y se revuelve todo. La mezcla resultante se vuelca en una olla, se le agrega el agua suficiente hasta obtener un caldo no demasiado claro, con el que se consigue una deliciosa sopa. Se sazona convenientemente y se sirve caliente.

100 g de jamón serrano en lonchas

1 diente de ajo

½ vaso de AOVE

1 cucharilla de comino

1 rebanada de pan

1 cucharilla de pimiento molido

2 huevos

c.s. de agua

c.s. de sal



## Cañamones

Los cañamones o arropía de cañamones es una casi extinta y sencilla receta para elaborar un dulce a base de miel de caña o miel negra (melaza) que, en otras partes como en Frigiliana (Málaga) se conoce simplemente como arropía, pues es solo de miel de caña y terminación como un caramelo. Se sigue elaborando en Noalejo (Sierra Mágina) donde era tradición que se tomasen ligado a fiestas como la de San Antón. Se presentan en unos palitos de unos ocho centímetros, pero se le pueda dar la forma que se desee.

**Modo de hacerlo:** Verter la miel en un cazo, preferentemente de cobre, y se lleva al fuego, donde se deja que hierva hasta que adquiera el punto de hebra. Llegado ese momento, se le incorporan los garbanzos, que previamente se habrán tostado y posteriormente triturados en un almirez, y se mezcla bien. A continuación, se le añade las rosetas, se deja que hierva unos minutos, no dejando de remover para que todo se mezcle bien. En una mesa de mármol, previamente impregnada de aceite, se vuelca la masa resultante; se va extendiéndose hasta que tenga un grosor de aproximadamente de un centímetro y se deja enfriar. Cuando esté endurecido, se corta a tiras más o menos del tamaño de un dedo.

½ kg de miel negra

¼ kg de garbanzos

1 vaso de rosetas

c.s. de AOVE



## Cardillo en salsa con panecillo

Hay un importante número de plantas herbáceas de las que se han ido descubriendo sus propiedades culinarias en la cocina, dando como resultado bocados realmente deliciosos una vez cocinados. Este es el caso del plato que nos ocupa, donde con esa serie de ingredientes de lo más económico, estos cardillos se transforman en una exquisitez. En la localidad jienense de Fuerte del Rey (Comarca Metropolitana de Jaén) se toma con asiduidad. La que se ofrece aquí es una de las muchas maneras de utilizar este ingrediente en la cocina.

**Modo de hacerlo:** Se apañan los cardillos y se trocean. Se ponen a sancochar en una olla con abundante agua con sal. Se reserva el agua de la cocción. Mientras cuecen, en una sartén con el aceite se fríen los ajos y la rebanada de pan para hacer el picatoste; con estos dos ingredientes más un poco de perejil y una pizca de sal, se hace un majado en el mortero. Los cardillos, que ya estarán cocidos, se ponen en un perol hondo y se le echa el majado y el pimiento molido, se cubre de agua de la cocción, que se tiene reservada, y se deja que hierva. Los huevos se baten, se le echan las migas de pan y un majado de ajo y perejil y se remueve. En una sartén con abundante aceite, y cuando esté bien caliente, se van echando cucharadas de esta masa. Estos panecillos, que se parecerán a unas croquetas deformes, se echan en la sartén con el caldo. Se sirve tras haber estado cociendo unos minutos.

1/2 kg de cardillo  
1/2 vaso de AOVE  
2 dientes de ajo  
1 rebanada de pan gruesa (picatoste)  
1 ramillete de perejil  
1/2 cucharilla de pimiento molido  
c.s. de huevos  
c.s. de sal  
c.s. de migas de pan  
c.s. de AOVE (para hacer los panecillos)



## Carnerete torreño

Este plato, tradicional de la localidad de Torres en plena Sierra Mágina, es muy antiguo y austero pero de resultado muy agradecido. A modo de observación o consejo, si al finalizar el proceso de elaboración se viese que queda demasiado claro y poco ligado, se puede arreglar echándole uno o varios huevos batidos y removiéndolo luego. En Moreda o Huétor Santillán (Granada) se llama indistintamente carnerete o alimoje. Aunque carnerete es nombre usual de diferentes recetas de la geografía andaluza sin que por ello guarden mucho parecido; en Córdoba (Cañete de las Torres) es un guiso que se elabora con patatas, pan y lleva chorizo y morcilla, similar al que se guisa en la comarca de Sierra Mágina o en Huelma (Jaén).

**Modo de hacerlo:** Se fríen por separado los pimientos rojos, la cebolla a cascos y los dientes de ajo; después se majan en un mortero con la pimienta en grano y el comino. En el aceite que queda se echa el pan rallado, se deja que se tueste un poco y, a continuación, se incorpora al majado; se le añade el agua y se deja que cueza unos 5 minutos. Se sirve con los picatostes y la panceta frita a trocitos muy pequeños (torreznos) sobre la superficie del carnerete.

½ vaso de AOVE

2 pimientos rojos

2 dientes de ajo

¼ kg de panceta fresca de cerdo

4 cucharadas soperas de picatostes cuadrados pequeñitos

1 cucharada soperas de pan rallado

2 vasos de agua

1 cucharilla rasa de comino en grano

½ cucharilla de pimienta en grano



## Carrillada al estilo lupuniense

Lupi3n es un bonito pueblo de unos 2.000 habitantes situado en la comarca de La Loma y Las Villa donde hay una gran tradici3n culinaria. Uno de los platos estrella de esta villa es su famosa carrillada. De las muchas maneras en las que se puede guisar esta pieza de carne, la forma en que la preparan en este pueblo es tan singular, que lleva el gentilicio del pueblo en su nombre.

**Modo de hacerlo:** La carrillada se corta a trozos no demasiado peque1os, se sazona y se echan en una cacerola para rehogarla con el aceite. El tomate se sancocha en agua hirviendo para poderle quitar con facilidad su piel. Con 3ste, los dientes de ajo, el perejil, el azafr3n en hebra y un poco de sal se hace un majado en el mortero. Una vez que est3 todo bien machacado, se a1ade la harina, el vino y un poco de agua para que se disuelva bien todo. Este preparado se incorpora a la cacerola donde est3 la carne rehogada. Se cubre de agua y se lleva a la lumbre para que cueza a fuego lento hasta que la carrillada se ponga tierna y la salsa est3 bien ligada.

1 kg de carrillada de ternera

1 ramita de perejil

1 copa de vino blanco

1 cucharilla de harina fina de trigo

1 tomate natural maduro

c.s. de azafr3n en hebra

3 dientes de ajo

1/2 vaso de AOVE

c.s. de agua

c.s. de sal

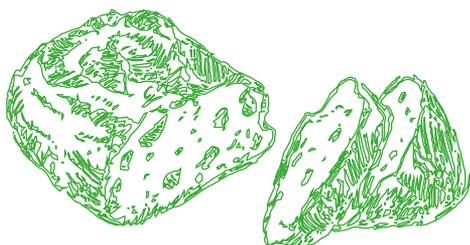


# Cascaflote

El cascaflote es un plato típico de Marmolejo (Campiña de Jaén) que se toma fundamentalmente durante la temporada estival. Aunque se parezca al clásico salmorejo, este bocado que nos ocupa es diferente porque, a diferencia del plato cordobés, las marmolejeñas le incorporan yemas de huevos emulsionadas con aceite de oliva virgen extra, tal como se explica en la receta, que le da una textura muy especial.

**Modo de hacerlo:** Se moja la miga de pan y se pone en un recipiente con el tomate pelado, el pimiento verde y el pepino todo bien troceado. Se riega con aceite y se añade el punto de sal. Todo ello se bate con la batidora eléctrica de vaso hasta conseguir transformarlo en una crema no muy espesa. Para darle una textura especial, que lo diferencie del salmorejo, se le incorpora unas yemas de huevo previamente emulsionadas con aove. Se deja enfriar en el frigorífico hasta la hora de servir. Los huevos se ponen a cocer y cuando ya estén duros, se apartan del fuego y se reservan hasta la hora de servir el cascaflote, para acompañarlo con un buen chorreón de aceite y taquitos de jamón.

2 huevos  
1 kg de tomates maduros  
1 pepino  
1 pimiento verde  
½ kg de migas de pan  
1 diente de ajo  
c.s. de taquitos de jamón  
c.s. de yemas de huevo  
c.s. de AOVE  
c.s. de sal

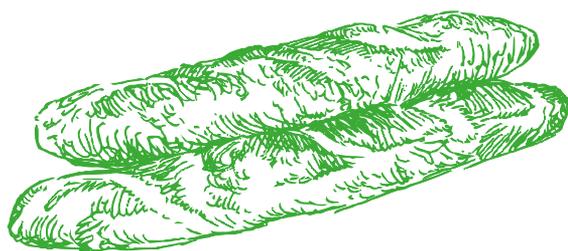


# Cascaporro

Con este nombre particular que, posiblemente, recuerda el uso de la porra o maza con la que se trabajan estas recetas para cascar o machacar los ingredientes en el mortero o almirez, se conoce un gazpacho denso de la villa de Escañuela en plena Campiña de Jaén, donde se le considera uno de sus platos más singulares, sencillo y que guarda parentesco con otros de provincias cercanas.

**Modo de hacerlo:** Se pelan los ajos y se majan junto con un puñado de sal. A continuación, se incorporan los tomates, previamente mondados, junto con las migas de pan y se sigue majando; cuando todos los ingredientes queden bien triturados, se tiene el cascaporro que deberá quedar de una textura similar a la de una crema no demasiado espesa. Sin dejar de mover, se añade finalmente el aceite y se rectifica de sal. Debe tomarse frío.

1 kg de tomate maduros  
1 cabeza de ajo pequeña  
150 g de migas de pan  
2 huevos duros  
½ vaso de AOVE  
c.s. de sal



# Cazolilla

Muchas de las especialidades se conocen por el nombre del recipiente donde se sirven y en algunos casos, incluso, donde se cocinan. Por ejemplo, la paella, la olla de San Antón, el marmitako, el tajín, el pote, el puchero... y así una serie larga de recipiente por el que se conoce al plato. Éste es el caso que se presenta en esta receta, la cazolilla, (forma popular de la cazuelilla, diminutivo de cazuela) que, en realidad, lo que se nombra es el recipiente donde se presenta. Esta receta es tradicional de Pegalajar (Sierra Mágina) donde suelen tomarla en Semana Santa, especialmente, el viernes santo.

**Modo de hacerlo:** Se fríe el bacalao, previamente desalado y enharinado y se reserva. En el mismo aceite se sofríe la cebolla y el pimiento para majarlo en un mortero con el ajo crudo, el perejil y el azafrán en hebra. Una vez molturado se vuelca en una cazuela de barro, a la que se le agrega un poco de agua y el bacalao desmenuzado. Se deja que cueza unos minutos con una hoja de laurel y se sirve, preferentemente frío en la misma cazuela donde se ha cocinado.

¼ kg de bacalao  
1 tomate  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 ramillete pequeño de perejil  
c.s. de azafrán en hebra  
½ vaso de AOVE  
1 hoja de laurel  
c.s. de sal  
c.s. de harina  
c.s. de agua



## Chicharra de la matanza

La matanza del cerdo ha sido siempre una fiesta que aglutinaba en torno al gentil marrano a familiares y amigos en una suma compleja: garante de cristiandad y abundancia de comida. El cerdo aseguraba las reservas de proteínas y grasas para parte de año con el despiece y sus diversos aliños y preparaciones; pero sobre las ascuas de los calderos para las morcillas se asaban aquellos trozos del guarro que no eran aptos o idóneos para conservarlos y, una vez quemados o achicharrados –y de ahí chicharras-, se comían con fruición. Igual pasaba con los demás despieces que no se podían conservar: asaduras, patas, morros, orejas... para los que igualmente se preparaban guisos específicos. Esta forma evolucionada de aquellos trozos de carne arrimados con un palo a las brasas se sigue haciendo en Alcaudete o Los Villares, solo que ahora no se lleva a cabo con los restos de los despieces.

**Modo de hacerlo:** Se dispone sobre la mesa de trabajo el lomo de cerdo entero, se le hace unos cortes atravesados poco profundos sobre su superficie. Se impregna toda la carne de aceite de oliva y se sazona. Sobre estas incisiones, e intentando introducirlos, se pone el ajo crudo muy picado, la pimienta molida y el perejil. Se rocía todo el lomo con el vino y se coloca sobre unas rejillas en las mismas ascuas que se preparan para hacer la matanza.

2 kg de cinta de lomo de cerdo

1 cabeza de ajo

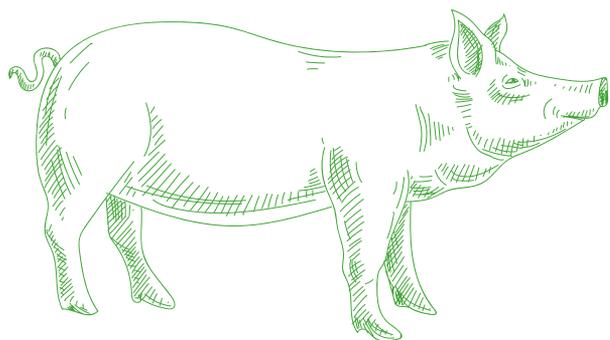
2 cucharillas de pimienta negra molida

½ vaso de vino blanco

1 ramita de perejil

c.s. de AOVE

c.s. de sal



## Choto a la caldereta

Muy apreciadas en la Sierra Sur de Jaén son las carnes de cordero y cabrito criados en altitudes superiores a los mil metros, carnes que dan origen a unos platos magníficos que se suelen cocinar para ocasiones muy especiales: reuniones de familiares, de amigos, fiestas, romerías... Aunque ya a finales del siglo XIX en El Practicón de Ángel Muro se afirmaba: *Se parece tanto el cabrito al cordero, que las preparaciones culinarias de éste son las mismas que las de aquél y por consiguiente las fórmulas para el cordero se aplican al cabrito.* En Valdepeñas de Jaén es muy popular el “choto a la caldereta” con esta excelente carne, frita con aceite de oliva virgen extra de la variedad picual y, aderezada de ajos, pimiento, tomate y sesada, se consigue un exquisito guiso que, en la actualidad, se ha convertido en el más popular de esta ciudad de la Sierra Sur de Jaén.

**Modo de hacerlo:** Se pone el aceite en la sartén y se añaden el choto troceado, la sal, los dientes de ajo, el tomate y el pimiento troceados, y el vino blanco. Cuando el choto esté dorado, se añaden las sesadas y se remueven durante unos minutos para que se mezclen con el aceite.

(4 personas)

1 kg de carne de choto de la Sierra Sur

2 vasos de AOVE Picual

1 vaso de vino blanco

2 sesadas de choto

1 cabeza de ajo

1 tomate mediano

1 pimiento morrón mediano

c. s. de sal



## Choto al ajillo

Este exquisito plato ha sido degustado en fiestas, romerías y eventos especiales en muchos pueblos de la geografía andaluza. Muy típico en Linares y la Sierra Sur de Jaén. Ideal que el peso del choto no sobrepase los nueve kilos.

**Modo de hacerlo:** Se trocea y salpimenta el choto y se fríe en una sartén honda. Las dos cabezas de ajos se desgranán e incorporan sus dientes ligeramente machacados y sin pelar. Cuando los ajos ya estén doraditos, pero sin llegar a tostarse demasiado, se le echa el vino y, cuando todo el conjunto haya estado hirviendo un cuarto de hora aproximadamente, ya estará a punto.

**1 kg de carne de choto**

**2 cabezas de ajo**

**1 vaso de AOVE**

**½ vaso de vino blanco**

**c.s. de pimienta negra molida**

**c.s. de sal**

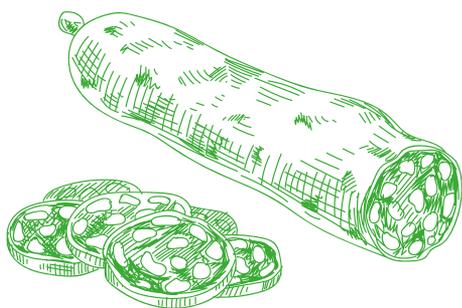


## Cocido de matanza

El cocido de garbanzos es uno de los platos más populares de la provincia de Jaén. También conocido como olla o puchero, tal y como se expresa en este cantar: *Si quieres comer caliente, cástate con un barbero; y los jueves y los domingos, te comerás el puchero*. El cocido de matanza es un plato contundente que se solía tomar en las matanzas del cerdo. Muy típico en Sabiote y Valdepeñas de Jaén.

