

BIBLIOTECA DE LA  
GASTRONOMÍA



# La Cocina Tradicional Andaluza

*800 recetas para conocer Andalucía*

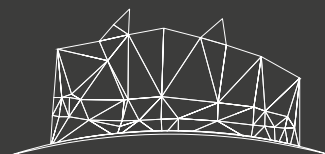


**Cádiz**

*Pepe Oneto / Vicente Domínguez*



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



**IEAMED**

Instituto Europeo de la  
Alimentación Mediterránea

# *La Cocina Tradicional Andaluza*

*800 recetas para conocer Andalucía*

Edita: Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Coordinador de la obra: Fernando Rueda

Revisión de textos y recetario: Pepe Oneto y Vicente Domínguez

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: julio 2017

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



*Cádiz*



# Cádiz, un paraíso gastronómico

Pepe Oneto y Vicente Domínguez

La provincia gaditana posee una gastronomía muy variada donde se entremezclan varios tipos de cocinas distintas y bien diferenciadas, que podríamos dividir en tres tipos; a saber: la marinera, la agrícola-ganadera y la serrana. Todas ellas con reminiscencias de las diferentes civilizaciones que a lo largo de la historia han ido pasando por esta tierra, la provincia más al sur de España.

La primera, situada en la costa atlántica, es de un gran arraigo a la tradición marinera, ligada con las labores de la mar de sus gentes, la mar y lo que de ésta se deriva como medio de vida y en la que abunda gran cantidad de pescados y mariscos, fuente de alimento obligado en los difíciles tiempos de la posguerra civil española y madre de gran número de platos llenos de hambre y necesidad, sustento de las familias más humildes que tenían en la mar esa despensa abierta donde recurrir. Productos del mar que las manos expertas y ávidas por la necesidad de un alimento que llevarse a la boca transformaban en unas exquisitas especialidades culinarias, que lamentablemente muchas de ellas han ido desapareciendo.

La cocina agrícola-ganadera disfruta de una importante cantidad de hortalizas, verduras y demás productos, que ofrecen los huertos del interior de la provincia, así como las carnes exquisitas de sus cabañas vacuna, porcina, caprina y ovina, con frecuencia intercalada de las siempre oportunas piezas cobradas de caza tanto mayor y menor. Todo ello sin olvidarnos de los afamados vinos del marco de Jerez, ingrediente obligado de su cocina tradicional y, por lo que se puede concluir o resolver que existe dentro de este apartado de gastronomía agrícola-ganadera, una cocina que se podría denominar del vino.

Y por último, la cocina serrana que, lógicamente, emana de esa bella zona situada al norte de la provincia, la comarca de la Sierra de Cádiz. Aquí tradicionalmente se elaboran unos deliciosos quesos, chacinas y todo tipo de embutidos de gran calidad. Afortunadamente, tras bastante tiempo de anonimato, ahora se está reconociendo merecidamente la importancia y calidad de sus productos que, en muchos casos, han obtenido su propia denominación de origen. A los embutidos y quesos hay que sumar su inconmensurable aceite, naturalmente de oliva virgen extra, que se ha hecho siempre en estas tierras y poco reconocido hasta años atrás. Dentro de esta cocina serrana no se puede obviar el pescado de río como, por ejemplo, las truchas que se preparan de diferentes formas y sabores.

Pero para conocer más sobre el encanto que encierra la gastronomía de la provincia gaditana, hay que adentrarse en cada una de las seis comarcas. Y en éstas seremos sorprendidos gratamente por una cocina que, aunque es relativamente igual al común del conjunto de los fogones de esta tierra, en cada una de sus comarcas se pinta de singularidades que la hacen distinta y le otorga su encanto especial a la hora de comer por estos lares y convierte en parte de este sur del Sur, un auténtico paraíso gastronómico.

Por lo tanto, aunque sólo sea para haceros una idea, a continuación se hace un recorrido por cada una de las respectivas comarcas que componen estas tierras gaditanas.

## **Bahía de Cádiz**

Esta comarca compuesta por los municipios de Cádiz, Chiclana de la Frontera, El Puerto de Santa María, Puerto Real y San Fernando, es eminentemente marinera, localidades que están celosamente custodiadas por ese mar atlántico que tantas y tan buenas riquezas les ha proporcionado desde



tiempos ancestrales y con las que sus pobladores de turno confeccionaban verdaderas exquisiteces culinarias, muchas de las cuales aún se mantienen, por extraño que parezca, gracias a la huella que esas culturas fueron dejando en sus fogones y que ha ido quedando para pasar de generación en generación hasta nuestros días; por lo que una buena parte de los platos de esta comarca gaditana son parte de ese gran legado gastronómico de su historia.

Aunque estas seis poblaciones están bañadas por ese mar que abastece sus despensas, también ha habido desde siempre una gran tradición hortelana, de abundantes huertas que han proporcionado esos otros productos de la tierra, que en perfecta combinación con los del mar dieron –y dan– lugar a esa cocina que destaca por su armonía. Una tierra, en este caso la chiclanera, ubérrima de la vid con el que históricamente se ha producido unos excelentes vinos, que lejos de frenar la hereditaria tradición de vides autóctonas, se esfuerzan por innovar para conseguir nuevas variedades.

### **Campiña de Jerez**

Esta comarca –la Campiña de Jerez–, compuesta por los municipios de Jerez de la Frontera y Alcalá del Valle, además de las pedanías jerezanas de La Barca de la Florida, Estella del Marqués, El Torno, Guadalcazín, Nueva Jarilla, San Isidro del Guadalete y Torrecera, consta de una zona muy representativa del interior de la provincia de Cádiz, en donde se centra esa cocina agrícola-ganadera, a la que anteriormente hacíamos referencia.

Una serie de platos con identidad propia que emanan de los fogones de este territorio del interior gaditano, convirtiéndolo en una zona con una cocina de prestigio en la que predominan guisos como, entre otros, la Berza que mezcla en perfecta armonía las legumbres (garbanzos y habichuelas), verduras, hortalizas y los derivados del cerdo. Los riñones al Jerez, el rabo de toro, o la carne al toro, por citar algunas de las numerosas especialidades con las que cuenta esta comarca gaditana y que muchas de ellas se citan en esta publicación.

### **Campo de Gibraltar**

Situada en el extremo sur de la provincia, el Campo de Gibraltar es una de las comarcas con más personalidad del país. La componen los municipios de Algeciras, Los Barrios, San Roque, La Línea de la Concepción, Tarifa, Jimena de la Frontera y Castellar de la Frontera. Estas dos últimas localidades se ubican en el interior del territorio conocido por campogibraltareño; por lo que se trata de otra comarca entre el mar y la tierra e, igualmente, su cocina se basa en productos costeros y del interior.

Su cocina, poco valorada históricamente por sus propios moradores; quizás les falte un buen grado de autoestima culinaria. En este enclave geográfico en el que se sitúa la comarca convergen las fronteras con Marruecos y Gibraltar, lo que hacen que su gastronomía sea un tanto compleja, pues su rica cocina tradicional es intercambiada y reinterpretada por la gran población de marroquíes y gibraltareños que pululan de un lado a otro de la línea fronteriza.

### **Costa Noroeste**

Esta comarca la forman los municipios de Chipiona, Rota, Sanlúcar de Barrameda y Trebujena, y limita con su vecina Bahía de Cádiz. Con lo cual la gastronomía de ambos territorios tiene cierta similitud al ocupar también esta Costa Noroeste una parte más del litoral gaditano. Salvo Trebujena, que geográficamente no se sitúa en la misma costa, sí tiene, al igual que las tres restantes localidades, una gran tradición marinera al estar incluida esta población en los territorios de las Marismas del Guadalquivir, con lo que eso supone en cuanto a la riqueza de productos marítimos que proporciona el

río grande. Que tanto los trebucheros como sus vecinos han sabido y saben aprovechar adecuadamente en los fogones, pues esta zona constituye la Reserva de pesca de la desembocadura del Guadalquivir.

Una comarca cuyos fogones, en los que aunque obviamente predominan los pescados y mariscos, éstos no tendrían la importancia que poseen en la mesa sin esa otra joya culinaria única de esta tierra y de sus fértiles terrenos, además de verduras y hortalizas, donde crece esa uva con la que se obtiene al famoso e inconfundible vino de manzanilla.

### **La Janda**

La Janda está compuesta por los municipios de Alcalá de los Gazules, Barbate, Benalup-Casas Viejas, Conil de la Frontera, Medina Sidonia, Paterna de Rivera y Vejer de la Frontera. La gastronomía de esta comarca, al ser también de interior y costa, se puede denominar entre el mar y la tierra.

Una comarca enraizada a la cultura atunera. El atún en esta comarca es algo más que un pescado obtenido mediante unas artes de pesca milenaria; es fuente de luz, de ingresos económicos y de desvelos de toda una sociedad unida directa o indirectamente a la normativa de captura. Pues desde hace más de dos mil años, los pescadores janderos de Conil de la Frontera, Barbate y Zahara de los Atunes, pescan el atún salvaje, entrada la primavera, cuando el atún rojo cruza por el Estrecho de Gibraltar rumbo al mar Mediterráneo y los capturan en ese laberinto que son las almadrabas, un arte de pesca tradicional y también único.

Pero, además del atún rojo de almadraba, hay otro producto estrella por el que también La Janda se identifica gastronómicamente; la carne de la raza retinta. La Provincia de Cádiz, y más concretamente esta comarca, ocupa el quinto lugar nacional y el primero andaluz en censo de ganado vacuno. Y como ocurre con el atún, aquí han sabido aprovechar sobremanera estas carnes con la que elaboran una amplia y extensa gama de platos

### **Sierra de Cádiz**

Esta comarca del interior, situada en el noroeste de la provincia, es la que está compuesta por un mayor número de municipios: Alcalá del Valle, Algar, Algodonales, Arcos de la Frontera, Benaocaz, Bornos, El Bosque, El Gastor, Espera, Grazalema, Olvera, Prado del Rey, Puerto Serrano, Setenil de las Bodegas, Torre Alháuquime, Ubrique, Villaluenga del Rosario, Villamartín y Zahara de la Sierra. Cada uno de éstos posee una cocina común, pero son sus singularidades identitarias, lo que convierte a esta bella zona gaditana en un destino importante para los amantes del turismo gastronómico.

Aquí se elabora una serie de productos totalmente artesanales con ingredientes derivados del ganado porcino, caprino como ovino. Así, tanto sus quesos como sus embutidos alcanzan una categoría superior, que convierten a esta comarca en uno de los lugares de toda Andalucía más importante de la industria quesera y charcutera. Por ejemplo, los quesos Payoyo, que se elaboran en estos pagos donde tiene su cuna la cabra payoya. De hecho, esa denominación –payoya– se debe a que este es el gentilicio de los habitantes de Villaluenga del Rosario, que es el municipio en el que se haya el epicentro de esta raza de cabra. Además de sus indiscutibles quesos, la raza payoya es de excelente carne, causa de una serie de platos únicos muy demandados.



## Índice recetas

Abajao .....	8	Garbanzos con arroz, apio y chícharos .....	58
Acelga frita .....	9	Garbanzos con bacalao .....	59
Alboronía .....	10	Gazpacho caliente .....	60
Alcauciles con aceite de oliva virgen extra .....	11	Guiso de jureles .....	61
Alcauciles con chícharos y habas .....	12	Habichuelas con chocos .....	62
Almejas de La Isla a la manzanilla .....	13	Huevas <i>aliñá</i> .....	63
Anguila de estero en amarillo .....	14	Huevos de choco aliñados .....	64
Arranque .....	15	Huevos de fraile .....	65
Arroz con habichuelas .....	16	Lisa de estero en amarillo .....	66
Arroz con ostiones .....	17	Lomo con tomate .....	67
Arroz con tomate .....	18	Manitas de cerdo a la gaditana .....	68
Arroz con verdigones .....	19	Menudo .....	69
Arroz con conejo .....	20	Morcilla de Conil .....	70
Atún <i>encebollao</i> .....	21	Morcilla lustre <i>encebollá</i> con tomate .....	71
Berza .....	22	Morena en adobo .....	72
Bienmesabe .....	23	Ostiones frito .....	73
Bistec con ajo y vino .....	24	Panizas .....	74
Bocas de La Isla .....	25	Papas con carne .....	75
Boquerones en escabeche .....	26	Papas fritas con tomate .....	76
Borriquete a la sal .....	27	Papas a la puercachona .....	77
Butifarra de Chiclana .....	28	Papas <i>aliñá</i> .....	78
Caballa en aceite .....	29	Papas con chocos .....	79
Caballas de La Isla <i>asá</i> con piriñaca .....	30	Papas en alcauciles con huevos cuajados .....	80
Caballas de La Isla fritas en adobo .....	31	Papas <i>guisá</i> en amarillo con cazón .....	81
Cabrillas en salsa .....	32	Perrunillas .....	82
Caldillo de perros .....	33	Pescadilla <i>emblanco</i> .....	83
Caldoso de arroz con galeras .....	34	Pescado en tartera .....	84
Caracoles con caldito .....	35	Pestiños .....	85
Carne al toro .....	36	Pierna de cabrito al horno .....	86
Carne <i>mechá</i> .....	37	Poleá con cuscurrones .....	87
Castañas pilongas con habichuelas en guiso .....	38	Potaje de babetas .....	88
Cazón con tomate .....	39	Rabo de toro a la jerezana .....	89
Cazón en amarillo .....	40	Rabo de toro con garbanzos .....	90
Cazuela de langostinos .....	41	Rape al pan frito .....	91
Chicharrones de Chiclana .....	42	Riñones al Jerez .....	92
Choco <i>aliñao</i> .....	43	Ropa vieja .....	93
Choco <i>asao</i> con piriñaca .....	44	Rosco de Semana Santa .....	94
Choco en tinta .....	45	Sobrehúsa .....	95
Choco con garbanzos .....	46	Sopa de coliflor .....	96
Cocido gaditano .....	47	Sopa de huevo con cuscurrones .....	97
Compota de manzana .....	48	Sopa de ostiones .....	98
Coquinas de La Isla a la marinera .....	49	Sopa de tomate .....	99
Corvina con chícharos .....	50	Sultanas .....	100
Currusquillos .....	51	Tagarnina <i>esparragá</i> .....	101
<i>Ensalá</i> con caldo .....	52	Tocino de cielo .....	102
Fideos a la marinera .....	53	Tortas de nochebuena .....	103
Fideos con babetas .....	54	Tortillas de bacalao .....	104
Fideos con caballa .....	55	Tortillitas de camarones .....	105
Garbanzos como conejo .....	56	Urta a la roteña .....	106
Garbanzos con acelgas .....	57	Zanahorias aliñadas .....	107

# Abajao

El abajao es un plato muy antiguo y tradicional de la Sierra de Cádiz, y más concretamente de Arcos de la Frontera, villa donde está muy enraizada en la cultura culinaria; de hecho, sin perder el alma de su receta, en este municipio se elabora de diferentes formas. Se trata en esencia de una sopa cuyo elemento principal es el espárrago.

Uno de los sitios donde este plato merece la pena probarse es en el hotel restaurante El Convento de esta localidad arcense, cuya cocinera y propietaria, María Moreno, se encargó de rescatar esta antiquísima receta que, prácticamente, estaba en el olvido.

**Modo de hacerlo:** Los espárragos se apañan convenientemente, cortándolos con las mismas manos hasta que éstos no se puedan tronchar por su dureza y reservando sus yemas. Las partes duras que han quedado se cuecen con su agua correspondiente e, igualmente, se reserva dicho líquido, retirando los restos de espárragos.

Picar la cebolla, los pimientos y los ajos en trozos regulares e incorporarlos a una sartén con el aceite y hacer un sofrito. A continuación se añaden los espárragos troceados, se le vierte el caldo y, tras haber estado hirviendo todo el conjunto unos 10 minutos, se agregan las rebanadas de pan. Una vez bien empapadas en ese fondo, se incorporará los huevos y, cuando estén cuajados, se aparta y listo para servir.