**Modo de hacerlo:** En una olla con agua hirviendo y sal se echan los garbanzos después de haberlos tenido en remojo desde el día anterior. Se añade el espinazo y se deja que cuezan. Cuando los garbanzos estén ya casi tiernos, se agregan las judías verdes, las patatas, mondadas y partidas a cachuelos, y la col troceada. Una vez que, prácticamente, se tenga todo tierno, se incorporan las morcillas de cebolla y la de sesos, se deja que de un hervor y se retira. Luego, se aparta la mayor parte del caldo, y a éste se le echa el pan a pellizcos para que se migue y así se transforme en una sopa. La morcilla también se saca y se reserva, y los garbanzos y la col que ha quedado se guardan igualmente con un poco de caldo. Este cocido se comía en tres veces (los llamados tres vuelcos); o lo que es igual, del mismo se sacaba tres platos que se tomaban aparte, primero la sopa del caldo del cocido con el pan miguado, la morcilla y luego los garbanzos con la col.

- ¾ kg de garbanzos
- 1 espinazo fresco de cerdo
- ½ morcilla de seso casera de la matanza
- ½ morcilla negra de cebolla casera de la matanza
- 4 patatas
- ¼ kg de judías verdes
- ½ col
- ½ barra de pan
- c.s. de sal
- c.s. de agua

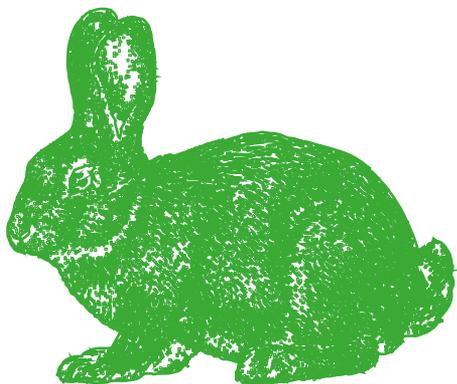


## Conejo barrillo

Carboneros, en plana comarca de Sierra Morena, en cuyas estribaciones la caza es parte de la vida del pueblo; por eso, esta receta que huele a pólvora y hierbas del campo y se asocia a guiso de cazadores. Se dice que el nombre de conejo o liebre al barrillo se debe al aspecto que presenta la salsa, una vez realizado el guiso, como alga embarrada. Según quien lo guise, acepta variaciones, como partir de un sofrito de sus ingredientes, en vez de añadirlos en crudo; añadir el toque picante de la guindilla, o hacer un majaíllo con el hígado del conejo, sal, romero y ajo que se agrega al guiso.

**Modo de hacerlo:** Se echa el aceite en un perol para freír en él los ajos y se reserva. Una vez limpio y troceado el conejo, se echa a la sartén y se remueve todo. Posteriormente, se incorporan los pimientos picados, la cebolla rallada y, por último, los tomates igualmente rallados. Se le añade el vino y una pizca de romero, se menea bien y se le añaden los ajos anteriormente fritos. Por último, se deja que cueza todo a fuego medio-bajo y, cuando el conejo ya esté tierno y la salsa bien trabadita, estará a punto.

1 conejo troceado  
1 pimiento picado verde  
1 pimiento picado rojo  
2 tomates rallados  
1 cabeza de ajo  
1 cebolla rallada  
c.s. de AOVE  
½ vaso de vino blanco  
c.s. de sal  
c.s. de romero



## Conejo en asaílo

El *asaílo* es una forma de cocinar diferentes elementos, principalmente de carne. En Siles se suele hacer con conejo, como se indica en esta receta; pero, utilizando el mismo proceso de elaboración que se especifica aquí, se puede hacer con cualquier otra pieza de carne. En este municipio de la Sierra de Segura es costumbre acompañar el plato con unas patatas fritas cortadas a tiras largas y más bien gruesas.

**Modo de hacerlo:** Se echa el aceite en una cacerola y, cuando esté caliente, se fríen las almendras, se sacan y reservan fritas. Al mismo recipiente se incorpora el conejo, limpio y troceado. Se marea y, cuando ya esté bien rehogada la carne, se le incorpora la cabeza de ajos sin pelar, la cebolla pelada y el tomate sin su piel, se le vierte la mitad del vino y se deja que cueza. Cuando haya hervido un buen rato, se sacan la cebolla, el tomate y los ajos que se pelarán. Estos ingredientes se echan a un mortero con las almendras fritas y se maja todo perfectamente. Este majado se le vuelca a la cacerola donde está el conejo, se aclara el mortero con el resto del vino y se le vierte al guiso. Se sazona y se deja unos minutos hasta que la carne esté totalmente tierna.

1 conejo  
1 tomate  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
½ vaso de AOVE  
½ vaso de vino blanco  
100 g de almendras sin cáscara ni piel  
c.s. de sal

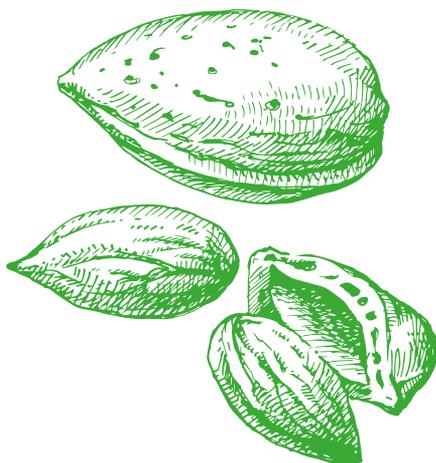


## Conejo en salsa de almendras

Receta tradicional de la cocina española y andaluza que, en Marmolejo, pueblo con gran afición a la caza, goza de mucha popularidad. De gran sabor y fácil elaboración. El éxito del plato, además de la calidad de la carne, está en el majado de almendras, pan y ajos.

**Modo de hacerlo:** En una sartén honda se fríen por separado las rebanadas de pan, las almendras y los dientes de ajo; se hace una majaíllo y se reserva. En el mismo aceite se rehoga ligeramente el conejo, limpio, troceado y sazonado, al que se le echa el pimiento molido. A continuación, se le incorpora el majado y el agua necesaria para que pueda cocer bien la carne hasta que esté tierna.

- 1 conejo
- 1 cucharilla de pimiento molido
- ½ carterilla de colorante alimentario
- 2 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo
- 15 almendras
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de AOVE
- c.s. de sal
- c.s. de agua



## Cordero segureño en caldereta

Una de las muchas exquisiteces con las que cuenta Andalucía es el inconfundible Cordero Segureño, una marca que cuenta con el sello de Indicación Geográfica Protegida (IGP). Éste se puede cocinar de muy diferentes maneras; en Orcera (comarca de Sierra de Segura) la forma de prepararlo es en caldereta tal como se muestra en esta receta.

**Modo de hacerlo:** En un perol con aceite caliente se echan la cebolla, el pimiento y la mitad de los ajos, todo ello cortado a trozos pequeños. Una vez que esté hecho el sofrito, se agrega el cordero, las hojas de laurel, la pimienta negra molida y se sazona. Se mueve bien y, cuando la carne comience a cambiar de color, se le echa el vino y se deja que cueza unos 5 minutos; seguidamente se le añade el caldo necesario hasta cubrir los trozos de cordero y se lleva nuevamente al fuego, dejándolo que hierva hasta que la carne se ponga tierna. Llegado ese momento, se le echa el majado elaborado con el pimentón, los ajos restantes y el azafrán en hebra.

1 kg de cordero segureño troceado  
1 cebolla mediana  
1 pimiento verde  
2 tomates maduros  
2 hojas de laurel  
4 dientes de ajo  
1 vaso de AOVE  
½ vaso de vino blanco  
½ cucharilla de pimiento molido dulce  
1 ramita de hierbabuena  
c.s. de azafrán en hebra  
c.s. de caldo de carne  
c.s. de sal

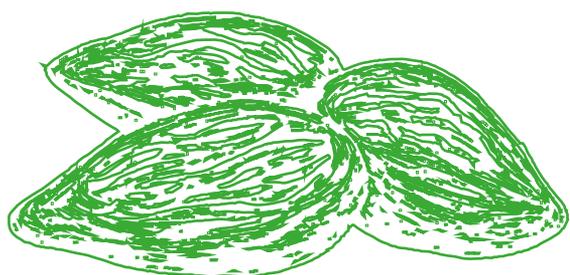


## Cordiales

Este dulce es típico del municipio de Lopera, localidad situada en la Campiña de Jaén donde se elabora buen vino. Aquí también existe una buena y gran tradición repostera, como se demuestra con esta especialidad local, cuyo nombre hace justicia a la forma de ser de las personas nacidas en esta población, ya que la cordialidad entre los lopereños y lopereñas destacan sobre manera, pues los visitantes que acuden a este pueblo son siempre recibidos muy cordialmente. También con el mismo nombre y técnica se conocen en Murcia (Torre Pacheco) y de la Vega Baja de Alicante donde le incorporan cabello de ángel o calabaza.

**Modo de hacerlo:** Se batan las claras hasta lograr ponerlas a punto de nieve muy consistente y compacta. A continuación, se le añaden las almendras molidas y el azúcar. Se mezcla todo con una espátula, pero con movimientos suaves, sin batir, para que el merengue se mantenga espeso. Con esté preparado, se hacen unas montañitas y se colocan en una bandeja de horno ligeramente engrasada con un poco de aceite y espolvoreada de harina. Se meten en el horno a una temperatura media, hasta que se pongan doraditas por todo el contorno. Una vez doradas, se dejan enfriar totalmente antes de tomarlas.

1 kg de almendras molidas  
12 clara de huevos  
½ kg de azúcar  
4 cucharadas soperas de agua  
c.s. de AOVE

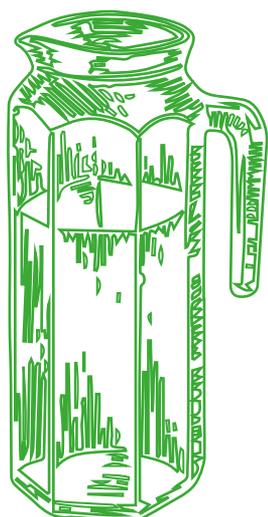


# Empedraíllo

Según nos cuentan en Torredelcampo, donde es muy tradicional este plato, el nombre del mismo se debe a que el aspecto resultante del plato recuerda el de una calle empedrada como antiguamente. Esta receta es muy popular en otras provincias andaluzas (Málaga o Granada, donde lo llaman *empedraíllo* gitano), además de Murcia donde es tradición de la gastronomía de cuaresma.

**Modo de hacerlo:** Las habas se ponen en remojo el día anterior. Una vez remojadas, se escurren. En una sartén se hace un refrito con el tomate, la cebolla, los pimientos y los ajos. Seguidamente, se echan las habas y se vierte agua hasta cubrirlas. Cuando ya estén tiernas, se incorpora el arroz y se deja que cueza hasta que el arroz esté tierno.

750 g de habas secas  
1 cebolla  
1 tomate  
1 pimiento verde  
4 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
300 g de arroz  
1 carterilla de colorante alimentario  
½ vaso de AOVE  
c.s. de sal  
c.s. de agua

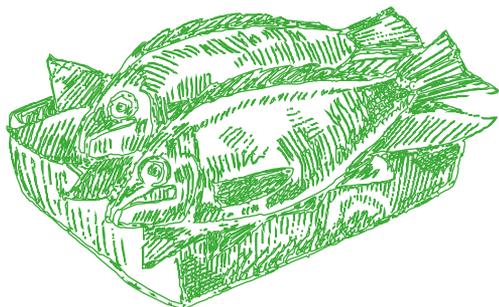


## Encebollado de boquerones

Plato sencillo en el que la materia prima son los boquerones. Típico de Porcuna y de otros muchos pueblos de la provincia de Jaén, así como de la comarca de la Subbética cordobesa. Delicioso cuando se cocina con un buen AOVE y tomate natural.

**Modo de hacerlo:** Se limpian los boquerones quitándoles la cabeza y las vísceras. En una sartén, puesta al fuego, con su correspondiente aceite, se echan los ajos pelados muy picaditos y, antes de que éstos empiecen a dorarse, se agrega la cebolla cortada a trozos pequeños; cuando esté casi frita, se incorporan los tomates también picados a pequeños dados, y se deja que cueza hasta conseguir hacer un sofrito. Una vez listo el sofrito, se le añade una cucharilla de harina fina de repostería, que previamente se habrá tostado ligeramente y el colorante alimenticio. Se pone un poco de agua, se deja cocer y, cuando haya hervido unos minutos, agregamos los boquerones, previamente sazonados y fritos, y se deja cocer durante unos 5 minutos.

1 kg de boquerones  
½ vaso de AOVE  
2 dientes de ajo  
1 tomate natural  
250 g de harina fina de repostería  
½ carterilla de colorante alimenticio  
c.s. de agua  
c.s. de harina especial para freír

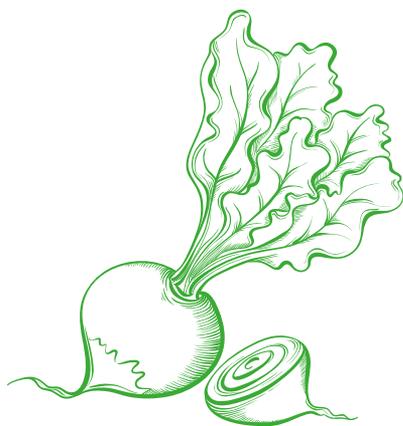


## Encebollao de bacalao

Por bacalao *encebollao*, bacalao con tomate e, incluso por *encebollao* de bacalao con tomate, se conoce esta muy extendida receta en Jaén como de obligada comida en cuaresma y, especialmente, el viernes santo, además de todos esos viernes del año –que ya la memoria ha olvidado– en los que había que guardar abstinencia o práctica de no comer carnes. Lo habitual era cocinarlo el día anterior con lo que la salsa quedaba más trabada y con más sabor, aunque, como siempre, en cada pueblo y en cada casa se le da el toque personal y así es frecuente que pueda llevar una hoja de laurel, pimienta seca, el aroma de una ramita de tomillo, perejil o unas hebras de azafrán. La receta es de Chiclana de Segura en la comarca de El Condado.

**Modo de hacerlo:** Trocear el bacalao. Cuando esté desalado, después de dejado en remojo desde el día anterior, se pasa por harina, se fríe y se reserva. En ese mismo aceite se hace un sofrito con los tomates, la cebolla y los ajos, todo cortado a trozos. Una vez a punto, se le echa la cucharada sopera de harina y se rehoga. A continuación, se le pone un poco de agua, se deja que hierva y, posteriormente, se le incorporan los huevos estrellados en esta salsa. Se vuelca todo en una fuente de presentación para servirlo con el bacalao desmigado.

½ kg de bacalao  
1 vaso de AOVE  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
1 cucharada rasa de harina de trigo  
2 huevos  
c.s. de agua  
c.s. de harina de trigo (para freír el bacalao)



## Ensalada de pimientos secos



Antaño se carecía de electrodomésticos para mantener las viandas por largo tiempo, con lo cual había que recurrir a medios para la conservación de alimentos. Así, y de forma totalmente artesanal, se hacían las conservas, los escabeches, los ahumados o el secado de diferentes verduras y hortalizas. Pese a que en los tiempos actuales no es necesario, aún se sigue haciendo porque el producto secado conserva todas sus propiedades.