1 kg de espárragos verdes

1 cebolla mediana

1 pimiento verde

1 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

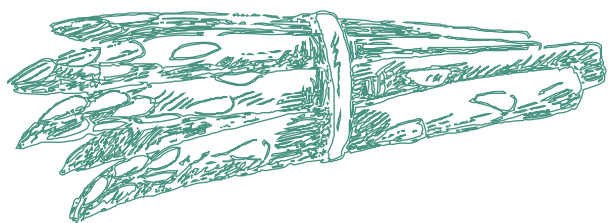
4 huevos

6 rebanadas de pan moreno

1 chorizo pequeño de guisar

c.s. de agua

c.s. de sal







## Acelga frita

La culinaria antigua de La Isla se ha basado, como en la práctica totalidad de los fogones del resto de Andalucía, en una cocina de subsistencia donde primaron siempre aquellos productos más austeros con los cuales, sin embargo, se hacían verdaderas exquisiteces, como es el caso, entre otros muchos, de los que figuran en esta obra. Este plato tiene como elemento principal la acelga y su forma de elaborarla no ha cambiado de como se hacía antiguamente esta deliciosa verdura.

Lejos de lo que se pueda pensar, en San Fernando no solo han existido esos frutos del mar con los que se configura la rica cocina isleña, sino que en ésta intervienen muchos productos del campo, pues en este municipio han existido siempre huertas muy bien cuidadas.

**Modo de hacerlo:** Tras apañar las acelgas convenientemente, se cuecen con su sal y, una vez cocidas, se dejan escurrir, procurando que no le quede agua ninguna de la cocción.

Por separado, en el aceite, se fríen las rodajas de pan y los dientes de ajo. Con estos dos ingredientes más el comino se hace un majado en el mortero y, una vez hecho, hay que agregarlo a las acelgas que ya están cocidas.

Por último, se le añade el vinagre y, tras remover bien todo el conjunto, estará a punto este típico y tradicional plato de la cocina antigua gaditana.

½ kg de acelgas

3 dientes de ajo

½ cucharilla de comino

2 rodajas de pan

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada sopera de vinagre

c.s. de sal



# Alboronía

Aunque es cierto que la alboronía es eminentemente andaluza, según algunos de los investigadores gastronómicos es en la provincia gaditana donde goza de un mayor arraigo en sus fogones, por lo que es considerada una especialidad de esta tierra. Se trata de un plato ancestral de la cocina andalusí, tal es así que su nombre, alboronía o boronía (que de ambas formas se conoce) procede, como especifica el DRAE del hispano árabe *buraníyya*, y este del árabe clásico *būrāniyyah*; literalmente “la de Buran”, a quien se atribuye el invento de este plato.

Dependiendo de la zona de Andalucía donde se elabore, se hace de una forma u otra, pero siempre se cocina esencialmente partiendo de la base que se especifica en esta receta. A partir de aquí hay quienes le incorporan garbanzos, calabaza, berenjenas y otros tipos de verduras.

**Modo de hacerlo:** Se mondan los calabacines para luego cortarlos a rodajas finas, lavarlos y escurrirlos. En una sartén grande con el aceite se fríen los dientes de ajo, previamente rebanados. Cuando éstos estén bien doraditos, se incorporan los calabacines que están preparados. A golpe de espumadera, se estará moviendo constantemente hasta que la verdura esté tierna.

Gracias a la acción de la paleta con la que se ha estado meneando todo el tiempo, los calabacines se habrán espachurrado, que no triturado del todo. Llegado este momento se le añade el orégano, el comino y su sal correspondiente. Remover bien todo y, seguidamente, se echan los tomates cortados a pequeños daditos, a los que se les habrá quitado la piel previamente. Tras mezclarlo todo perfectamente, se sirve en el momento.

1 kg de calabacines  
4 tomates maduros  
4 dientes de ajo  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharilla de orégano  
½ cucharilla de comino molido  
c.s. de sal

# Alcauciles con aceite de oliva virgen extra

Con este plato se demuestra la grandeza, desde el punto de vista culinario, que tiene este preciado fruto; pues con escasísimos ingredientes, pero, esos sí, con aceite de oliva virgen extra, se obtiene un plato muy tradicional y afortunado de esta tierra. Debido a la gran cantidad de huertas que antes existían por diferentes zonas de la Bahía de Cádiz, los alcauciles eran un producto relativamente económico, por lo que su consumo era muy habitual, ya que la hortaliza en cuestión abunda bastante. Y por otra parte, el aceite de oliva virgen extra, que por cierto antaño era un producto baladí al que no se le daba ningún valor. Por lo que además de abundar era también muy económico. Por eso, juntando alcauciles y aceite, se conseguía este plato que resultaba ser muy austero.

**Modo de hacerlo:** Se le quitan los tallos y las hojas duras a los alcauciles. Asimismo se les cortan las puntas y se ponen todos a la misma altura. Se entrecortan y se echan en agua con un poco de vinagre, secándolos muy bien posteriormente para que no le quede nada de agua dentro.

Se van poniendo boca arriba en una cacerola bien apretados entre ellos, echándoles un poco de sal y pimienta molida. Se le pone a cada alcaucil un buen chorreón de aceite en el centro y se le agrega agua a la cacerola hasta cubrirlos.

Se tapan y se ponen a hervir hasta consumir el agua para que quede solo el zumo de oliva y los alcauciles estén tiernos.

12 alcauciles grandes

½ l de aceite de oliva virgen extra

5 dientes de ajo

1 cucharilla de pimienta negra molida

c.s. de vinagre

c.s. de sal





## Alcauciles con chícharos y habas

Esta planta siempre ha suscitado, y aún suscita, una cierta polémica porque hay quienes dicen que el alcaucil es una verdura y la alcachofa otra, aunque también los hay que opinan todo lo contrario; o sea, que ambas verduras vienen a ser lo mismo. Lo cierto es que antaño en la provincia de Cádiz se ha cultivado de manera tradicional al igual que ha ocurrido con los chícharos y las habas; tres ingredientes, aliados perfectos, para formar este típico plato gaditano que fundamentalmente se ha comido durante la Semana Santa.

**Modo de hacerlo:** Se limpian los alcauciles retirándoles todas las hojas necesarias hasta dejar solo sus corazones. Éstos se echan en una cacerola y se le añade las patatas, mondadas y troceadas, los chícharos, las habas, la cebolla muy finamente picada, los dientes de ajo a rodajas, el perejil, el laurel, la pimienta, el aceite, su sal correspondiente y agua, pero sin que llegue a cubrir.

Llevar a la lumbre y dejar que cueza durante unos 30 minutos a fuego lento. Transcurrido este tiempo, los alcauciles y demás ingredientes estarán tiernos y el caldo se habrá trabado. Finalmente se le incorporan los huevos y, cuando éstos queden cuajados con la precaución que las yemas queden claritas, ya estará el guiso terminado.

**1 kg de alcauciles**

**½ kg de chícharos frescos desgranados**

**¼ kg de habas frescas desgranadas**

**1 cebolla mediana**

**3 dientes de ajos**

**½ vaso de aceite de oliva virgen extra**

**2 patatas**

**½ cucharilla de pimienta blanca molida**

**1 ramita de perejil picado**

**2 hojas de laurel**

**4 huevos**

**c.s. de agua**

**c.s. de sal**

## Almejas de La Isla a la manzanilla

Habiendo, como efectivamente hay, tanta variedad de almejas, la de La Isla es una variedad totalmente autóctona de San Fernando y de toda la zona de la Bahía de Cádiz. También conocidas como almejas del ojo, las de fango, esas que se obtienen en los esteros y caños de aquellos pagos y que son de un sabor inusitado que no tiene parangón con ninguna otra. Es verdad que se puede hacer de otras maneras como, por ejemplo, a la marinera, pero esa forma la reservamos para hacer las coquinas también de La Isla, a las que citaremos más adelante. Por eso, en esta ocasión, vamos a cocinarlas como a continuación se propone porque así, además de estar riquísimas, estamos haciéndolas de una manera muy tradicional.

**Modo de hacerlo:** En una sartén se echa el aceite, los ajos cortados a rodajas, la guindilla y las hojas de laurel. Cuando ya los ajos estén bien doraditos, pero sin que lleguen a tostarse demasiado, se incorpora la harina, para rehogarla un poco e inmediatamente se le vierte el vino.

Se deja que el conjunto hierva un par de minutos para que se le desprenda el alcohol a la manzanilla y, a continuación, se añaden las almejas, previamente lavadas.

Se tapa el recipiente y, cuando los moluscos se hayan abierto, ya estará el plato en su punto. Finalmente, antes de presentarlo se espolvorea con el perejil.

1 kg de almejas de La Isla

1 cabeza de ajos

1 cucharada rasa de harina fina de repostería

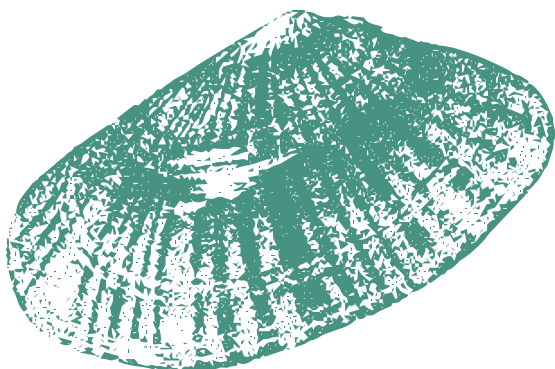
½ vaso de aceite de oliva virgen extra

2 hojas de laurel

2 copas de manzanilla

1 guindilla

1 cucharada de perejil muy picado







## Anguila de estero en amarillo

Si este pescado es de una gran exquisitez, el de estero alcanza el calificativo de superlativo, pues se alimenta exclusivamente de los moluscos y peces de los propios esteros. Su carne es blanca y muy grasienta, con un escaso porcentaje de ácidos grasos omega-3, pero con una importante proporción de los ácidos grasos insaturados (monoinsaturados y poliinsaturados) sobre los saturados, lo que hace de su consumo recomendado para los trastornos cardíacos.

En La Isla siempre se ha hecho tradicionalmente frita, con fideos o bien en amarillo que es como se propone en esta ocasión. Es un pescado muy valorado y escaso; por ello las autoridades cuidan exhaustivamente que la especie no desaparezca y, para ello, se procede a distintas paradas biológicas de larga temporada con el fin de su conservación.

**Modo de hacerlo:** Las anguilas se limpian de vísceras y se les retiran las cabezas; luego, tras lavarlas, se cortan a trozos regulares, se sazonan convenientemente, se ponen a escurrir y se reservan en un sitio fresco y seco.

Mientras tanto, en una cacerola con el aceite se hace un sofrito de cebolla, pimiento y tres dientes de ajos, ambos muy picaditos. Posteriormente se añaden las patatas, ya peladas y cortadas a cachuelos, más las hojas de laurel y la sal necesaria. Se vierte el vino y un poco de agua con el colorante.

Se pone a cocer a fuego lento durante veinticinco minutos. Transcurrido la mitad del tiempo de cochura, se le echa un majado con la rebanada de pan frito, un diente de ajo crudo, el azafrán en hebra y un puñadito de sal. Asimismo se agregan las anguilas que ya están preparadas y se deja que termine de cocerse todo el tiempo que resta.

Cuando las patatas ya estén tiernas, el pescado también lo estará y, por lo tanto, se habrá logrado así este guiso marinero.

- 1 kg de anguilas de estero
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 copa de manzanilla
- 6 patatas
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- ½ carterilla de colorante alimentario
- 2 rebanadas de pan frito
- c.s. de azafrán en hebra
- c.s. de gua
- c.s. de sal

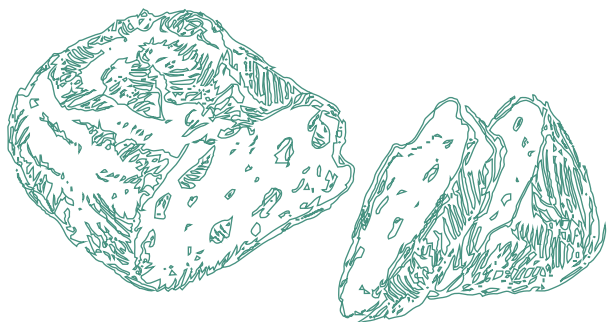
# Arranque

En Rota, de donde es este veraniego plato, además de contar –obviamente dado su enclave costero– con esos deliciosos frutos del mar, posee numerosas huertas donde se cultivan, entre otros muchos productos de la tierra, unos deliciosos tomates, base fundamental de este plato. De esta receta se dice que era la comida que se preparaban los campesinos en el mismo tajo a la hora de la comida.

Con respecto al nombre, hay quienes dicen que se debe a que es el arranque del proceso de elaboración del clásico gazpacho, mientras que otros afirman que se llama así porque los labradores, que entonces se lo preparaban, les servían para reiniciar con vigor el inicio o arranque de sus jornadas en el campo. Curiosamente este plato, que se hace y se sirve en un dornillo, siempre se disponía en el centro de la mesa y los comensales iban cogiendo cucharadas del mismo recipiente. Es lo que por el Sur se conoce como *cucharón y paso atrás*.

**Modo de hacerlo:** En un dornillo, que normalmente es construido con madera de olivo, se echan los pimientos troceados, los dientes de ajo y para que éstos últimos no salten y se le pone un puñadito de sal. Se maja todos estos ingredientes hasta transformarlos en una pasta. A continuación, se le añaden los tomates que, si se incorporan pelados, mucho mejor. Se sigue majando todo hasta transformar el conjunto en una crema. Llegado ese momento, se agregan las migas de pan, que se esponjarán enseguida, gracias al líquido que habrá soltado el tomate. Se mezcla bien todo y, tras rectificar de sal, ya estará a punto.

7 tomates bien maduros  
½ kg de migas de pan de campo  
3 dientes de ajo  
1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
3 pimientos verdes  
c.s. de sal

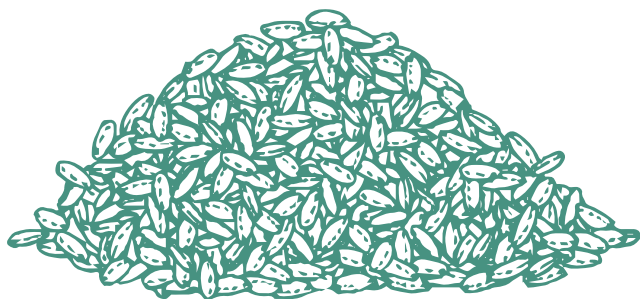


## Arroz con habichuelas

Era un espectáculo sobre los fogones de la cocina económica, alimentada con carbón de co (coque), aquella vieja olla recubierta con una capa de porcelana descascarillada, cuyas abolladuras se recuerdan con añoranza como los aromas que desprendían de su interior, como el de este arroz con habichuelas, tan típico en las zonas del interior de esta provincia. Una autentica exquisitez que, por fortuna, aún se sigue cocinando, aunque con menos asiduidad que antes.

**Modo de hacerlo:** Las habichuelas se ponen en remojo la noche antes de su elaboración en un lugar fresco y aireado. Tras escurrirlas, se echan en una olla tipo puchero a la que se le añadirá agua hasta cubrirlas. Seguidamente, se le vierte el aceite y, a continuación, el pimiento molido. Mover bien para que el pimentón se incorpore perfectamente. Después, se le añade la cebolla, el pimiento, el chorizo troceado, la cabeza de ajo, las patatas peladas y troceadas y las hojas de laurel. Se lleva al fuego para que cueza durante veinte minutos. Transcurrido este tiempo, se le añade el arroz para dejar que termine de cocer durante veinte minutos más todo el conjunto y estará el plato a punto.