**Modo de hacerlo:** Lo primero es asar los pimientos, a ser posible en unas ascuas de leña, y una vez asados y pelados, se atan por el rabillo de la cabeza con una cuerda y se cuelgan al aire libre bajo la acción del sol. Dependiendo de lo soleado que estén los días, así se tardará más o menos tiempo en secarse. Si luce el sol, con cuarenta y ocho horas es suficiente para que se desequen perfectamente. Los tomates que se utilizan como complemento de este plato, también serán secos. En este caso, el proceso de secado es diferente al del pimiento; esto es, sin asarlos previamente. Para ello, se cortan todos los tomates por la mitad y, tras rociarlos con sal gruesa para evitar que acudan bichos, se depositan en tablas para dejarlos secar, igualmente al sol. Una vez secos ambos ingredientes, se hidratan sancochándolos ligeramente. Tras esta operación, se cortan los pimientos a tiras y se trocean los tomates para echarlos en un barreño. Se le incorpora el comino molido y la cebolla cortada a trocitos; se sazona convenientemente y se le pone la mitad de los huevos cortados ya troceados. Por último, se adereza con un buen chorreón de aceite y con los huevos restantes, cortados a cascós, se decoran, bordeando con éstos la fuente donde se servirá.

**1 kg de pimiento rojo de los grandes especiales para asar**

**½ kg de tomate natural**

**2 huevos**

**½ cebolla**

**½ cucharilla de comino molido**

**c.s. de AOVE**

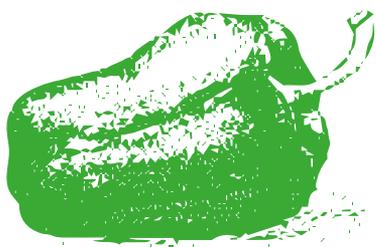
**c.s. de sal**

## Ensalada de pimientos y tomates secos con bacalao

La escasez de los elementos más básicos y el deseo desacerbado de que los suyos no pasaran hambre, agudizaba el ingenio. Así cuando una cosecha de tomates y pimiento era relativamente abundante se preparaban para guardarlos en conserva y poder disponer de éstos cuando escaseaban esos productos. En este caso antes de meterlos en conserva se asaban y de este modo quedaba mucho más rico.

**Modo de hacerlo:** Se asan los pimientos a ser posible en unas ascuas de leña y, una vez asados y pelados, se atan a una cuerda por el rabillo de la cabeza y se ponen a secar al aire libre bajo la acción del sol. Dependiendo de lo soleado que estén los días, así tardarán más o menos tiempo en secarse. Si luce el sol, con cuarenta y ocho horas es suficiente para que se desequen perfectamente. Los tomates que se utilizarán como complemento de este plato, también serán secos. En este caso, el proceso de secado es diferente al del pimiento, esto es sin asarlos previamente. Así, se cortarán todos los tomates por la mitad y, tras rociarlos con sal gruesa para evitar que acuda ningún bichillo, se depositan en tablas para dejarlos secar, igualmente al sol. Una vez secos ambos ingredientes (tomates y pimientos), se hidratan sancochándolos ligeramente. Tras esta operación, se cortan los pimientos a tiras y se trocean los tomates para echarlos en un barreño. Se le incorpora el comino molido y la cebolla cortada a trocitos. Se sazona levemente y se le pone el bacalao desmenuzado. Por último, se adereza con un buen chorreón de aceite.

1 kg de pimientos rojos de asar  
½ kg de tomates naturales  
½ kg de cebolla  
100 g de bacalao  
½ cucharilla de comino molido  
c.s. de AOVE  
c.s. de sal



# Espinacas esparragadas

Conocidas también como espinacas al estilo de Jaén, es uno de los platos con más raigambre de la ciudad del Santo Reino. El nombre de esparragadas le viene dado por la forma de elaborarlas, que es la propia de los espárragos.

**Modo de hacerlo:** Tras limpiar las espinacas, se cuecen con su sal correspondiente y se dejan escurrir, procurando que no quede agua de la cocción. En el aceite se fríen los dientes de ajo, la rebanada de pan y el pimiento choricero, que previamente habrá estado en remojo en agua caliente para quitarle la piel y las semillas. A continuación, se hace un majado en el mortero con los ingredientes anteriores. Después se rehogan las espinacas y se les añade el majado y la sal y la pimienta. Finalmente, se le añade el vinagre y se remueve todo. Es usual escalfarles dos huevos. Lo ideal es servir este típico plato jiennense en una cazuela de barro.

(4 personas)

1 kg de espinacas

4 dientes de ajo

1 pimiento choricero grande

1 rebanada de pan

1 vaso de AOVE

c. s. de vinagre

c. s. de pimienta

c. s. de sal



# Flamenquín

Posiblemente, una de las recetas más extendidas hoy de la cocina de Jaén sea el flamenquín, que disputa su paternidad con el pueblo de Bujalance de la vecina Córdoba. Lo que sí es seguro es que Manuel Gavilán en su bar “Madrid-Sevilla” de Andújar allá por 1942 fue quien lo preparaba, macerando previamente los filetes de cerdo en vino, y adquiriendo pronta y reconocida fama. En la actualidad existen muchas variantes para su relleno.

**Modo de hacerlo:** La carne se extiende en la mesa de trabajo y se salpimenta ligeramente (muy poca sal). En cada uno de los filetes se colocan dos lonchas de jamón y por encima se reparte un majado que se prepara en un mortero con los ajos y el perejil. Se rocía todo con el vino para, a continuación, disponer a enrollar cada uno de los filetes con todo el relleno, formando cuatro cilindros. Se enharinan, se pasan por huevo batido y por abundante pan rallado para, por último, freír en abundante aceite a una temperatura moderada con el fin de que el interior de los flamenquines no se quede crudo.

4 filetes grandes de lomo de cerdo  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
8 lonchas grandes de jamón ibérico  
2 huevos  
c.s. de harina fina de trigo  
c.s. de pan rallado  
c.s. de AOVE  
c.s. de sal



# Gachamigas

Las gachamigas, gachasmigas o gachas migas, son una más de las mil y una variedades de gachas, sin duda una de los alimentos más simples, recurrentes y habituales en el recetario del hombre y del hambre, que tiene como base la harina o grano de avena, de trigo o maíz, que en sus diferentes variedades y nombres se comen en casi toda la península. La singularidad de estas gachas es que son como una torta densa o tortilla, a diferencia de otras más sueltas que se comen con cuchara. La receta que se muestra es de Beas de Segura y, con el mismo nombre y escasas variaciones, se pueden probar también en Villarrodrigo, donde le añaden algo de levadura, o en Cazorla que lleva unos dientes de ajo. Muy popular en Torres de Albánchez y Huelma, villa en la que se canta un viejo villancico que dice así: *Por la calle abajillo va Pucherete, lleno de gachamiga, hasta el goyete*. Como todas las gachas, suelen acompañarse de trozos de chorizo, panceta, jamón; o fruta como uvas, granada o melón, patatas fritas o lo que se tenga a mano.

**Modo de hacerlo:** Una vez peladas las patatas, se cortan a rodajas finas y, tras sazonarlas convenientemente, se fríen a fuego lento para que queden pochadas y tiernas. Una vez a punto, se sacan y se reservan. Por otra parte, con la harina y el agua necesaria se forma una pasta no excesivamente espesa y a ésta se le incorporan las patatas fritas. Se remueve bien y se vierte en una sartén con su aceite, previamente calentado, para freírla lentamente como si de una tortilla española se tratase.

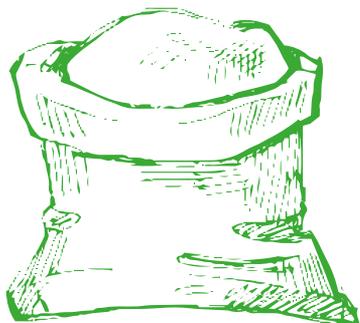
750 g de harina de trigo

2 patatas

1 vaso de AOVE

c.s. de agua

c.s. de sal



## Gachas picantes

Las gachas picantes eran cocina habitual para acompañar en la época de matanza las casquerías del marrano, que debían prepararse el mismo día de su sacrificio o próximos por no aceptar conservación en salazón u otro tipo de conserva. Esta receta es de Huesa, en la Comarca de Cazorla, aunque en otras zonas le incluyen orejones de tomate seco o pimentón, no hay demasiadas variaciones. También son muy habituales en pueblos de la vecina Granada.

**Modo de hacerlo:** Lo primero es preparar las gachas. Para ello, se pone un cazo con el agua al fuego. Cuando empiece a hervir, se le echa la harina de un golpe. A partir de este momento, se estará moviendo constantemente hasta obtener las gachas. En una sartén con el aceite se fríen los pimientos verdes y los ajos, que se majan en un mortero y se reserva. En ese mismo aceite, se hace un sofrito con los pimientos rojos, la guindilla y el tomate. Cuando esté hecho el refrito, se incorpora el agua y se deja que hierva todo unos minutos. Por último, se añaden las gachas y se sirve muy caliente. El aspecto que debe presentar este plato es similar al de una crema.

2 pimientos rojos seco  
1 pimiento verde  
1 tomate  
2 dientes de ajo  
½ cucharita de comino  
½ l de agua  
½ vaso de AOVE  
5 cucharadas soperas de harina  
1 guindilla  
1 l de agua para el caldo  
c.s. de sal



## Galianos con conejo

Plato muy típico en Santiago de la Espada y otros pueblos de la comarca de la Sierra de Segura que, desde tiempos ancestrales, elaboraban los ganaderos. El significado de galiana hace referencia a las cañadas y vías de ganados trashumantes. Las galianeras o pan de pastor eran tortas elaboradas con masa de pan sin levadura que los ganaderos, desde la época de Mesta, cocían sobre losas en hoyos de tierra que preparaban sobre las ascuas. La carne que más se utilizaba para elaborar los galianos era la de conejo, liebre o perdiz. A menudo se confunden con los gazpachos manchegos, pero baste recordar que los galianos carecen de caldo. En la actualidad, los galianos se pueden comer con chorizo, panceta, pescado frito, bacalao, pimientos verdes...

**Modo de hacerlo:** Con masa de pan se hacen unas tortas muy finas que se cuecen en el horno. Una vez hechas se desmenuzan en trozos pequeños y se apartan. En estos pueblos se pueden comprar en las panaderías, se llaman galianeras. En una olla se cuece el conejo hecho trozos y, cuando esté suficientemente blando, se deshuesa y se aparta. En una sartén se pone con un poco de aceite y se van friendo los ajos; cuando estén dorados, se añaden los tomates picados. A este sofrito se le agrega el conejo y se mezcla todo muy bien. En la olla en la que se coció el conejo se vuelve a calentar el agua y, cuando esté hirviendo, se añade toda la fritura y las tortas troceadas. Se cuece todo a fuego lento y se va añadiendo aceite hasta alcanzar la consistencia deseada y hasta que los galianos estén dorados y sueltos.

(6 personas)

1 conejo

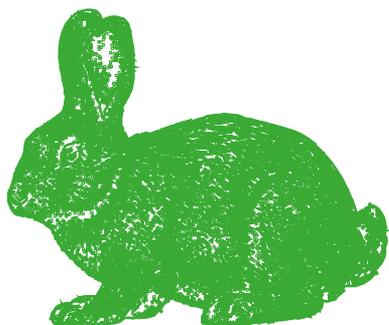
¾ kg de masa de pan sin levadura o varias galianeras

1 cabeza de ajo

2 tomates

c. s. de AOVE

c. s. de sal



## Gallina en pepitoria



En Arjona las gallinas alcanzaron en el siglo XV justo reconocimiento; de modo que Juan Alfonso de Baena en su Cancionero tiene a bien incluirlo como manjar destacable dentro de los que merecen la pena y que de ello tenga conocimiento su personaje Juan García, nombre, por más, perfectamente identificable dentro de los homónimos de la zona (sic): *Johan García, la sardina es sabrosa en Laredo, e los rábanos de Olmedo, e d'Arjona la gallina*. Vuelve a citarse este animal criado en Arjona, de especial valoración culinaria, en la novela ambientada a fines del siglo XV *En busca del unicornio*, Premio Planeta en 1987, del escritor arjonero Juan Eslava Galán. Su protagonista, Juan de Olid, a quien se envía a la búsqueda de semejante animal para lograr con su único apéndice óseo remedio a la infertilidad del rey Enrique IV, llamado el Impotente, viaja de Jaén hacia Andújar y hacen parada en el *lugar y castillo que llaman de la Fuente del Rey, donde paramos a guisar de comer y a saludar al alcaide, un Pedro Rodríguez para el que llevábamos ciertas mulas con bastimentos de parte de mi señor el Condestable. Y el dicho alcaide mandó matar dos gallinas y aderezar comida para la gente de respeto que íbamos. Y siendo las hambres de fray Jordi muy buenas, que venía malacostumbrado de los días pasados, y la pitanza escasa, con maravillosa celeridad dimos acabamiento y sepultura al discreto banquete, alabando, como gente bien criada, a las gallinas, que eran de Arjona, más el huésped, cuando advirtió los huesos pelados...*

**Modo de hacerlo:** En una sartén con abundante aceite se fríen los trozos de gallina enharinados hasta que se doren por ambos lados. La fritura se reserva en una cacerola. En la sartén dejamos un poco de aceite. Se pelan los ajos y se fríen enteros en el aceite que ha quedado en la sartén. Cuando estén dorados, se sacan y se reservan. Se rehoga la cebolla picada y se le agrega el jamón picado. Se remueve y se vuelca sobre la gallina. Se añade la copa de vino y el caldo, y se pone al fuego para que cueza lentamente durante 45 minutos. Mientras tanto, se machacan los ajos fritos, el perejil picado, unas hebras de azafrán y las almendras. El majado se añade a la cacerola y se deja cocer hasta que la gallina esté tierna y en su punto. Se ponen a cocer los huevos, se machacan las yemas con un tenedor, se incorporan a la gallina y se liga la salsa. Se rectifica el punto de sal si fuese necesario y se deja que de un hervor antes de servir.

(6 personas)

1 gallina

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 tomate grande

50 g de jamón serrano picado

30 g de almendras

2 yemas de huevo duro

¼ l de caldo de pollo

1 copa de vino blanco

c.s. de AOVE

c.s. de perejil

c.s. de harina

c.s. de azafrán

c.s. de sal

# Guilindorro

En Sierra Morena se le llama guilindorro pastor, conejo en guilindorro o, simplemente, guilindorro a este guiso de conejo que, según el pueblo o la familia que lo elabore, le da su toque o añade algún ingrediente como una hoja de laurel, pimiento seco, una copita de vino blanco o, sustituir parte del agua (o toda) por caldo, con lo que recuerda la muy antigua receta de salmorejo, o salsa que se elaboraba para aliñar las piezas de caza, especialmente el conejo y que aún se mantiene como segunda acepción en el DRAE: *Salsa compuesta de agua, vinagre, aceite, sal y pimienta*. Esta variante es de Cazalilla en plana Campiña de Jaén.

**Modo de hacerlo:** En una sartén honda se fríen por separado las rebanadas de pan y los dientes de ajo y se reserva. En el mismo aceite se rehoga ligeramente el conejo, previamente limpio y troceado. Se sazona convenientemente y se le echa el pimiento molido. A continuación, se le incorpora un majado que se prepara con las rebanadas de pan y los ajos, que estaban reservados, y se le vierte el agua necesaria para que se pueda cocer bien la carne y, cuando esté tierno, estará a punto.