½ kg de habichuelas  
100 g de arroz  
2 patatas medianas  
1 chorizo de guisar mediano  
1 pimiento verde  
1 cebolla pequeña  
1 cabeza de ajo  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
2 hojas de laurel  
1 cucharilla de pimiento molido  
c.s. de agua  
c.s. de sal





## Arroz con ostiones

Es verdad que el ostión, marisco autóctono del litoral gaditano del atlántico, es mucho más vasto y de peor presencia que la ostra común; pero mucho más sabroso también y, lo mejor para este plato, con más abundante líquido en su interior, lo que lo convierte en ideal para emplearlo en guisos como, por ejemplo, la sopa de ostiones o este arroz cuya receta se propone.

Especialidad, además, muy típica en la cocina tradicional marinera de la Bahía que gracias a la iniciativa de algunos restauradores de la zona, como el desaparecido Macarena, al incluirlos en sus cartas, se está recuperando, como igualmente está ocurriendo con otros tantos platos de la cocina gaditana que estaban prácticamente olvidados y que se citan a lo largo de esta obra.

**Modo de hacerlo:** Primero se abren los ostiones, con la precaución de conservar el líquido que éstos contienen y que habrá que pasarlo por un colador para eliminar las posibles pizcas de cascara que pudiera haberse desprendido al abrirlo. Reservar para luego echárselo al guiso. Reservar igualmente los ostiones ya desprovistos de sus conchas.

Mondar y guardar las gambas peladas y con las cáscaras y cabezas de éstas, la mitad de la cebolla, el perejil y en esos dos litros de agua se prepara un fumé para obtener el caldo que se necesitará luego para mojar el arroz.

En un perol con su aceite correspondiente se hace un sofrito con la cebolla restante y los dientes de ajo, pero ambos cortados a trozos pequeños. Cuando ya esté, se le echa los tomates rallados, el vino, el colorante amarillo y el líquido de los ostiones más el caldo o fumé reservado, que tras la merma de la cochura y haberse colado se habrá quedado en un litro y medio de caldo.

Cuando rompa el hervor de todo el conjunto, se le echa el arroz. Transcurrido diez minutos de cochura, se le añaden las gambas, las almejas y los ostiones. Se deja que cueza diez minutos más y ya estará el plato a punto, tras rectificar de sal.

½ k de arroz

2 docenas de ostiones

¼ kg de gambas blancas

¼ kg de almejas de La isla

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 ramita de perejil

1 tomate maduro

2 copa de vino fino de manzanilla

½ carterilla de colorante amarillo  
alimentario

2 l de agua

c.s. de sal



## Arroz con tomate

El traqueteo continuo y casi constante de golpes de espumadera en el perol con todos sus avíos sobre el fogón producía un soniquete maravilloso bien acompasado cual unos sones similar al del tres por cuatro, que se percibía desde primeras horas de la mañana y anunciaba ya la preparación su buen perolón de tomate frito.

Posteriormente se le añadía su agua correspondiente y luego, un poquito antes del almuerzo, su buen puñado de arroz, que transformaba así ese espectáculo sonoro en un festín culinario. Un plato muy arraigado en la cocina de la provincia gaditana, ¡qué cosa más rica!

**Modo de hacerlo:** En primer lugar se sancocharán los tomates para, posteriormente, poderles retirar con facilidad su piel. Para ello se sumergirán brevemente en agua hirviendo. Una vez pelados reservar.

En un perol se echa el vaso de aceite y la cebolla, los ajos y el pimiento en trozos gruesos. Cuando ya esté bien refrito, se echan los tomates mondados con su sal correspondiente.

Dejar que se frían bien a fuego lento y, para evitar que se agarre al fondo del recipiente, se trituran los tomates a golpe de espumadera, de forma constantemente y enérgica hasta que queden bien fritos y molidos.

Una vez que ya esté a punto, incorporar el agua de un golpe y, cuando ésta comience a hervir, se agrega el arroz que se deja que cueza durante un cuarto de hora. Pasado este tiempo, se aparta y se deja reposar cinco minutos y ya estará a punto de servirlo.

Se presenta con los pimientos fritos y las patatas cortadas a rodajas gruesas, también fritas y por encima.

1 kg de tomates maduros

½ kg de arroz

4 dientes de ajo

1 pimiento verde

1 cebolla mediana

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

4 pimientos verdes de freír

2 patatas

c.s. de aceite de oliva virgen extra  
para freír

1,5 l de agua

c.s. de sal



## Arroz con verdigones

Los verdigones, que es como popularmente siempre se le han llamado en la Bahía de Cádiz a lo que comúnmente se conoce como berberechos, siempre ha sido un marisco que ha abundado muchísimo en caños, esteros y demás zonas fangosas del litoral gaditano. Por lo que era un producto al que se recurría para hacerse con un puñado de éstos y con un poco de arroz, cuando lo había, más sus aliños correspondientes, se resolvía la comida para una familia.

Los arroces y el marisco siempre han hecho buena liga, especialmente con los moluscos, gracias a ese líquido que éstos contienen en su interior y que le confiere al referido cereal ese sabor tan característico del mar. De entre los diferentes tipos de moluscos con los que se puede hacer un guiso de arroz, éste con almejas es uno de los que resultan más deliciosos.

**Modo de hacerlo:** En una sartén honda, tipo perol, se echa el aceite para hacer un sofrito con la cebolla y los ajos, ambos muy picaditos, junto con las hojas de laurel. Cuando ya esté, se le incorpora el vino y el caldo, y se deja que hierva todo durante unos cinco minutos y, a continuación, se echan los verdigones y el arroz. El azafrán se maja en un mortero con un poquito de sal para añadirlo al guiso. Se pone a punto de sal y, cuando haya transcurrido veinte minutos de cochura, ya estará el arroz a punto y las almejas abiertas.

1 kg de verdigones

¼ kg de arroz

½ cebolla

3 dientes de ajo

2 hojas de laurel

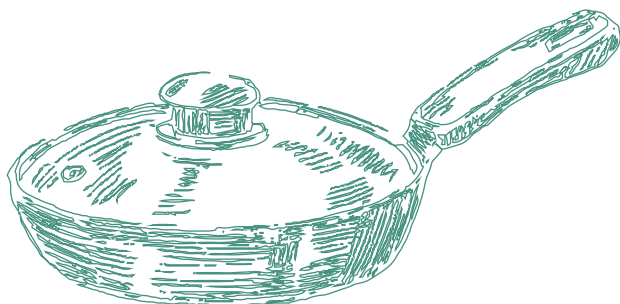
½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 copa de vino fino de Chiclana de la Frontera

1 l de caldo de pescado

c.s. de azafrán en hebra

c.s. de sal





## Arroz con conejo

Existen en la provincia de Cádiz una serie de establecimientos de restauración situados en zonas rurales y, en su mayoría, a pie de carreteras locales, esas que antiguamente eran muy poco transitadas, sitios que servían de parada y fonda para los viajeros, pues muchos de ellos ofrecían, incluso, camas para dormir. A esos establecimientos se les llamaba ventas. Éstas, lejos de perderse, siguen estando de actualidad y existe toda una cultura en torno a ellas. La oferta culinaria de las referidas ventas rurales es de lo más sencilla a la vez que interesante y peculiar, porque se ofrecen esos platos típicos y tradicionales de la cocina rural y casera con un encanto especial que solo en esos sitios saben darle, y el arroz con conejo es uno de esos platos.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola se echa el aceite y se lleva al fuego para hacer un sofrito con la cebolla, los pimientos y tres dientes de ajo, todo ello mondado y troceado. Se le ponen las hojas de laurel y, cuando esté a punto el refrito, se le añade el conejo, los clavos, la pimienta y el colorante. Una vez rehogado, se le vierte el vino, el agua necesaria hasta cubrir bien el conejo y el punto de sal. Se deja cocer hasta que la carne esté casi tierna (se terminará de cocer con el arroz) y, entonces, es el momento de incorporar el arroz.

Dejar cocer 15 minutos a fuego lento. Mientras tanto, en un mortero se hace un majado con el diente de ajo restante, el perejil y el azafrán en hebra y se incorpora a la cacerola, donde se está haciendo ya el arroz. Cuando transcurra el tiempo establecido de 15 minutos, se retirará del fuego y, tras reposar 5 minutos, ya estará el arroz en su punto para servir.

- 1 conejo limpio y troceado
- ½ kg de arroz
- ½ cebolla
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 tomates maduros
- ½ g de azafrán en hebra
- ½ sobre de colorante amarillo alimentario
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino
- 4 clavos
- 1 ramita de perejil
- 6 granos de pimienta
- c.s. de sal
- c.s. de agua

## Atún encebollao

Aunque la paternidad de este plato la reclaman los onubenses, esta rica especialidad se ha hecho tradicionalmente en toda la costa andaluza y desde tiempo ancestral en la localidad gaditana de Barbate. Y es que aquí ha habido, y hay, desde siempre muchísima tradición al consumo de atún. No obstante, como es sabido, en esta villa hay desde antiguo una gran industria de conservas de atún que la ha situado en una de las ciudades conserveras más importante de la zona. Sin olvidar que, en la referida ciudad, se encuentra desde tiempo ancestral una de las cuatro almadrabas existentes en la provincia, donde se continúa practicando esta milenaria arte de pesca en la temporada de la captura de atunes.

**Modo de hacerlo:** El atún se corta a trozos, no demasiado pequeños, y se echa en agua fría durante unos diez minutos para que se desangre. Posteriormente, se lava bien con abundante agua fría y se pone a escurrir.

Mientras tanto, en una sartén se echa el aceite, la cebolla cortada a rodajas, los ajos en lama y el laurel, y se pone a freír. Cuando esté la cebolla tierna, es el momento de añadir el pimentón, el orégano y el vino. Seguidamente se incorpora el atún ya troceado y sazonado y se deja que cueza durante cinco minutos y ya estará el plato a punto de servir.

1 kg de atún de la parte de la barriga o ijar

4 cebollas

3 dientes de ajo

4 hojas de laurel

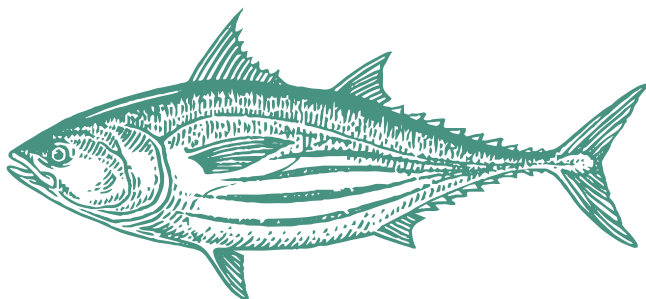
½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada sopera de orégano

1 cucharilla de pimentón

2 copas de manzanilla

c.s. de sal



# Berza

Esta especialidad pone de manifiesto la gran diversidad de la cocina gaditana que, además de ser rica en productos del mar, también cuenta con exquisiteces elaboradas con los frutos de la tierra y de la ganadería como queda de forma palpable en este guiso, con la amalgama de ingredientes que intervienen en él.

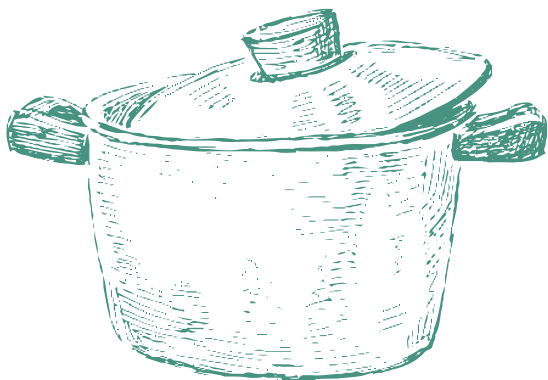
Este plato no suele faltar en las tradicionales Zambombas de Jerez y Cádiz, especialmente en el barrio de El Mentidero, que se celebran en el periodo navideño, prácticamente desde finales de noviembre hasta el mismo día de Nochebuena, siendo muy raro que algunas se hagan después.

**Modo de hacerlo:** En una olla grande, tipo puchero, puesta en el fuego con el agua convenientemente sazonada se pone el morcillo de vaca, los dos tipos de tocino –salado y fresco–, el hueso y la papada de cerdo. Cuando empiece a hervir, se agregan los garbanzos que se dejan cocer hasta que éstos se pongan tiernos.

Una vez que estén blandos la morcilla y manteca de cerdo, se incorporan la col a trozos grandes pero deshojada, las patatas cortadas en cachuelo y los dos dientes de ajo majados junto con el comino, más un poco de pimentón.

Se deja cocer todo el conjunto hasta que las patatas y las coles se queden tiernas y el caldo reduzca hasta que quede ligadito.

- ¼ kg de garbanzos
- ¼ kg de papada de cerdo
- ¼ kg de morcillo de vaca
- 1 hueso blanco
- 100 g de tocino fresco
- 50 g de tocino salado
- 50 g de manteca de cerdo
- 1 col grande
- 100 g de morcilla
- 2 patatas grandes
- 1 cucharilla de comino molido
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharilla de pimiento molido
- c.s. de agua
- c.s. de sal





## Bienmesabe

El nombre de este plato, que los más mayores llaman *mienmesabe*, isleño cien por cien, es el mismo al que en determinadas zonas de Andalucía (Antequera, Málaga) se le da a un postre a base de almendras. Pero el bienmesabe de La Isla, como es bien sabido, consiste en unos trozos de pescado frito, concretamente de un pequeño escualo llamado cazón (*Galeorhinus galeus*), que previamente se ha adobado de la forma que solo en San Fernando saben hacer y, especialmente todo sea dicho, en las freidurías.

Hay muchas leyendas sobre el nombre que desde hace ya bastantes años se le dio a esta fritura de pescado; entre otras, está la que cuenta que un día, durante una visita oficial a esta ciudad gaditana del rey Alfonso XIII, al ofrecerle a éste la referida fritura en el ágape de bienvenida, al probarlo exclamo: ¡qué bien me sabe!, y así fue como se le bautizó.

**Modo de hacerlo:** Se trocea el pescado para, a continuación, darle un buen lavado cambiándole el agua varias veces. Tras escurrirlo, se pasa a un barreño.

En un mortero se majan unos dientes de ajo pelados y el comino, previamente tostado un poco. El majado se disuelve con el vinagre, se incorporará al cazón y se mezcla todo en el recipiente.

Tras sazonarlo convenientemente, se deja en este adobo en nevera durante un par de horas aproximadamente (si está más tiempo mejor).

A la hora de freírlo, se enharina bien los trozos de cazón y se presiona ligeramente con la palma de las manos para que la harina se adhiera perfectamente al pescado; después se fríen en aceite abundante y bien caliente.

Este plato se puede hacer con cualquier otro tipo de pescado de la familia del cazón.

1 kg de cazón

½ kg de harina gorda de sémola para freír

2 cucharadas soperas de comino en grano

1 cabeza de ajos

½ vaso de vinagre de jerez

c.s. de agua

c.s. de sal



## Bistec con ajo y vino

Este es un bocado tan sencillo como exquisito, tan austero como valioso y tan selecto como práctico que se sigue cocinando como antaño porque así se ha ido transmitiendo de generación en generación y ahora, incluso, los más jóvenes que han descubierto sus múltiples peculiaridades también lo hacen.

Una especialidad que en cualquier época del año es bien acogida por su versatilidad y sencillez: un bistec (filete) a la plancha con ajito y el pan mojado en su salsita, es algo espectacular y un bocado sublime tanto en invierno para comer en el campo o en verano en la playa; un bocadillo hecho con un buen cundi o un manolete, nombres con los que se conoce en Cádiz a unas determinadas barras de pan cuya masa es algo más dura que la común.

**Modo de hacerlo:** En una sartén se echa el aceite, los ajos cortados en rodajas y las hojas de laurel.

Cuando los ajos estén dorados, se agrega la harina para rehogarla en este sofrito, añadiendo a continuación la sal y el vino. Se deja que hierva todo el conjunto para que espese un poco y, luego, se vuelca en la fuente donde están colocados los filetes que previamente se habrán hecho a la plancha.