- 1 conejo
- 1 cucharilla de pimiento molido
- ½ carterilla de colorante alimentario
- 2 rebanadas de pan
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de AOVE
- c.s. de sal
- c.s. de agua



## Guiñapos con bacalao

Los términos guiñapo, andrajo y harapo los recoge el DRAE como sinónimos de un término de carácter despectivo para referirse a un jirón de tela o pedazo poco o nada valioso de tela; pues bien, las tiras finas de masa de harina, que se cocinan con un sofrito acompañado de carne de caza de pelo o pluma y en cuaresma de bacalao, reciben, según el pueblo, estos mismos nombres y algunas deformaciones de ellos como “jarapos” o “calandrajos” (Ver: *Calandrajos con palomos*) y en la Sierra de Segura también se les llama galianos. Antiguamente, cuando se hacían en casa, esas tiras eran irregulares, pero siempre se hacían más de los que se precisaban para el guiso, pues, fritos en aceite y posteriormente rebozados de azúcar y canela, era un recurrente postre. Hoy, todos regulares, se venden en tiendas. Esta receta está muy extendida por toda la provincia; la que aquí figura es de Begíjar (Comarca de La Loma y Las Villas). (Ver: *Andrajos con bacalao*)

**Modo de hacerlo:** Se pican a trozos no muy finos los tomates, la cebolla, el pimiento rojo y el verde. Estos ingredientes junto con las hojas de laurel se echan en la sartén con suficiente aceite para hacer un sofrito. Añadirle el colorante alimentario y, a continuación, se le incorpora el bacalao y el agua, y se deja que cueza unos minutos. Posteriormente se le añade el pimiento rojo, previamente asado. Mientras tanto con la harina, el agua y un poco de sal se hacen una masa igual que la del pan con la que se preparan los guiñapos. Para ello, se toman porciones de esta masa y, ayudado del rodillo, se le da forma de torta. Éstas se van echando a grandes trozos en el guiso, que se tiene hirviendo en el fuego, y se deja unos minutos hasta que los guiñapos se hagan.

½ vaso de AOVE  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
2 tomates  
½ cebolla  
2 dientes de ajo  
¼ kg de bacalao desalado  
2 hojas de laurel  
½ kg de boquerones  
½ carterilla de colorante alimentario  
c.s. de harina  
c.s. de agua  
c.s. de sal



## Guisillo de collejas

La colleja (*Silene vulgaris*) es una planta herbácea que nace de forma incontrolada en caminos y senderos, pero dado que cada vez son más las personas que están descubriendo la exquisitez de la misma en los fogones ya hay quienes la cultivan para su producción comercial, dado que es una planta que nace sin dificultad en sembrados y terrenos de poca labor. Este guisillo, muy típico de la localidad de Sorihuela del Guadalimar es una manera entre muchas otras de prepararlas ya que tiene muchas posibilidades en la cocina.

**Modo de hacerlo:** Se limpian perfectamente las collejas y, en abundante agua hirviendo, se meten solo unos segundos, se sacan y enfrían con agua fría, se escurren y se fríen. En una sartén con el mismo aceite se fríen, igualmente y por separado, el diente de ajo y la rebanada de pan, y con ellos y el pimiento molido se hace un majaillo que se echa las collejas, se sazona, se mezcla y estará a punto para servir.

1 kg de collejas

1/2 vaso de AOVE

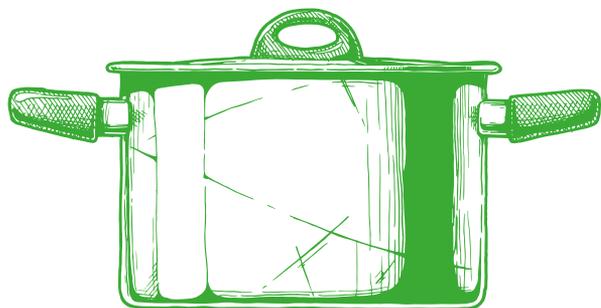
1 diente de ajo

2 rebanada de pan

1/2 cucharilla de pimiento molido dulce

c.s. de sal

c.s. de agua

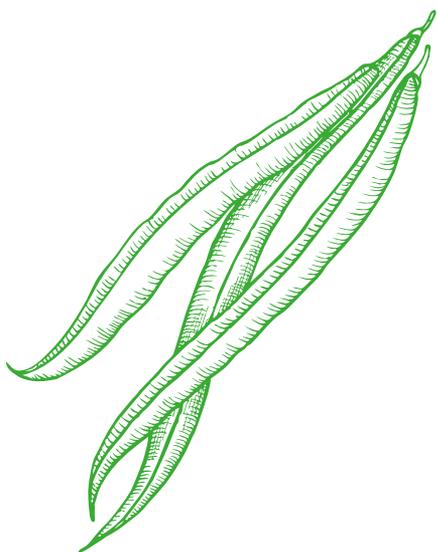


## Habas encueros

Esta receta que es propia de tiempos cuaresmales, cuando las habas están tiernas, recibe el nombre de la forma de preparar las habas que deben “desnudarse” de su pellejo para cocinarlas; es decir, se preparan encueros. Con pocas variaciones se guisan en Villacarrillo en plena comarca de Las Villas, otros pueblos como la que aquí se muestra de Jimena (Comarca de Sierra Mágina).

**Modo de hacerlo:** Se le quita el pellejo a los granos de habas. Se hace un sofrito con el tomate, la cebolla, el pimiento y la berenjena con su piel, todo troceado. Cuando esté el sofrito a punto, se le echan las habas y un majado de ajo y comino; se sazona convenientemente y se deja que cueza todo unos minutos hasta que se ablanden un poco las habas.

1 kg de habas desgranadas frescas  
1/2 cebolla  
1 tomate  
2 dientes de ajo  
1/2 vaso de AOVE  
1/2 de berenjena  
1/2 cucharilla de comino en grano  
c.s. de sal



## Habas fritas con jamón

Este plato, representativo de Fuerte del Rey, es muy común en toda la provincia de Jaén. En primavera, con unas buenas habas tiernas y jamón o paletilla fritos están deliciosas. Este es un plato que comparte la cocina jiennense con otras provincias españolas.

750 g de habas  
1 cebolla  
150 g de jamón serrano  
½ vaso AOVE  
c.s. de sal

**Modo de hacerlo:** A las habas se les quita la brizna que éstas tienen en ambos extremos, se corta a trozos regulares, sin pelar, y se reservan. En una sartén con aceite se echan las habas y, cuando éstas estén medio fritas, se les incorpora la cebolla muy picadita, dejando que ambos ingredientes terminen de freírse, añadiéndole el jamón también cortado a trocitos pequeños en el último momento antes de apartarlo del fuego.



## Habas *helás* (heladas)

Este singular nombre lo recibe este guiso por razones del lugar, el tiempo y el modo en que era más habitual su preparación. Nos situamos en la posguerra en Arjona. Tiempo de carencias y trabajo específicamente agrícola y de sol a sol. Se preparaba con elementos de la economía productiva propia: leguminosas, aceite, laurel... Se elaboraba por la mañana y se comía en el campo en el almuerzo o en la casa de vuelta del trabajo, ya en la noche. La propia estructura del producto elaborado, espeso, no aceptaba de buen grado el calentarlo para su ingestión. De modo, que frío (*helao*) se tomaba de la propia cacerola utilizando una buena cuña de pan ya “sentado” y pinchado con la punta de la navaja, se colmaba con el guiso, que tomaba un sabor especial.

**Modo de hacerlo:** Se ponen las habas en remojo la noche anterior. Se cuecen en una cacerola con una cabeza de ajos y una hoja de laurel. Cuando están cocidas se añade un vaso de aceite crudo y un ajo machacado con la sal. Se deja cocer unos minutos y se vierte el otro medio vaso de aceite crudo. Se remueve todo con una cuchara de palo y se aparta del fuego. En otra variante, muy usual en Arjona, a estos ingredientes se les incorpora una guindilla, que le da un toque diferencial. Se les puede añadir chorizo a trozos para mejorar el plato.

(6 personas)

250 g de habas secas

1'5 vasos de AOVE

1 cabeza de ajo

1 hoja de laurel

c.s de sal



## Habas legas con morcilla

En Pegalajar llaman legas a las habas ya secas; esto es, dejan de ser leguminosas y se les denominan legumbres, por lo que para ser cocinadas hay que ponerlas previamente en remojo un día antes como con las restantes legumbres. Los platos hechos con habas secas le proporcionan al guiso una textura especial, además de aportarle un sabor diferente. En época de matanza, se le añade otras partes del cerdo, como oreja.

**Modo de hacerlo:** Después haber estado en remojo desde la noche anterior, se ponen las habas en una olla, se cubren de agua y se le incorporan todos los ingredientes, excepto la morcilla; es decir, el aceite, la cebolla muy picada, el pimiento seco, la cabeza de ajos entera, el pimiento molido, las hojas de laurel y la sal, y se deja que cueza. Cuando están las habas tiernas, se va moviendo con una cuchara constantemente, con la idea de que, al menos, la mitad se rompa, pues el aspecto final del plato es que aparezcan entre enteras y machacadas las habas. Finalmente, se le añade la morcilla cortada a trozos gruesos y se presenta con ésta entremezclada con las habas.

**¾ kg de habas secas**  
**½ cebolla**  
**½ vaso de AOVE**  
**1 pimiento seco**  
**1 cabeza de ajo**  
**1 cucharilla de pimiento molido**  
**2 hojas de laurel**  
**1 morcilla**  
**c.s. de sal**  
**c.s. de agua**



# Hojuelas



Siles es una bonita población jienense ubicada en plena Comarca de la Sierra de Segura, limítrofe con la provincia de Albacete. Por lo que una parte de la gastronomía de este municipio se asimila a la albaceteña que, por otra parte, es muy parecida en algunos platos a la cocina jienense. Con esta especialidad dulce se demuestra lo que comentamos; ya que las hojuelas también son muy típicas en el municipio vecino. Aunque allí (en Albacete) le dan otra forma diferente a este dulce. Las hojuelas son un postre de rancia tradición árabe andaluza, como se lee en el Mamotreto II (capítulo II) de *Retrato de la lozana andaluza* (1528) de Francisco Delicado: *Sabía hacer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfajor, textones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, jopaipas, hojaldres, hormigos torcidos con aceite, talvinas, zahinas...* Los conquistadores españoles la llevaron a América (Colombia donde se toman por navidad) con la misma receta, o con algunas variantes y con coco en México, entre otros países.

12 huevo

1 vaso de AOVE

1 cucharilla de matalahúva molida

1 cucharilla de canela molida

100 g de azúcar molida

1 cáscara seca de naranja

c.s. de harina de trigo (la que admita)

c.s de AOVE para freír los lazos

**Modo de hacerlo:** La cáscara seca de naranja se fríe en el vaso de aceite y, posteriormente, una vez frío el aceite, se mezcla en un recipiente con los huevos y la matalahúva molida. A continuación, se le incorpora la harina de trigo que admita la mezcla anterior y se amasa. De esta masa se extraen porciones y se van estirando con el rodillo. Se les da forma de una torta redonda de aproximadamente unos diez centímetros de diámetro y se van friendo en abundante aceite. Cuando se echan las tortas en la sartén, con la ayuda de dos cucharadas se le da la forma de lazo, se sacan sobre una hoja de papel absorbente y, por último, se rocían con una mezcla de azúcar molida y canela en polvo.

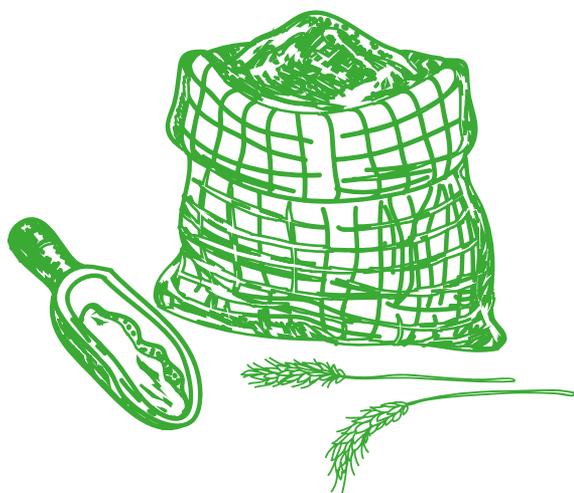


# Hormigos

En la villa de Jódar, en la comarca de Sierra Mágina, se mantiene viva la receta de hormigos que con variantes singulares se elaboran en otros pueblos y provincias como Granada o Almería, donde suelen guisarse con chorizo, morcilla o tocino. No debe confundirse en ningún caso con la receta de Aldeanueva de Ebro (La Rioja), que realizan por tradición el 8 de diciembre e igual nombre, solo que es un postre de claros orígenes sefardíes que, en la actualidad, se acompaña con arrope. También llamados en otros sitios como formigos, nombre que lo recibe de los pequeños grumos de harina –como hormigas- de las recetas primitivas.

**Modo de hacerlo:** La patata se corta a cuadritos, se sazona y se fríe. Con parte del aceite restante se hace un sofrito con el pimiento, el tomate, y la cebolla. El diente de ajo se maja en crudo y se echa al refrito, se le vierte agua y se deja cocer hasta que se transforme en un caldo. Se pone a punto de sal. Hacer los hormigos. Se comienza tostando la harina a la que se le añade agua para elaborar una masa consistente y se comienzan a hacer los hormigos con forma de fideos gruesos. Éstos se echan en el caldo y se deja cocer unos minutos.

1 patata  
1 pimiento  
½ cebolla  
1 diente de ajo  
1 cucharilla de comino  
1 vaso de AOVE  
¼ kg de harina (de maíz)  
½ cucharilla de pimiento molido dulce  
½ carterilla de colorante alimentario  
c.s. de agua  
c.s. de sal



## Hoyo de pan con aceite

Este podría considerarse como uno de los platos más populares en tierras jaeneras. Todos los niños y niñas de hace algunas décadas merendaban el popular hoyo de pan con aceite, un trozo de pan al que se le quitaba un trozo de migajón y se le añadía el AOVE. En Jabalquinto, al hoyo, también se le añade naranja y aceitunas aliñadas.

**Modo de hacerlo:** Se cortan cada uno de los dos panes por la mitad (atravesado). A las mitades que quedan se le quita con los dedos un poco del migajón de éstos. En el hoyo (de ahí el nombre) que se habrá formado en el pan, se vierte aceite, se le pone el bacalao desmenuzado y sin desalar, los tomates despachurrados y la naranja a trozos y sin la piel.

2 panes cuarto kilo cada uno

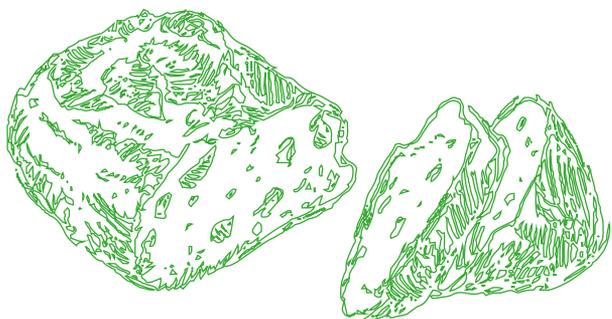
c.s. de AOVE

2 tomates maduros

1 naranja

250 g de lomo de bacalao

1 taza de aceitunas aliñadas caseras





## Jarapo con liebre

El harapo o jarapo, que es como se pronuncia en Segura de la Sierra, es un plato que aún se consume mucho en toda la comarca de la Sierra de Segura. Sin embargo, esta especialidad es también muy tradicional en Almería; de hecho, existe una cofradía Gastronómica que, precisamente, se llama igual que este plato, Harapo. En esta ocasión el jarapo se acompaña con liebre, aunque también se puede complementar con otro tipo de carne e incluso con pescado.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con el aceite se tuestan los pimientos rojos secos más los dientes de ajos y se reserva. En ese mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla y los pimientos verdes troceados. Una vez hecho el sofrito, se incorpora la liebre ya troceada y sazonada, se agrega agua hasta cubrir la carne y se deja que cueza a fuego lento. Se hace un majado con los pimientos rojos secos y los ajos que se tienen reservados más el comino y la hierbabuena para agregárselo al guiso, junto con el tomate rallado. Mientras está cocinando, se prepara la masa para los jarapos con harina y agua, que no debe quedar muy dura ni demasiado blanda. Se hacen unas tortas, aproximadamente del mismo diámetro de la parte superior del perol donde se está cocinando la liebre. Éstas se van depositando en el guiso y, con la ayuda de una cuchara sopera, se va echándole caldo por encima. Cuando esté cuajada, se va rompiendo con una espumadera, hasta que esté troceada. Esta operación se repetirá con las sucesivas tortas de que se van haciendo con el resto de la masa. De esta forma se consiguen los jarapos y así tendrán una forma desigual, que es como realmente se presentan. Por último, cuando ya está hecha la liebre con los jarapos y antes de servirla, se le echan unas tiras de pimientos verdes asados.