1 kg de filetes de cerdo

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cabeza de ajos

4 hojas de laurel

1 cucharilla de harina fina de repostería

2 copas de vino de Chiclana de la Frontera

c.s. de sal



## Bocas de La Isla

Blanca, sabrosa, refinada y todos los epítetos que se pueda imaginar, pues así es la carne de las bocas de La Isla. Un producto que lleva denominación de origen con su gentilicio de La Isla. Pese a que los cangrejos de los que se extraen la bocas, conocidos en la zona como barriletes (*Uca tangeri*), se extienden por los caños, salinas y esteros de casi todo el litoral gaditano, es especialmente en San Fernando donde más proliferan. La carne de estos cangrejos es también muy sabrosa pero los mariscadores que los pescan le quitan la pinza más grande o boca, y los vuelven a echar al fango, pues al cabo del tiempo se le vuelven a reproducir la boca extraída y pueden cogérsela de nuevo.

3 kg de bocas de La Isla

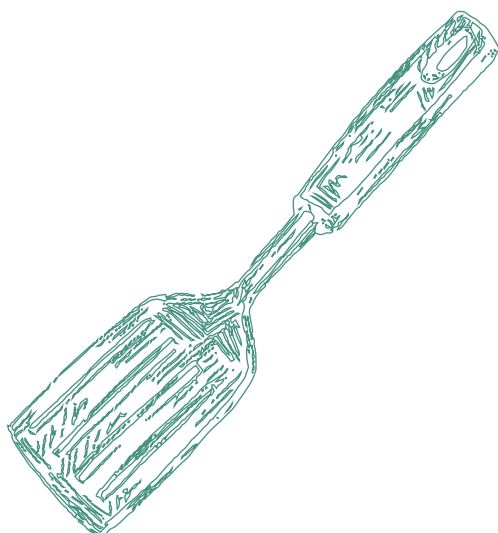
5 l de agua

1 kg de sal

**Modo de hacerlo:** Una vez enjuagadas convenientemente las bocas, se reservan.

En una olla honda se pone el agua y se lleva el recipiente al fuego, se incorpora la sal y, tras reanudar el hervor del agua, se añaden de un golpe, las bocas.

Dejar que cuezan durante veinte minutos. Pasado este tiempo, se sacan del agua y se dejará que se enfríen de forma natural, sin meter en la nevera, una vez totalmente frías ya estarán en condiciones óptimas para su consumo.



## Boquerones en escabeche

Los escabeches no eran ni más ni menos que un sistema de conservación de los alimentos, a los que no eran ajenas las verduras, hortalizas o la caza, tradicionales de todas las geografías con los matices singulares de cada zona. Esta técnica ha sido muy habitual en Cádiz para las conservas de pescados como caballas, atún, júreles, sardinas o estos boquerones.

**Modo de hacerlo:** A los boquerones se le quitan las cabezas así como sus vísceras y se enjuagan en abundante agua fría. Se sazonan, enharinan y se fríen. Una vez fritos, se colocan en una cazuela honda de barro.

En parte de ese aceite que ha quedado (no se utiliza todo el aceite de la fritura porque sería mucha cantidad para este refrito) se fríen los dientes de ajo, pero sin pelar, solo con una pequeña rajita, junto con las hojas de laurel. Posteriormente, se añade el tomillo, el orégano, el vinagre y su sal correspondiente.

Agregar éste fondo a la cazuela donde está el pescado y echar el agua, para posteriormente sazonarlos.

Se deja que cueza todo el conjunto unos quince minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, se retira del fuego y se sirven cuando estén totalmente fríos.

- 1 kg de boquerones
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- ½ vaso de vinagre
- 1 l de agua
- c.s. de harina fina de repostería
- c.s. de sal



## Borriquete a la sal



La preparación a la sal del pescado es frecuente en todo el litoral andaluz, siendo la dorada, llamada en Cádiz *zapatilla*, uno de los más habituales; no obstante, es muy típico de Conil y alrededores preparar de esta forma el borriquete (*Plectorhinchus mediterraneus*). El borriquete, también llamado en la zona *burriquete*, a pesar de tener una carne muy sabrosa, nunca ha sido valorado en su justa medida e, incluso en muchas ocasiones, marginado en los fogones, y entrando en la cocina casi de puntilla, solo en aquellas ocasiones cuando no había otra especia a la que recurrir; por lo que su utilización en el plano culinario ha sido de forma tímida. En cambio, ahora, es un pescado muy valorado; incluso en su honor en Conil de la Frontera existe una entidad denominada Asociación de cocineros Los Borriquetes en donde se aglutinan la práctica totalidad de los grandes profesionales de los fogones que hay en esta localidad marinera.

**Modo de hacerlo:** El borriquete solo se lava con agua fría, sin quitarle ni escamas, ni vísceras, ni agallas. Se deja entero.

En el fondo de la placa de horno donde se cocinará el pescado, hay que poner una buena capa gruesa de sal y el resto de ésta se mezclará con las claras de huevo. Se mueve bien para que se incorporen perfectamente ambos ingredientes y con éste preparado se cubre totalmente el pescado que ya estará dispuesto en la placa sobre la cama de sal. Se rocía la superficie con un poco de agua y se lleva al horno, que previamente estará calentado a unos 200° C.

Transcurrida media hora, ya estará a punto el pescado. Después de retirarle la carcasa de sal donde se ha cocinado, se sirve con un chorro de aceite de oliva virgen extra.

1 borriquete de aproximadamente de 1 kg

2 claras de huevo

4 kg de sal gruesa especial para este tipo de preparación

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra



## Butifarra de Chiclana

Aunque es cierto que esta chacina se elabora de manera formidable en distintas localidades de la bahía, es en Chiclana de la Frontera donde se confecciona de manera especial en cuanto a su sabor. Una rodajita de butifarra acompañada de una copita de vino Fino Granero, de bodega Sanatorio de Chiclana, es un sublime manejar en cualquier día del año, si bien la mejor época para su consumo es en invierno. Esta es la receta del referido embutido, facilitada por un prestigioso y experimentado profesional de la carnicería, el chiclanero José Butrón Díaz, quien se siente muy orgulloso de este oficio “del que me enamoré desde que era muy pequeñito cuando veía como mi abuelo transformaba casi por arte de magia unos trozos de cerdo en un rico embutido”. Por lo que Pepe Butrón, que es como se le conoce en Chiclana, decidió aprender esta “noble profesión que me enseñó mi padre”.

- 1 kg de panceta de cerdo
- 2 kg de falda de paleta de cerdo
- 2 cabezas de ajo
- 1 cucharada de pimienta blanca molida
- 1 nuez moscada pequeña rallada
- 1 cucharada sopera de canela molida
- c.s. de tripa natural de ternera ya limpia
- c.s. de sal
- c.s. de agua (para cocer las butifarras)

**Modo de hacerlo:** La panceta y la falda se pasan por una picadora de carne manual con una placa o criba con un calibre de orificios lo más grueso posible y se depositan en un recipiente idóneo como un barreño.

A continuación se le incorporan los cinco únicos ingredientes que lleva este embutido: los ajos previamente mondados y machacados en un mortero, la pimienta, la nuez moscada, la canela y la sal; se remueve perfectamente el conjunto hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados y así se obtenga la masa.

Con esta masa se van rellenando tramos de tripas de unos 20 cm cada uno, longitud que normalmente tienen las butifarras, y se irán atando con hilo especial para embutidos. Cuando estén todas las tripas rellenas, se depositan sobre una mesa y, ayudado de una aguja saquera, se les irá dando varios pinchacitos a cada una para evitar así que durante la cocción se revienten.

Por último se depositan en un caldero puesto al fuego con abundante agua. Tan pronto como rompa el hervor, se interrumpe éste con agua fría. Esta operación se debe realizar durante tres veces. Si a la tercera se comprueba que está durita, ya estará a punto. Se saca entonces de la caldera donde se coció y, a continuación, se sumerge en agua fría durante unos instantes, solo para enjuagarlas. Por último, se cuelgan preferiblemente en una cámara frigorífica para evitar que se oscurezcan.