- 1 liebre
- 2 pimientos rojos secos
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate
- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cucharilla de comino
- 1 vaso de AOVE
- 3 guindillas
- 3 pimientos verdes grandes de asar
- c.s. de sal
- c.s. de harina fina de trigo
- c.s. de agua

# Lechevieja

Es un licor típico de Valdepeñas de Jaén que se elaboraba especialmente para las fiestas de Navidad. Formaba parte del aguinaldo que se ofrecía a quienes iban a dar las pascuas a las casas de familiares y amigos, debido a su baja graduación alcohólica. Al tener entre sus ingredientes aguardiente, se conservaba más tiempo que la leche normal, de ahí su nombre. Esta bebida, que se sirve fría, se ha recuperado gracias a la labor de la *Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén, El Dornillo*, que la sirve en todas las jornadas gastronómicas que realiza.

**Modo de hacerlo:** Se cuece la leche con la canela en rama los granos de café, el azúcar y la cáscara de limón y se aparta. Después, se añade el aguardiente y, finalmente, se cuela todo, se vierte en una botella y se conserva en el frigorífico. Se sirve fría.

1 l de leche  
¼ l de aguardiente seco  
1 cáscara de limón  
2 palos de canela  
c.s. de granos de café  
c.s. de azúcar



## Lomo de orza

Numerosas variantes tiene este exquisito plato, también conocido como lomo en manteca, muy común y popular en toda la provincia de Jaén. Se solía preparar en los días de matanza y se consumía durante el largo invierno. Plato típico de Santisteban del Puerto. El lomo de orza es popular de prácticamente toda Andalucía y media España donde se aliña de diversas formas o adquiere nombres distintos como pelona de lomo (Antequera, Málaga) y se fríe en manteca de cerdo, no en aceite.

**Modo de hacerlo:** Se corta la cinta de lomo en cinco trozos, aproximadamente. Se mezcla con los ajos enteros, la mitad de la pimienta en grano y la sal, dejándola macerar por lo menos una hora junto con el resto de la pimienta machacada. En un perol se echa el aceite y ahí se introducen los trozos de lomo con todos los ingredientes en los que se ha macerado la carne. Se fríe a fuego alto, moviéndolo de vez en cuando. Una vez frito se mete en una orza, cubriéndolo con el aceite en el que se fríe.

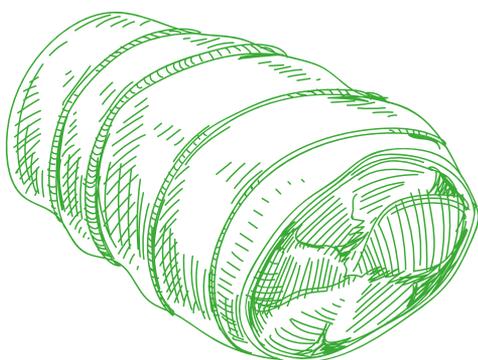
1 kg de cinta de lomo de cerdo

8 dientes de ajo

2 cucharillas de pimienta negra en grano

c.s. de AOVE

c.s. de sal



## Machacao

En la villa de Jamilena de la Comarca Metropolitana de Jaén es muy tradicional el *machacao*, también conocido como “aceite-vinagre”. No deja de ser una singular variación de la tradicional pipirrana, solo que, al llevar el tomate machacado, da nombre también al plato con esa tradicional pérdida de la “d” intervocálica tan andaluza: *machacao*. La receta de Jamilena incorpora habas tiernas, aunque, si no es época, también se puede hacer sin ellas.

**Modo de hacerlo:** En un dornillo se machacan los ajos junto con un poco de sal, se añaden las migas de pan humedecidas, las yemas duras de los huevos, se vierte el aceite y se remueve. Se le incorporan los restantes ingredientes, partidos en pequeños trozos, como los tomates, la cebolla, el pepino, la naranja pelada, las habas desgranadas y los pimientos. Se le vierte el agua, se rectifica de sal y ya está listo para comer.

4 dientes de ajo  
1 cebolla  
½ vaso de AOVE  
2 huevos duros  
3 tomates maduros  
2 naranjas  
200 g de atún en aceite  
1 pepino grande  
2 pimientos verdes  
250 g de habas frescas  
150 g de migas de pan  
c.s. de agua  
c.s. de sal

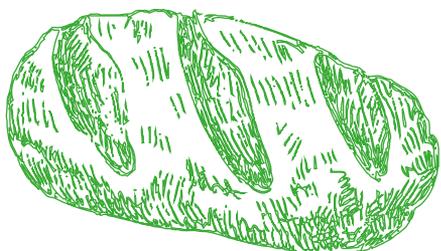


# Maimones

Posiblemente una de las sopas más extendidas por Andalucía oriental (Málaga, Granada) y gran parte de España con el mismo o distintos nombres y pequeñas variaciones; así, con el nombre de sopa de ajos se le conoce en Castilla, donde por ser tan tradicional de la zona se le llama también sopa castellana. Con escasas variaciones sobre las anteriores, en Hinojares, en plano parque natural de la Sierra de Cazorla, se elabora la que se muestra, donde es uno de sus platos más tradicionales. En Jamilena (Comarca Metropolitana de Jaén) llaman a estas sopas “pan castigao”.

**Modo de hacerlo:** Se echa el aceite en una cacerola y en ésta añadiremos los ajos cortados a rodaja más el pimiento troceado. Llevamos al fuego para sofreír ambos ingredientes. Cuando los ajos estén bien doraditos, retiraremos momentáneamente el cacharro del fuego y le ponemos el pimentón, seguido del tomate, que habremos rallado. Se sazona y añadimos el agua para dejar que todo el conjunto cueza unos cinco minutos. Pasado este tiempo se le añade las rebanadas de pan y dejamos que siga hirviendo otros cinco minutos más. Se le puede cuajar, al final del proceso, un huevo por cada comensal e incorporársele unas tiritas de jamón serrano.

4 rodajas de pan moreno  
6 dientes de ajo  
1 cucharilla de pimentón  
1 pimiento verde pequeño  
1 tomate  
½ vaso de AOVE  
1 l de agua  
cucharilla de pimentón  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de jamón serrano (opcional)  
c.s. de sal  
c.s. de huevos



# Marrueco

Aunque a primera vista lo parezca, el marrueco no tiene nada que ver con el país del Magreb, si no que se trata del nombre que recibe una calabaza alargada que se produce en la localidad de Martos, alrededores y otros lugares; el sabor de esta legumbre – el marrueco- es más intenso y de mejor textura que la calabaza común. La receta que se presenta es muy típica de esta localidad que se acompaña del torrezno, que es un tocino entreverado de la parte de la barriga del cerdo que normalmente lleva carne y le confiere un sabor especial.

**Modo de hacerlo:** Se trocea a rodajas el marrueco, se sazona y se fríe en el aceite junto con los ajos laminados. Cuando está casi a punto, se le añade el chorizo cortado a rodajas y los torreznos a trocitos. Una vez todo se haya dorado, ya estará a punto para comer.

1 kg de marrueco  
5 dientes de ajo  
150 g de torreznos  
150 g de chorizo casero  
1 vaso de AOVE

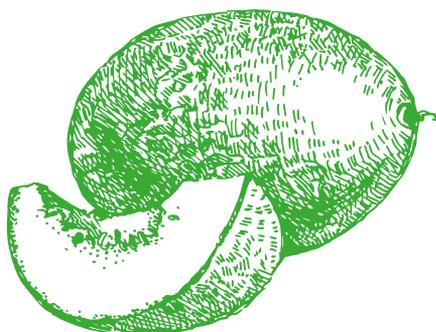


## Migas cortijeras con melón

Es frecuente no tener muy claro las diferencias entre las migas de harina o sémola y las de pan e, incluso, denominarlas de igual forma; con lo que es habitual encontrarse con el nombre de migas cortijeras, indistintamente, recetas con migas de pan o con harina. En otros pueblos y comarcas (Axarquía, Málaga), se les llama migas de pastor y se asocian al dicho: *Las migas de pan con pocas vueltas ya están, las de harina del pastor cuanto más vueltas, mejor*. Las migas son recetas del reciclado del pan, de cuando se guardaba en la talega de la fresquera los mendrugos que sobraban de cada día; son recetas del hambre que se acompañan de cualquier avío, según la época del año y el lugar donde se elaboren, sean de harina o de pan, como esta de Fuerte del Rey de la Comarca Metropolitana de Jaén.

**Modo de hacerlo:** En un perol con el aceite, se fríen los ajos ligeramente aplastados pero con su cáscara, la panceta troceada y los chorizos a rodajitas. Se retira con la espumadera cuando ya esté todo frito y se reserva. En el mismo aceite se incorpora de un golpe el agua, seguido de la harina y la sal. A partir de este momento, no se puede dejar de mover constante y continuamente para que se haga bien sin que a la harina se le formen grumos y, por el contrario, se obtengan unas migas sueltas. Finalmente, se incorporan los ajos, la panceta, el melón troceado y el chorizo fritos; se remueve bien todo y se sirve muy caliente.

500 g de harina recia  
1 tajada de melón  
½ vaso de AOVE  
5 dientes de ajo  
2 pimientos verde  
150 g de panceta fresca  
100 g de chorizo especial de la matanza  
1,5 l de agua



## Migas de galiano

Las tortas de galiano, que dan nombre a estas migas, se confeccionan con la misma masa de pan, con un resultado final como si de una regañá se tratara; de hecho, hay quienes utilizan éstas para hacer este plato. Antiguamente la masa se hacía en la casa y las tortas se cocían en el horno o tahona de una panadería del pueblo. Estas tortas se utilizaban, y aun se siguen utilizando, mucho en Castilla la Mancha para hacer, entre otros platos, el gazpacho manchego.

**Modo de hacerlo:** Se corta el chorizo a trozos pequeños, se aplasta ligeramente la cabeza de ajos y los dientes se desgranán, se echan en el perol sin pelar para freírlos con el aceite y se agrega el chorizo; cuando estén fritos, se sacan y apartan. En el aceite que ha quedado se echan los dientes de ajos, la harina y el agua necesaria hasta alcanzar el punto de una especie de crema. Llegado ese momento, se incorporan las tortas de galiano partidas a trocitos. Se sazona y no se deja de mover hasta obtener las migas.

5 tortas de galiano

½ kg de harina especial para hacer migas

¼ kg de chorizo casero de la matanza

1 cabeza de ajo

1 vaso de AOVE

c.s. de sal

c.s. de agua



# Migas de patatas

En Huelma y en otros municipios de Sierra Mágina, la patata sustituye al pan para hacer las migas, dándoles una textura y sabor especiales. Las migas, muy populares en toda la provincia de Jaén, son hasta protagonistas en algunos de sus villancicos, como éste: *En el portal de Belén, hay un viejo haciendo migas, se le escapó la sartén y acudieron las hormigas.*

**Modo de hacerlo:** Se cuecen las patatas con agua y sal previamente peladas, luego se trocean y se reservan, tanto las patatas como el agua de su cocción. Se fríen los torreznos, los pimientos *coloraos* y el chorizo a trocitos pequeños. En ese aceite se echa la harina, se rehoga y, a continuación, un poco de agua de cocer las patatas y se empieza a mover constantemente hasta formar las migas. Cuando ya están, se le añaden las patatas cocidas, los torreznos, el chorizo y los pimientos *coloraos* a trozos; se remueve bien y se sirven muy calientes.

- 1 kg de patatas
- ½ vaso de AOVE
- 4 cucharadas soperas de harina de trigo
- 100 g de torrezno (panceta de cerdo a pequeños trocitos)
- 2 pimientos *coloraos* secos
- 1 trozo de chorizo
- c.s. de sal
- c.s. de agua

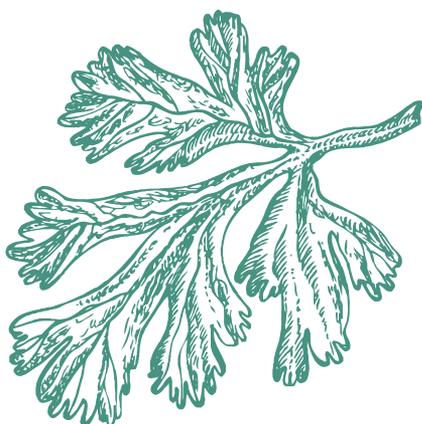


## Moje de garbanzos

Recoge el DRAE por moje la salsa de cualquier guisado; pero en Andalucía se asocia al aprovechamiento de las sobras o restos de otros guisos con los que se puede hacer un plato nuevo, como en este caso de los garbanzos que quedan de un cocido.

**Modo de hacerlo:** Si no se dispone de los garbanzos sobrantes de un cocido, se ponen garbanzos a remojar un día antes de su preparación. En una olla con abundante agua hirviendo sazonada, se cuecen los garbanzos para posteriormente escurrirlos y machacarlos hasta convertirlos en un puré. A éste se le incorpora el aceite, el vinagre, el comino y el diente de ajo majado en un mortero. Se remueve bien toda la mezcla y se sirve con la ramita de perejil a temperatura ambiente como plato principal o bien como guarnición.

½ kg de garbanzos  
½ vaso de AOVE  
2 cucharadas soperas de vinagre  
1 cucharilla de comino molido  
1 diente de ajo  
1 ramita de perejil  
c.s. de sal

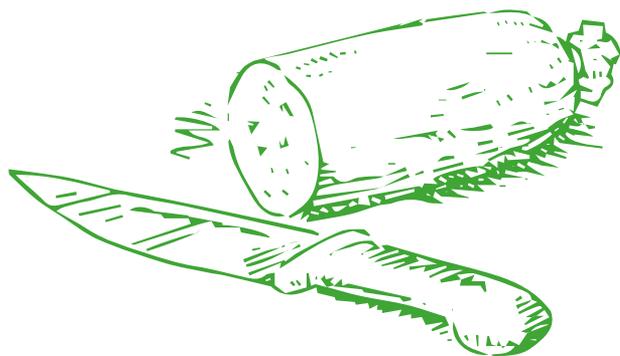


## Morcilla de res

En los pueblos de Albánchez de Mágina y Torres de la Comarca de Sierra Mágina se elaboran estas morcillas con la sangre de cordero; una receta muy tradicional que se preparaba en las fiestas grandes de sus localidades o para grandes momentos. En Torres era costumbre que se tomase el primer día de boda. Hay que ser cuidadoso a la hora de agregar las especias y, especialmente, con la alcaravea (*Carum carvi*) de olor y sabor muy penetrante, que se incorporaba por su valor carminativo, pero que en exceso alcanza demasiado protagonismo; por eso el refrán de la zona que se le solía decir al que sazónaba la morcilla reza así: “De la alcaravea, en cuanto la vea”, para referirse a la poca cantidad que debía echársele.

**Modo de hacerlo:** Verter la sangre en un barreño y añadir la cebolla lo más finamente picada, la pimienta molida, el cebo de cordero y el resto de las especias. También se le echan tomates, las guindillas y pimientos, todo picado. Se remueve bien la masa y con ella se van rellenando las tripas. A continuación se ponen a cocer las morcillas con las hojas de laurel y la cabeza de ajos. Hacer un sofrito en una sartén con el AOVE, unos dientes de ajos, cebolla, pimientos verdes, tomate y un poco de comino molido. Este sofrito se le echa a la olla donde se han cocido las morcillas y se deja que hierva todo. Se sirve este caldo junto con la morcilla.

Toda la sangre que de un cordero  
5 kg de cebolla  
1 cucharada sopera de pimienta molida  
100 g de cebo de cordero  
2 cucharadas soperas de pimiento molido  
1 cucharilla de clavos molidos  
1 cucharilla de alcaravea molida  
2 cucharillas de canela en polvo  
2 cucharillas de matalahúva molida  
4 pimientos verdes  
½ vaso de AOVE  
3 tomates  
3 guindillas  
1 cabeza de ajo  
4 hojas de laurel  
c.s. de tripa para embutido  
c.s. de sal



## Morrococo

Con este extraño nombre se conoce en Baeza y buena parte de Jaén (como Bedmar, Comarca de Sierra Mágina) a una especie de paté o de singular hummus, realizado con los garbanzos sobrantes del cocido del día anterior; una vez más el aprovechamiento de los recursos. También es llamado garbanzos mareados o puchero mareado, pues hay que estar dándole vueltas en la sartén al puré de garbanzos hasta conseguir la textura deseada. Según donde se elabore, se le puede añadir cebolla picada, un chorreón de salsa de tomate, añadir unas patatas fritas e, incluso, unos ajitos fritos a rodajas.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con el aceite, se fríen los pimientos verdes cortados a trozos. Se reservan. Los garbanzos del cocido del día anterior se machacan y se le incorporan los pimientos ya fritos. Se pone a punto de sal, se le vierte un poco de agua y una vez que haya hervido todo unos minutos ya lo tendremos listo para servir.

200 g de garbanzos del cocido del día anterior

3 pimientos verdes

½ vaso de agua

c.s. de sal

c.s. de AOVE



# Ñañarilla

Plato antiguo y típico jaenero que es muy popular en Los Villares. El folklorista Alcalá Wenceslada decía que “las ñañaras, del gazpacho, es lo mejor”. Con ingredientes habituales en el gazpacho, pero sin tomate, de ahí su color blanco, y con habas tiernas.

**Modo de hacerlo:** En un dornillo se majan los ajos, cortado en varios trozos junto, con la sal para facilitar su triturado. Una vez bien machacado, hasta el punto de haberlo convertido en una pasta fina, se echa el aceite, en un hilito mientras se mueve. Después se vierte el vinagre, el agua y las migas de pan y, por último, las habas tiernas desgranadas. Se deja macerar todo unos minutos en un sitio fresco antes de servirlo. Se toma frío.

3 dientes de ajo

4 cucharadas soperas de vinagre

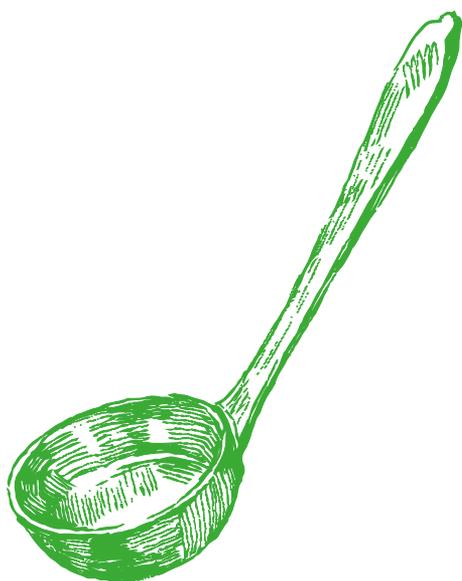
100 g de migas de pan

½ kg de habas tiernas

½ vaso de AOVE

c.s. de agua

c.s. de sal



# Paparajotes

Los paparajotes se toman prácticamente en toda la provincia jienense; es un dulce que se come en ocasiones especiales en el desayuno y, casi siempre, con un buen tazón de chocolate calentito. No obstante, con este mismo nombre también se conocen en la huerta murciana y el Campo de Cartagena como postre típico, aunque su presentación es totalmente diferente a la que aquí se cita, pues se elaboran con hojas de limonero recubiertas con una masa similar a la que se ofrece en esta receta.

**Modo de hacerlo:** En un bol se echa el agua templada previamente, se incorporan también los huevos y el bicarbonato, y se bate, mientras se le va añadiendo, poco a poco y sin dejar de mover con la batidora manual, la harina en la proporción que esa cantidad de líquido admita hasta obtener una especie de crema más bien espesa. Se deja reposar unos minutos. Mientras, se echa el aceite necesario hasta llenar a la mitad una sartén honda, una vez caliente, se toman cucharadas soperas de la masa, se echan en el sartén y se irán formando los paparajotes, que tendrán forma parecida a los buñuelo pero no muy inflados. Se escurren y se emborrizan en un preparado de azúcar y canela. Se comen calientes.

**2 huevos**

**1 cucharilla de bicarbonato**

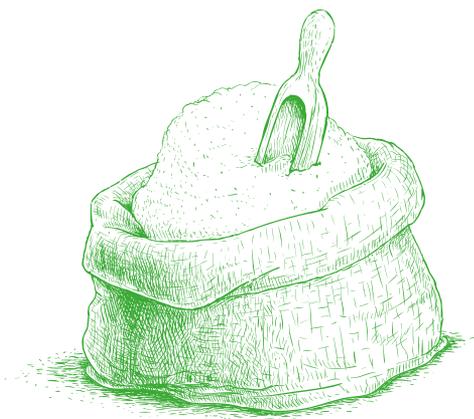
**2 cucharillas de canela molida**

**½ vaso de azúcar**

**250 g de harina fina de repostería, aproximadamente, o la que admita**

**¾ l de agua**

**c.s. de AOVE**



## Patatas al oreganillo

Esta preparación sencilla de las papas es tradicional de Castillo de Locubín y de toda la comarca de Sierra Sur, donde recibe, igualmente, otros nombres como patatas al ajillo pastor o patatas al adobillo y, con escasas variaciones, como añadir un poco de vino blanco, con o sin cebolla, un poco de miga de pan e, incluso, quien las presenta rematándolas con unos huevos fritos.

**Modo de hacerlo:** Una vez pelada las patatas, se cortan a rodajas de aproximadamente un centímetro de grosor, se sazonan ligeramente para a continuación freírlas en abundante aceite y, cuando estén doradas, se apartan y reservan. Una vez que se hayan frito las patatas, se extrae medio vaso de aceite que se pondrá en una sartén para hacer un sofrito con la cebolla cortada a trocitos y los ajos a rodajas, al que se le añade posteriormente el comino, el azafrán en hebra y una pizca de sal. Todo esto se vuelca en un mortero para majarlo perfectamente hasta conseguir una pasta; después se le vierte el vinagre y, por último, el orégano. Este preparado se coloca en una cacerola con las patatas, se le echa un poco de agua para que cueza y queden blanditas y se deja hacer a fuego lento hasta que evapore el agua y queden espesas.

**1 kg de patatas**

**1 cucharada sopera de orégano**

**1 cebolla grande**

**2 cucharadas soperas de vinagre**

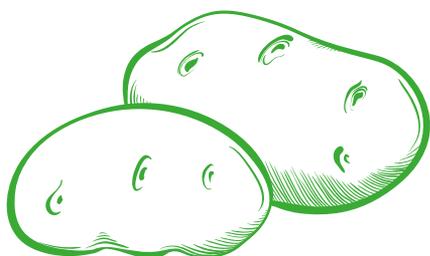
**1 cucharilla de comino en grano**

**4 dientes de ajo**

**c.s. de sal**

**c.s. de AOVE**

**c.s. de azafrán en hebra**



## Patatas con miguillas

La sencillez de un plato extendido en la provincia, llamado indistintamente como patatas en miguillas y que, según el pueblo, puede llevar un sofrito de tomates, pimiento y cebolla; agregar pimentón y, con frecuencia, un chorreón de vino blanco.

**Modo de hacerlo:** Las patatas se pelan y se cortan a rodajas, como para hacerlas a lo pobre. Se fríen en una sartén honda. Cuando ya estén fritas, se retira la mayor parte del aceite donde se han preparado y se fríen las rebanadas de pan para hacer los picatostes. Con el diente de ajo, el comino y los picatostes se hace un majado en el mortero y se agrega a las patatas; se vierte un poco de agua y se deja que hierva unos minutos. Por último, se le incorporan los huevos, se le da unas vueltas hasta que quede cuajado y bien revuelto y se sirve al instante.

1 kg de patatas  
2 vasos de AOVE  
3 rebanadas de pan  
1 diente de ajo  
½ cucharilla de comino  
4 huevos  
c.s. de sal



## Perdiz en escabeche

La perdiz roja (*Alectoris rufa*) es la reina de las aventuras cinegéticas en Andalucía y gran parte de España. Cuando es su momento, con la escopeta al hombro, los reclamos o los nerviosos perros se daba buena cuenta de esta galliforme por los campos. Después, era cuestión de guisar algunas de cualquiera de las decenas de recetas del recetario tradicional, y las restantes se guardaban escabechadas; una forma de conserva heredada de esos tiempos en los que no había frigoríficos o congeladores; pero sí una buena orza.

**Modo de hacerlo:** En un perol colocar la perdiz, una vez desprovista de plumas y eviscerada, con la patata pelada y cortada en rodajas gruesas y los demás ingredientes, y se deja que cueza todo el conjunto a fuego lento. Cuando ya esté la perdiz tierna, se apaga el fuego y se deja que se enfríe en su propio caldo donde se ha hecho. A la hora de comerla, se coloca en el fondo del plato las rodajas de patata. Se come fría con un poco de caldo para que no resulte demasiado seca.

**1 perdiz**  
**½ vaso AOVE**  
**½ vaso de agua**  
**½ vaso de vinagre**  
**¼ kg de almendras ralladas**  
**1 ramillete de perejil**  
**2 dientes de ajo**  
**2 hojas de laurel**  
**1 patata mediana**  
**c.s. de sal**

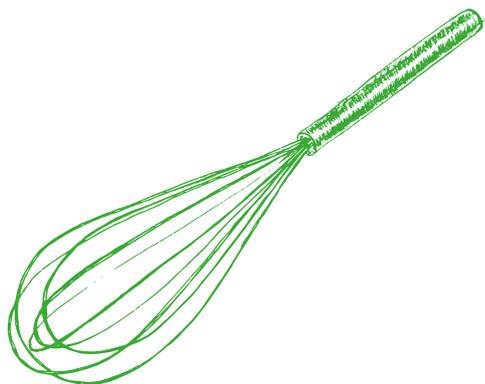


# Perrunillas

En La Puerta de Segura (comarca Sierra de Segura), a donde pertenece esta especialidad, las Perrunillas las hacen con aceite de oliva virgen extra, como se puede comprobar en esta receta; aunque en la mayoría de los sitios donde se confeccionan estos dulces, la grasa que se suele incorporar es manteca blanca de cerdo. De este modo –con AOVE–, las perrunillas quedan mucho más ricas que con manteca. Es dulce que debido a los ingredientes con los que se elabora, pueden mantenerse por bastante tiempo siempre que se conserven en un lugar seco y aireado.

½ l de AOVE  
½ kg de azúcar  
6 huevos  
1 kg de harina  
4 claras de huevo

**Modo de hacerlo:** En un recipiente se mezcla la harina con el aceite. A continuación, se batan los huevos con el azúcar y se junta con el preparado anterior. Se mezcla bien todo el conjunto hasta obtener una masa quebradiza. Se van tomando pequeñas porciones de la misma para formar con éstas unas bolas que, posteriormente, se presionan con la palma de la mano para convertirlas en unas tortas. En una placa de horno, previamente engrasada, se irán colocando, se pintan con las claras de huevos batidas y se dejan que cuezan en el horno durante 20 o 30 minutos a una temperatura moderada (180 °C).



# Pipirrana

Esta ensalada es el plato veraniego más popular, tradicional y de consumo más frecuente en Jaén. Su nombre significa revoltijo. El Cronista Oficial de la provincia de Jaén, Alfredo Cazabán en 1924 escribió un curioso poema a la Pipirrana, del que entresacamos algunos versos: *Cuando tenga usted gana de comer, pruebe una cosa buena y sana; un plato de la famosa pipirrana. El agridulce tomate. El pimientito, picadillo. Se frota un ajo, y se bate el aceite. Y por remate miga, sal y vinagrillo ¡Qué olorcillo el que sale del dornillo!* Los puristas de la pipirrana defienden que ésta se realice en un dornillo de madera de olivo en el que se hará su correspondiente majado, teniendo como únicos ingredientes: ajos, aceite de oliva virgen extra, sal, vinagre, tomates pelados y picados y, a lo sumo, unas migas de pan y un poco de agua. A regañadientes aceptarían la yema de huevo duro en el majado; y en su presentación, pimientito verde picado, la clara del huevo duro, también picada, un poco de orégano y atún en aceite.

**Modo de hacerlo:** En un dornillo de madera se majan los ajos, la sal, la miga de pan, el vinagre, un poco de agua, la yema de huevo. A esta pasta se la va añadiendo, poco a poco, AOVE, mezclándolo todo muy bien. Cuando se tiene suficiente salsa, se añaden los tomates, pelados y troceados, y el pimientito verde muy picado. Se rectifica de sal, vinagre y AOVE y, finalmente, se añade la clara de huevo picada, un poco de orégano y el atún en aceite de oliva. Lo mezclamos todo y lo ponemos a enfriar.

(6 personas)

2 kg de tomates maduros

1 pimientito verde

2 dientes de ajo

1 miga de pan

1 yema de huevo duro

1 clara de huevo duro

1 lata de atún en aceite de oliva

c. s. de AOVE

c. s. de vinagre

c. s. de agua

c. s. de sal

c. s. de orégano





## Pitillos con caracoles

Los gurullos es una especialidad almeriense, pero curiosamente hay varios municipios en la provincia de Jaén en los que también se hacen platos con esta pasta, como es el caso de Albánchez de Magina donde, incluso, se utiliza la misma denominación que le dan en Almería –gurullos-. Pero en Peal de Becerro (Comarca de Sierra de Cazorla), de donde es el plato que nos ocupa, a este ingrediente se le llama pitillo, que no es ni más ni menos que una pasta hecha con harina, agua y sal con la que se obtienen esos granitos que antaño sustituían al arroz, debido a la carencia de éste. No confundir con los pitillos de otras provincias (Granada, Málaga) donde se denomina pitillos a las habas frescas con su vaina.

**Modo de hacerlo:** Primero se prepara la masa para hacer los pitillos que dan nombre al plato. Para ello se mezcla en un barreño la harina con el agua suficiente como para hacer una pasta. Una vez bien incorporada la harina con el agua, se vuelca en una mesa bien enharinada, y se comienza a trabajar con las manos hasta conseguir una masa compacta y fina, con la que se formaran los pitillos, extrayendo pequeñas cantidades de masa a la que se le dará el aspecto similar a un grano de arroz, pero más grande. Una vez formados los pitillos, se dejan secar y se reservan. Los caracoles, una vez lavados perfectamente con sal y vinagre, se echan en un barreño en el que se pone en el borde abundante sal, para que los caracoles permanezcan siempre en el agua y, por lo tanto, terminarán todos con las cabezas asomadas. Mientras tanto, con el aceite se prepara un sofrito troceando los ajos, el tomate, el pimiento y la berenjena. A este fondo, una vez refrito, se le añaden las patatas cortadas a cachuelos y el colorante, se cubre ligeramente de agua, se sazona y se le incorporan los caracoles, a los que antes se les da un hervor. Se deja cocer durante 20 minutos a fuego lento y, pasado este tiempo, se echan los pitillos, pasados previamente por un cedazo para evitar que lleve harina suelta. Se deja que hierva unos quince minutos aproximadamente y, transcurrido este tiempo, estará a punto, a falta de presentarlo con la ramita de hierbabuena.

1 kg de caracoles gordos, o cabrillas  
1 pimiento verde pequeño  
1 tomate natural  
2 dientes de ajo  
1 patata  
1 berenjena  
½ carterilla de colorante alimentario  
1 vaso de AOVE  
1 ramita de hierbabuena  
c.s. de harina fina de repostería  
c.s. de sal  
c.s. de agua

## Pollo a la secretaria

Su origen se remonta a los años veinte del siglo pasado cuando, en una de sus periódicas reuniones, un grupo de amigos de Alcalá la Real decidió ir de guiso a un cortijo situado a varios kilómetros de la ciudad. La idea inicial era la de cocinar un arroz caldoso con pollo, pero cuando todo estaba preparado se dieron cuenta de que se habían olvidado el arroz. Ante esta situación, uno de los asistentes, el secretario del ayuntamiento, animó al cocinero a que hiciera un guiso con los demás ingredientes y que añadiera unos taquitos de jamón, de ahí el nombre de “pollo a la secretaria”. El resultado fue un exquisito guiso que, en la actualidad, se ha convertido en el más popular de esta ciudad de la Sierra Sur de Jaén.

**Modo de hacerlo:** Se pone el aceite a calentar y se añade el jamón serrano cortado a trocitos. A continuación, se incorporan el pollo troceado, las hojas de laurel, la pimienta molida y la sal para marear todo junto con el jamón. Cuando el conjunto está frito se añade el vino y se deja reducir. Aparte, se sofríen los ajos, la cebolla troceada, los higaditos de pollo, la mitad de los guisantes y la mitad de los pimientos morrones. Una vez que está todo pochado y los higaditos fritos, se sacan éstos y se machacan junto con el azafrán en hebra. Esta pasta se añade al guiso con un chorrito de agua y los tomates muy picados. Se deja cocer todo el conjunto hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido. Al final de la cocción se añaden, por último, el resto de los guisantes y los pimientos troceados.

(6 personas)

1 pollo campero de 3 o 4 kg

200 g de jamón serrano

2 vasos de AOVE

1 vaso de vino blanco

500 g de tomate natural

250 g de pimientos morrones

150 g de guisantes

2 cebollas grandes

6 dientes de ajo

2 higaditos de pollo

2 hojas de laurel

c. s. de agua

c. s. de pimienta negra molida

c. s. colorante alimentario

c. s. de azafrán en hebra

c. s. de sal

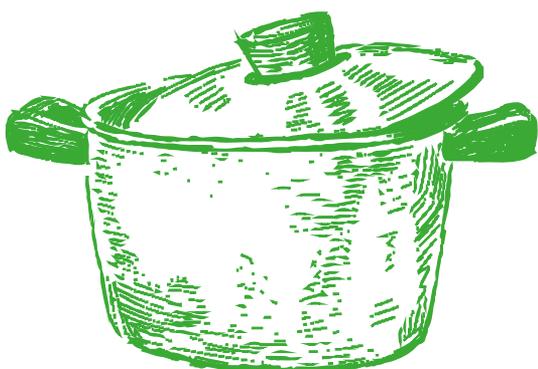


## Potaje de garbanzos con collejas y panecillos

Las necesidades y escasas de muchos alimentos ha sido una constante hasta tiempos recientes, lo que suponía agudizar el ingenio para llevar un plato a la mesa. En este caso se recurría a distintas hierbas y plantas de recolección como ingrediente, como las collejas. Es plato que se hacía en cuaresma y, si había algo más de recursos, los panecillos, además de harina o pan, ajo, perejil y huevo, llevaban algo de bacalao desmenuzado.

**Modo de hacerlo:** Los garbanzos, que habrán estado en remojo desde el día anterior, se ponen a cocer en una olla con agua. Se le agrega la cebolla, la cabeza de ajos, el comino, el pimiento verde, el aceite, la hoja de laurel, la carterilla de colorante y la sal. A media cocción se le añade las patatas cortadas a trozos regulares y se deja cocer todo hasta que los garbanzos estén tiernos. Mientras tantos, se prepara la masa para los panecillos en un recipiente con la harina, un ajo majado, el perejil, el huevo y un poco de agua. Se amasa y se van vertiendo cucharadas soperas en una sartén con el aceite bien caliente, formándose los panecillos y se reservan. Las collejas se cuecen muy brevemente en abundante agua con sal, se escurren y se le agregan a la olla donde están los garbanzos, ya tiernos, con los demás ingredientes y, por último, los panecillos.

- 3/4 kg de garbanzos
- 1/2 kg de collejas
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 cucharilla de comino
- 1/2 vaso de AOVE
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 1/2 carterilla de colorante alimentario
- 1 huevo
- 1 ramillete de perejil
- 1 dientes de ajo
- c.s. de agua
- c.s. de AOVE para freír los panecillos
- c.s. de harina
- c.s. de sal

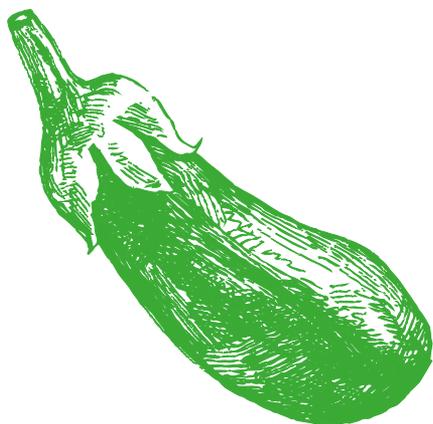


## Potaje de habas con berenjenas

En las fiestas que Arjonilla, comarca de la Campiña, dedica a su patrón, San Roque, el 16 de agosto es tradición que se prepare este potaje que, por ser –como se diría hoy- vegano, tiene cabida en pleno verano. La tradición se remonta a 1602 cuando los vecinos se encomendaron a San Roque para que la temida peste, que ya había entrado en la comarca, no afectase al pueblo, prometiéndole ser nombrado patrón y cumplir abstinencia de carnes si se libraban de dicha plaga. Pues, como parece ser que Arjonilla se libró de la peste, se le nombró patrón y en su día (16 de agosto) se mantendría la abstinencia preparando este plato. Este compromiso de Arjonilla con su patrón se ratificaría posteriormente en sendas ocasiones por el pueblo (1654 y 1834).

**Modo de hacerlo:** Sacar de las vainas las habas y, cuando estén todas desgranadas, quitarles la piel a éstas. En una sartén con el aceite se hace un sofrito con la cebolla y los ajos, ambos picados, agregar las habas junto con las berenjenas cortadas a dados, se le da unas vueltas y, seguidamente, agregar el tomate partido en pequeños trozos. Se deja que cueza a fuego lento. Mientras tanto, en un mortero se maja el comino y se le añade a las habas. Rectificar de sal y dejar hacer hasta que estén las habas tiernas.

1/2 kg de berenjenas  
1/2 kg de habas frescas  
1/2 vaso de AOVE  
2 tomates maduros  
1/2 cebolla  
1/2 cucharilla de comino  
2 dientes de ajo  
c.s. de sal

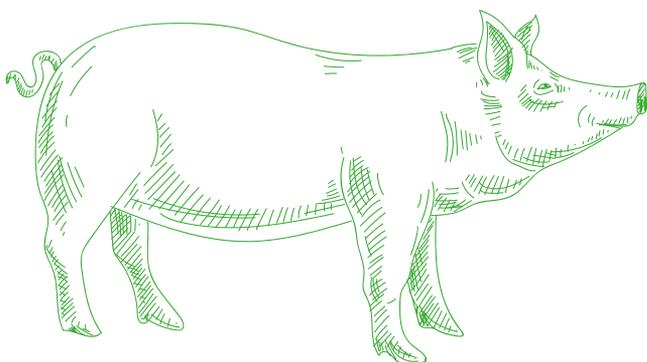


## Potaje de habas de san Antón

Se trata de un guiso muy tradicional que se hace en muchas localidades jienenses y en Úbeda tiene una gran tradición. Se toma en la primera quincena de enero con motivo de la festividad de San Antón (17 de enero), vinculada a la matanza del guarro que se hace por estos días y aprovecha su casquería y, por ello suele llevar oreja, careta y rabo. Este plato también se conoce como olla de san Antón en Noalejo (Sierra Mágina) donde se le incorpora patata; también como olla de san Antón y con variantes singulares se hace en otros pueblos de Andalucía Oriental o Murcia.

**Modo de hacerlo:** Se ponen a remojar las habas 24 horas antes de ser cocinadas con abundante agua. Una vez remojadas, se escurren y se les retira la coronilla negra, y se llevan al fuego en una olla con abundante agua. Cuando ésta empieza a hervir, se incorporan las habas y se deja que cueza unos minutos, para a continuación, retirarle el agua de esta primera cocción. Se vuelve a poner más agua en ese mismo recipiente y, una vez hirviendo, se echan las habas sancochadas más la careta, la mano de cerdo y los rabos. A parte, en una sartén se prepara un sofrito con la cebolla y los ajos muy picaditos, y se echa a la olla donde están el resto de los ingredientes, dejando que cueza a fuego lento durante el tiempo necesario hasta que se ponga tierno.

750 g de habas secas  
1 careta de cerdo entera  
1 mano de cerdo  
3 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
2 rabos de cerdo  
c.s. de AOVE  
c.s. de sal  
c.s. de agua



## Remojón de naranjas y bacalao

El remojón o remojón de naranja es un plato muy típico de la zona oriental de Andalucía de clara procedencia árabe. Con el mismo nombre es también tradicional de pueblos de las provincias de Granada y Córdoba, mientras que en algunos pueblos de Málaga se conoce como ensaladilla malagueña o pio antequerano con algunas diferencias de la que aquí se muestra; pero siempre el ingrediente común en todos ellos es la naranja, por lo que en algunas localidades se le conoce como ensalada de naranja (Linares) o naranja en aceite. Como siempre, según quien la elabore, incorpora otros ingredientes como ajo, vinagre, pimentón, patatas cocidas,...

**Modo de hacerlo:** Se pelan y cortan a trozos regulares las naranjas, se majan en un mortero las aceitunas, se trocean los huevos duros ya pelados, se pican la cebolla y los pimientos, y se desmenuza el bacalao, sin desalar. En un recipiente se ponen todos estos ingredientes, se le vierte el zumo de limón, el aceite y se remueve. Se sirve a temperatura ambiente, sin meter previamente en la nevera.

6 naranjas

4 huevos duros

¼ kg de bacalao

1 cucharada sopera de zumo de limón

2 cucharadas sopera de aceitunas sin hueso

½ cebolla

1 pimiento rojo asado

½ vaso de AOVE

c.s. de sal



# Rin-ran

Aunque se desconoce el origen de este curioso nombre, este plato típico es muy común en todos los municipios de la comarca de la Sierra de Cazorla. Sobrio, sencillo de preparar. Es una especie de puré con ingredientes que el labriego solía tener en su despensa durante el invierno. El escritor y periodista Andrés Cárdenas en su libro Carriles de silencio, al contar su recorrido por las aldeas de la provincia, hace un buen reportaje de este popular plato. En la provincia de Toledo (Consuegra) también es considerado tradicional el mismo plato y con el mismo nombre que, a veces, escriben rinrán; igual en Albarán, en pleno Valle de Ricote (Murcia), aunque se hace con menos ingredientes (bacalao, ñoras, cebolla y aceite).

**Modo de hacerlo:** En una olla con agua sazónada se ponen a cocer las patatas peladas y troceadas junto con los pimientos, limpios de semillas, y la cebolla. Una vez cocidos los ingredientes, se pasan por un pasapurés a un cuenco, reservando el líquido. En un mortero se hace un majado con los ajos y las aceitunas, y se añaden a la mezcla anterior. A continuación, se añade el aceite y el agua de la cocción, sin dejar de mover la mezcla, hasta que se obtenga un puré. Finalmente, se añaden sobre la superficie el bacalao desmigado y los huevos duros en rodajas.

(4 personas)

1 k de patatas

6 pimientos rojos secos

100 g de bacalao seco desmigado

2 huevos duros

1 cebolla mediana

3 dientes de ajo

6 aceitunas picadas

½ vaso de AOVE

c. s. de vinagre

c. s. de sal



## Rocio

En la villa de La Guardia, ubicada en la zona occidental de Sierra Mágina, se elabora una sopa que adquiere su nombre de la singular manera en la que se acostumbra derramar o esparcir la masa fresca de harina sobre la sopa donde ha de cocer: rociada y, de ahí, *rociao*.

**Modo de hacerlo:** Se hace un sofrito con la cebolla y los dientes de ajo, picado ambos muy finito. Una vez hecho, se le añade el tomate cortado a trozos pequeños y se deja a fuego lento hasta que se sofría. Por otra parte, se hace una pasta con la harina y el agua, procurando que tenga una consistencia de crema espesa. Este preparado, con las mismas manos, se va rociando –de ahí el nombre del plato- sobre el refrito anterior que, al caer en la sartén, se desprenden unas gruesas gotas que, cuando tomen contacto con la salsa, se transformarán en una especie de bolitas. Se deja que cuezan junto con el caldo para que la harina se cocine y se sirven muy calientes.

1/2 cebolla

2 dientes de ajo

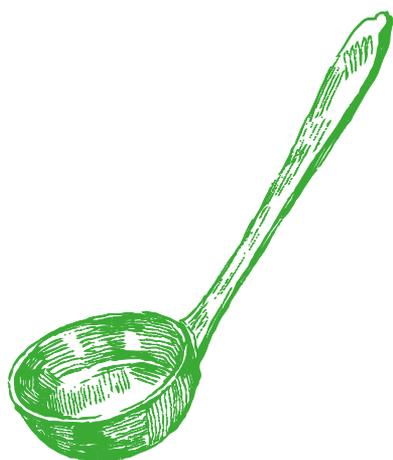
1/2 kg de tomates maduros

1/4 kg de cardillo

1 vaso de harina fina de trigo

1/2 vaso de AOVE

c.s. de sal



## Rollo bañuelo

Tradicional rollo de carne de la villa de Baños de la Encina (Comarca de Sierra Morena) que se asocia a momentos festivos y, aunque hoy se haga en cualquier época, sigue vinculada esta receta a la romería que el segundo domingo de mayo se hace en honor de la Virgen de la Encina.

**Modo de hacerlo:** La carne se echa en un cuenco grande y se le agrega el pan rallado, los dos huevos crudos, la pimienta negra molida y se sazona, teniendo precaución, pues el tanto el tocino como el jamón que se le va poner desprenden sal en su cocción. Se mezcla perfectamente el conjunto para que todos los ingredientes queden bien incorporados. Con esta masa se hacen dos rollos. Se toma la primera mitad de masa y, ayudado de un rodillo, se extiende en la mesa de trabajo de la cocina, previamente espolvoreada de harina. Sobre esta torta grande resultante, se distribuye el tocino, el jamón y los huevos duros, todo ello a tiras, pero no excesivamente finas, y con ello se forma un gran rollo, asegurándose de que quede bien consistente y apretado. A continuación, se fríe, pero cuidando de que el aceite no esté muy caliente con el fin de que el interior del rollo no quede crudo. Por último, una vez frito, se coloca en una cacerola cubriéndolo ligeramente de agua, se le añade el vino, los granos de pimienta, el laurel más su sal correspondiente y se deja cocer durante unos 20 minutos aproximadamente, dependiendo del grosor del rollo. Una vez cocido, se saca del líquido donde se ha cocinado y, cuando esté totalmente frío, se sirve cortado a rodajas.

750 g de carne picada entre cerdo y ternera

100 g de tocino salado

100 g de jamón serrano

4 huevos (dos de ellos duros)

100 g de pan rallado

1 vaso de vino de Jerez

4 hojas de laurel

10 granos de pimienta negra

½ cucharilla de pimienta negra molida

c.s. de harina fina de repostería

c.s. de sal

c.s. de agua

c.s. de AOVE



## Roscas de baño

Esta receta se denomina de diversas formas en otros tantos pueblos de Jaén y con escasas o ninguna diferencia en los ingredientes. Así, se le conoce con este nombre en Iznatoraf (comarca de La loma y Las Villas) de donde es esta receta; también se les llama pericones en Navas de San Juan, roscos de San Silvestre en Huesa, etc. además, fuera de Jaén también se elaboran con diferentes nombres como roscos de San Blas en Tembleque (Toledo), roscas de aire en Salamanca, etc.

**Modo de hacerlo:** Los huevos, el aceite y la harina se ponen en un bol y se elabora una pasta fina. Se amasará hasta que a los dedos no se adhiera la masa; tras dejarla en reposo unos 15 minutos, se puede empezar a hacer los roscos. Se colocan en una lata engrasada y se llevan al horno para que se cuezan a temperatura moderada. En un recipiente se baten las claras junto con el azúcar, procurando que no alcancen el punto de nieve y por esta mezcla se van pasando todos y cada uno de los roscos. Se dejan secar totalmente de forma natural y estarán en su punto.

1 vaso de AOVE

5 huevos

1 vaso de harina fina de repostería

2 claras de huevo

250 g de azúcar molida

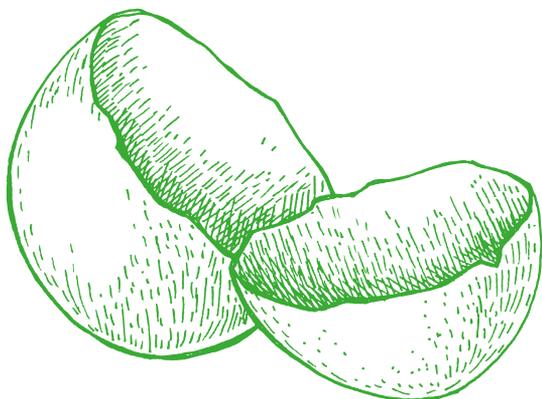


# Sobrehúsa

La sobrehúsa es una salsa que es tradicional que acompañe al pescado y por ello, lo normal es llamarlo “pescado en sobrehúsa”, aunque el DRAE lo recoge como “Guiso de pescado en salsa, con cebolla, ajo, pimentón y otras especias” propia de Andalucía (Cádiz, Málaga). Sin embargo, en zonas del interior como en Vilches (comarca de El Condado) o en Iznájar (Córdoba), Loja (Granada) o Cuevas de San Marcos (Málaga) se hace con habas y, si es cuaresma, sin el acompañamiento de guarro, como la receta que se acompaña de la villa de Vilches y otros pueblos de Jaén.

**Modo de hacerlo:** En un recipiente con sal y agua se pone a cocer las habas cortadas a trozos regulares. Aparte, en una sartén se fríen la cebolla, los ajos y los pimientos, mondados a pequeños dados. Una vez hecho el refrito, se echa el tomate cortado en pequeños trozos y desprovisto de la piel. Cuando el sofrito esté listo, se le incorporan las claras de huevo para que cuajen, y todo se vierte a las habas cocidas. Por otra parte, las yemas se montan con aceite, como si se estuviese haciendo una mayonesa; la salsa obtenida se incorpora a las habas, como colofón del plato.

1 kg de habas  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pimientos verde  
1 ramita de perejil  
½ vaso de AOVE  
1 tomate natural  
8 huevos  
c.s. de sal  
c.s. de agua



## Sopa blanca de cebolla

En Bailén se mantiene la tradición de una sopa, la de cebolla, tan antigua como simple, apaciguadora de hambres desde la Antigüedad y que hoy se encumbra con algunos ingredientes que ocultan someramente su pasado; pero, no por ello, menos agradecida y reconfortante. La costumbre de añadirle queso, rallado o a pequeños tozos, para dejar que se funda es bastante reciente y, posiblemente, de influencia francesa.

**Modo de hacerlo:** Las cebollas, una vez peladas, se echan en una olla con el agua y se deja cocer hasta que se pongan totalmente tiernas. Cuando esto ocurra, se sacan y se trituran para volverlas a echar, ya trituradas, en el mismo líquido donde se cocieron. A continuación, se le incorpora el queso troceado al objeto de fundirlo totalmente y la cucharada de aceite. Se deja que siga hirviendo unos minutos y, por último, se añaden los huevos duros y el jamón, ambos bien picados, los costrones de pan frito y su sal correspondiente.

4 cebollas  
100 g de queso viejo  
1 cucharadas de AOVE  
2 huevos duros  
12 costrones de pan frito  
2 l de agua  
c.s. de jamón serrano  
c.s. de sal

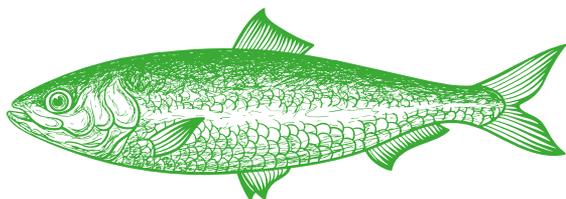


## Sopa de ajo con boquerones

La sopa de ajo es una especialidad que se obtiene con una serie de ingredientes muy austeros y fáciles de conseguir, y aun así el resultado es un plato realmente delicioso. Pero, si además, se le añaden unos boquerones tal como se indica en esta receta, el resultado se convierte en toda una exquisitez. De esta forma es como se suele preparar en Larva, una pequeña localidad situada en la comarca de Sierra Mágina

**Modo de hacerlo:** Se pican los ajos, la cebolla y los pimientos y se hace un sofrito. Cuando esté listo, se sazona, se le incorporan los tomates cortados a trozos regulares, así como el colorante. Después, se vierte el agua y se deja que cueza. Posteriormente, se agregan las rebanadas de pan y los boquerones sin las raspas, y finalmente, justo antes de servir, se le echan los huevos y se les enmaraña (se revuelven), dejándolo hacer hasta que los huevos estén cuajados.

1 cabeza de ajo grande  
1/2 cebolla  
1/2 vaso de AOVE  
2 tomates maduros  
1 pimiento verde  
1/2 kg de boquerones  
1/2 cucharilla de colorante alimentario  
6 rebanadas de pan  
4 huevos  
c.s. de sal  
c.s. de agua

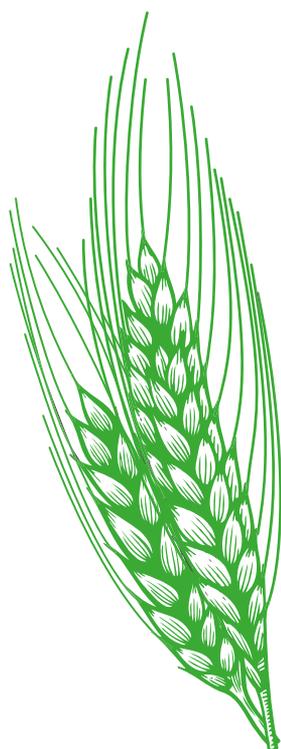


## Sopa de grañones

Aunque a este plato se le llame sopa, porque es así como se le conoce, en realidad es un guiso por lo ingredientes que lleva y su proceso de elaboración. Los grañones son los granos de trigo que, tras haber estado en remojo desde el día anterior a su preparación, se descascarillan. Usando el mismo método que se especifica en esta receta, se pueden utilizar los grañones en otras preparaciones.

**Modo de hacerlo:** En una sartén tipo perol se rehoga el conejo, previamente cortado a trozos regulares. Después se le echa el pimiento y los ajos, ambos troceados. Se sazona convenientemente y se le agrega el agua, dejándolo cocer hasta que la carne se ablande. A continuación, se le incorporan las patatas cortadas a dados y el trigo, y se deja cocer unos 20 minutos más.

**½ kg de trigo**  
**½ kg de conejo**  
**1 patata**  
**½ vaso de AOVE**  
**1 pimiento**  
**2 dientes de ajo**  
**c.s. de agua**  
**c.s. de sal**



## Sopa hervía

Las llamadas sopas *hervías* o *jervías*, son una más de las sopas sencillas variante de la sopa de ajo y que con el mismo nombre o diferente (sopas perotas, sopas tolitas...) se distribuye por parte de Andalucía (Granada, Cádiz, Málaga...) y otras comunidades (Extremadura). Las diferencias son escasas, bien por la incorporación de algún ingrediente, bien por alguna diferencia en el proceso... más o menos cantidad de pan y en rebanadas sin freír o sin machacar en el mortero, la incorporación de zumo de naranja agria “cachorreña”, etc. Esta receta que se muestra es de Ibros en la comarca de La Loma, don de estas sopas son el primer plato en las fiestas de la patrona, Nuestra Señora de los Remedios (primero de mayo), que se termina con su singular “cocido con relleno” y terminar con el postre al que llaman “natas”, a base de leche, almidón, azúcar y yema de huevo, que se cuaja al baño maría.

**Modo de hacerlo:** Se pelan las patatas, se cortan a rodajas, se sazonan y sofríen ligeramente -sin llegar a freírlas en su totalidad-, se ponen en una cacerola y se cubren de agua. Por otra parte, en el mismo aceite se fríen las rodajas de pan y la cabeza entera de ajos previamente pelados. Con ambos ingredientes se hace un majado y se incorpora a la cacerola con las patatas; se sala y se deja que cueza durante el tiempo necesario hasta que las patatas queden perfectamente tiernas. Una vez tiernas las patatas, se sacan, se espachurran con un tenedor y, el puré resultante, se devuelve a la cacerola, se rectifica de sal y está listo para servir.

4 patatas medianas

1 cabeza de ajo

6 rebanadas de pan

c.s. de AOVE

c.s. de agua



## Sopilla de matanza

La sopilla de matanza es un plato muy popular en la Fiesta de la Matanza de la Sierra Sur de Jaén que, desde hace quince años, se celebra en Valdepeñas de Jaén. En Santo Tomé tiene unas características especiales al añadirle sangre cuajada. Era un plato que no faltaba en la matanza del cerdo los días de elaboración de embutidos. En Fuensanta de Martos (Comarca Metropolitana de Jaén) también es tradición.

**Modo de hacerlo:** En el aceite bien caliente se saltea la sangre, que habremos cortado a trocitos pequeños y se reserva. En una olla se echa el caldo del cocido y el majaillo de los ajos machacados en el mortero con el perejil y el azafrán en hebra. Igualmente se incorpora el hígado salteado, el vinagre y se deja cocer unos minutos. Momentos antes de servir se le incorpora el pan partido con las manos a pellizcos.

2 l de caldo del cocido de la matanza  
½ kg de sangre cuajada  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
50 ml de vinagre  
½ barra de pan  
½ vaso de AOVE  
c.s. de azafrán en hebra  
c.s. de sal



# Talarines

Si bien los talarines son muy parecidos a los andrajos, alcanzan personalidad propia en municipios como Quesada o Jimena, donde también son conocidos como “borullos”. Según Martínez Marco, en su *Vocabulario Cazorleño*, el nombre es una deformación de “tela de harina”.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola se echa el aceite y se hace un sofrito con un picado de cebolla, el pimiento, los ajos, las judías verdes y la hoja de laurel. Se agrega un majado con un diente de ajo, el comino, el perejil y la hierbabuena y, a continuación, se le incorpora la pimienta molida, el pimiento morrón a trocitos, agua y, por último, los talarines para dejar que se hagan junto con el resto de los ingredientes. Para la elaboración de los talarines, se prepara una masa con agua ligeramente templada, sal y harina de trigo; posteriormente, cuando esté totalmente amasada, se forman unas tortas que se incorporan al guiso, y con la misma espumadera se irán troceando; de esta manera se irán formando los talarines.

- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1/4 kg de bacalao
- 1/2 vaso de AOVE
- 1/2 cucharilla de pimienta molida
- 100 g de judías verdes
- 1 pimiento morrón
- 1 cucharilla de pimiento molido
- 1 ramillete de hierbabuena
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharilla de comino en grano
- 1 ramillete de perejil
- c.s. de sal
- c.s. de harina
- c.s. de agua



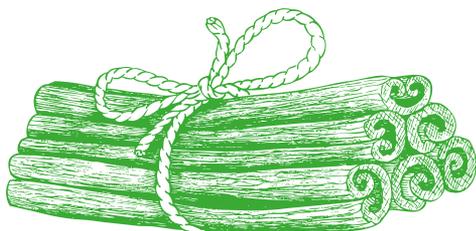
# Torta de chicharrones



Esta receta con escasas variaciones está muy extendida por toda España, aunque, según la zona, puede rellenarse de algún embutido, siempre de muy poca altura e incluso presentarla como una empanada. También, según la zona, los chicharrones pueden estar mezclados con la masa de pan estar envueltos por ésta. La receta que se presenta es de Cabra del Santo Cristo de la Comarca de Sierra Mágina. En algunos pueblos le añaden matalahúva y, una vez terminada, azúcar y la toman dulce.

- ¼ kg de chicharrones de la matanza
- ½ kg de harina fina de trigo
- 100 g de azúcar
- 1 cucharilla de canela molida
- 1 kg de masa madre fresca de pan

**Modo de hacerlo:** La masa de pan fresca, que se podrá adquirir en la tahona, se deposita en una mesa de trabajo, previamente espolvoreada de harina. Se estira y encima se extienden los chicharrones por toda la superficie de la masa. Se mezcla todo perfectamente y se vuelve a amasar, para extender la masa resultante nuevamente; pero, esta vez con los chicharrones. Se comienza, encima de la mesa, a dar forma a las tortas que tendrán un tamaño aproximado de unos doce centímetros de diámetro y bastante aplanadas. Se colocan en una bandeja de horno engrasada con cuidado de que no queden juntas unas con otras, pues al cocer aumenta su volumen, se espolvorean de azúcar toda su superficie y se hornean a temperatura moderada (140 °C). Cuando se vean doraditas (30 a 40 minutos), se sacan y se le echa por encima canela molida.



# Tortagacha

Esta receta es de Cambil (Comarca de Sierra Mágina), guardando parecido con los guiñapos y, como éstos, también aceptan habitualmente carne de caza menor, por lo general de pelo como liebres y conejos. En algunos pueblos se le incorpora a la olla unas patatas a cascós, pimientos secos y comino, o se le llama gachas tortas (Baza). También con el mismo nombre, pero algo más complejas se hacen en Granada (Zújar) o en Almería (Abla) entre otros pueblos.

**Modo de hacerlo:** Se pica el tomate, la cebolla, el pimiento y los ajos, y se echa a un perol junto con el aceite y la hoja de laurel, dejando que se sofría. Una vez terminado el sofrito, se le añade el pimiento molido, la media carterilla de colorante alimentario, la sal y el agua y, cuando comience a hervir, se le incorporan unas tortas finas realizadas con harina, agua y sal. Se mueven para ir troceándola y, por último, se le añade el bacalao, ya desalado y desmigado.

¼ kg de harina de trigo

1 tomate

½ cebolla

1 pimiento verde

½ vaso de AOVE

2 dientes de ajo

1 cucharilla de pimiento molido

1 hoja de laurel

½ carterilla de colorante alimentario

¼ kg de bacalao

c.s. de sal

c.s. de agua





# Violete

Los violetes son una antigua receta de Porcuna (Comarca de la Campiña de Jaén) que se suele hacer con bastante asiduidad, una especie de empanadillas que se rellanan de carne de cerdo, aunque hoy se innova rellenándolas de pescado, mariscos o incluso verduras. No obstante, el relleno tradicional siempre ha sido con carne de cerdo o incluso con cordero. También se suelen emplear obleas de pan de ángel que se ponen a remojo en leche tibia para ablandarlas, se rellenan, se pasan por huevo batido, pan rallado y se fríen.

**Modo de hacerlo:** En una sartén se sofríen los ajos cortados muy finamente; a continuación, se incorporan la carne picada y el jamón, se salpimienta y se rocía con el brandy para flambear. Se retira del fuego y, cuando el preparado haya perdido temperatura, se le agregan uno de los dos huevos. Se coloca una crepe en la mesa de trabajo, se cortan las partes sobrantes para hacer un cuadrado sobre el que se pondrá una porción del relleno. Se cierra con la propia crepe, como si de un paquetito se tratara, y se fríen en abundante aceite de oliva bien caliente.

## Para la masa de las crepes

**Modo de hacerlo:** En un recipiente hondo se pone la harina, se añade el aceite, la sal y los huevos y se diluye poco a poco la mezcla con la leche y el agua hasta que no queden grumos. Tras dejarla reposar unos minutos, ya estarán a punto para ser utilizadas.

100 g de carne picada de cerdo  
50 g de jamón serrano picadito  
2 huevos  
1 diente de ajo  
½ copa de brandy  
5 cucharadas de AOVE  
1 pizca de sal  
c.s. de pan rallado  
c.s. de crepes

## Para la masa de las crepes

½ l de leche  
1 vaso de agua  
2 huevos  
250 g de harina fina repostería  
2 cucharadas soperas AOVE  
1 pizca de sal



Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

[www.ieamed.es](http://www.ieamed.es)

Email: [ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es](mailto:ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es)

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

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