## Caballa en aceite



Una de las industrias más importantes de la provincia y, muy especialmente en San Fernando, ha sido la conservera de caballas, que generaba, en su temporada correspondiente, bastantes jornales a muchas mujeres, las encargadas prácticamente todo el proceso de elaboración desde que la caballa entraba en la fábrica hasta que terminaba en la lata, un proceso de fabricación totalmente artesanal.

Esta conservería se practicaba, además, en muchas casas isleñas en épocas de abundante pesquería.

Entre los diferentes platos que se elaboran con la conserva de caballa está el llamado *dobladillo*, una especialidad típica de Cádiz capital de reciente creación, que consiste en un montadito de caballa en aceite con una rodaja de tomate y un poco de salsa mayonesa.

**Modo de hacerlo:** Las caballas se limpian perfectamente, retirándoles sus vísceras y agallas. Luego se lavan con abundante agua fría hasta que no le quede sangre. Se dejan escurrir.

Mientras tanto, en una cacerola, se echa el agua, la cebolla, el laurel, los granos de pimienta, los clavos un buen chorro de aceite y su sal correspondiente. Se lleva este recipiente al fuego con todos estos avíos y se deja que hierva el tiempo necesario hasta comprobar que la cebolla esté tierna. Cuando esto ocurra, se incorporarán las caballas enteras y se dejan cocer en el caldo durante unos veinte minutos aproximadamente, dependiendo del grosor de los pescados, hasta que estén bien hechos.

Una vez cocidas, se sacan del líquido y se colocarán en una escurridera para que no le quede nada de agua y, al mismo tiempo, se enfríen lo suficiente hasta poderlas manipular con el fin de quitarles las espinas y filetearlas, sacando sus lomos y partes más carnosas, que se depositan en un bol u otro utensilio similar.

Una vez limpias todas, se cubren con el aceite y se dejan, al menos, una hora en un lugar fresco (no en la nevera). Pasado este tiempo ya estarán a punto de consumir.

1 kg de caballas de La Isla  
1 cebolla mediana  
5 granos de pimienta negra  
3 hojas de laurel  
3 clavos (especias)  
1 cabeza de ajos pequeña  
1 l de aceite de oliva virgen extra  
2 l de agua  
c.s. de sal



## Caballas de La Isla *asá* con piriñaca

Aunque mucho menos que antes, aun se pueden ver en las tarde de verano a los vendedores de caballas recién pescadas por determinadas zonas de San Fernando, donde tradicionalmente siempre se han puesto estos mercaderes ambulantes.

Unos pescados frescos, cogidos del mar muy poco antes de estar en ese improvisado puesto callejero, donde son expuestas para su venta de tal forma que invitan al transeúnte a detenerse para contemplar este atractivo panorama. Esta forma de preparar las caballas asadas y presentarlas a la mesa con su piriñaca correspondiente es una tradición sin la cual no se entenderían las noches estivales de La Isla.

**Modo de hacerlo:** Se limpian las caballas pero sin abrirlas; es decir, por la parte superior del pescado, extrayéndoseles las agallas al mismo tiempo que se le sacan sus vísceras. De este modo se conserva su forma entera para que una vez hecha tenga mejor aspecto y al mismo tiempo quede más jugosa.

Se colocan en unas parrillas doble que se cierra en forma de libro donde se pone el pescado y éste queda atrapado, gracias al cierre de la parrilla, para ir volteándolo con facilidad y así quede asado de forma uniforme ya que se cocinan al calor de las ascuas.

Si esto no pudiera ser posible, se pueden hacer también en una plancha aunque, lógicamente, las caballas no resultan tan exquisitas. Cuando ya estén a punto se presenta con su piriñaca correspondiente, que se preparará cortando a trozos gruesos la cebolla, los tomates y los pimientos, aderezado todo con sal, vinagre y un buen chorreón de aceite.

4 caballas de La Isla

2 tomates

1 cebolla

2 pimientos verde

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre de Chiclana de la Frontera

c.s. de sal gorda

## Caballas de La Isla fritas en adobo

Una de las maneras más típica y tradicional de cómo preparar este rico pescado isleño es en adobo; un aliño muy similar al del bienmesabe, con la variante de que a la caballa se le echa orégano y un poquito de pimiento molido y al cazón, no. Unas caballitas fritas en adobo acompañadas de unos pimientos fritos es un bocado que no falta en las fiambreras de la comida para la playa.

**Modo de hacerlo:** Limpiar las caballas, lavarlas perfectamente y cortarlas a trozos, y dejarlas en un barreño mientras se prepara el adobo.

Se echa en un mortero el comino en grano, previamente tostado para que tenga más aroma, los ajos pelados, un poco de sal y se maja todo hasta que quede triturado. La pasta resultante se incorpora al barreño con el pescado y se le añade también el orégano, el pimiento molido, el vinagre, el agua y la sal necesaria. Se remueve bien todo el conjunto para, a continuación, dejarlas en este adobo durante, al menos, una hora.

Pasado este tiempo, se escurren ligeramente los trozos con las mismas manos, se enharinan y se fríen en abundante aceite bien caliente.

6 caballas de La Isla

1 cabeza de ajos

1 cucharada sopera de orégano

½ cucharada sopera de comino en grano

½ vaso de vinagre de vino de

Chiclana de la Frontera

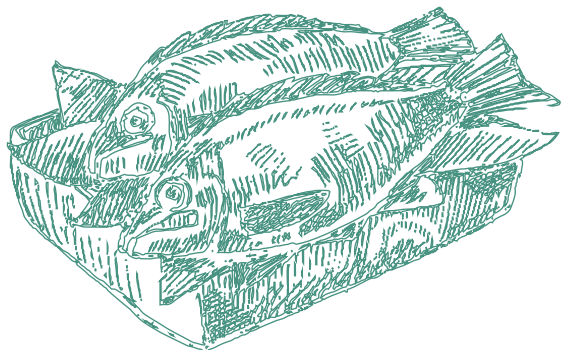
1 cucharilla de pimiento molido

1 vaso de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de harina gorda de sémola de trigo

c.s. de sal





## Cabrillas en salsa

La temporada de las cabrillas siempre fue en invierno, porque es en esta última estación del año y durante esos días de lluvia muy suave y tenue, apenas perceptible que conocemos como chiriviri, solían aparecer por las zonas rurales de la sierra gaditana y las proximidades de las huertas y los manchones. Pero ya no hay que esperar el invierno para comerlas, porque ahora las cabrillas, gracias a la helicicultura, se pueden tomar en cualquier época del año aunque, claro, no es lo mismo aquellas de entonces, no nos engañemos.

**Modo de hacerlo:** Tras lavar perfectamente las cabrillas con su agua correspondiente (fría) y abundante sal, se echan en una olla y se cubren de agua. Se lleva a la lumbre con el fuego lo más mínimo posible. Una vez que se compruebe que las cabrillas han dejado de moverse totalmente y sus cabezas estén fuera, se le echa la sal, se sube el fuego y se deja cocer durante una hora. Pasado este tiempo, se le retira todo el líquido donde se han cocido.

En una sartén con el aceite, se fríen por separado las rebanadas de pan, los dientes de ajo y la cebolla a gajos. Una vez fritos, se echan en un mortero y, junto con un poco de sal para facilitar el triturado, se majan perfectamente. Éste majado se añade al recipiente donde están las cabrillas. Se le echa el pimiento molido, el vino y el agua necesaria hasta cubrirlas ligeramente y se deja que todo el conjunto cueza uno cinco minutos para que se incorporen bien los ingredientes.

2 tomates maduros  
1 kg de cabrillas  
1 cucharilla de pimiento molido  
4 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
2 rebanadas de pan  
½ vaso de vino blanco de Chiclana de la Frontera  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de agua  
c.s. de sal

## Caldillo de perros



Este centenario plato gaditano de la Bahía se trata, en esencia, de una peculiar sopa marinera a base de pescadillas que, por lo general, se añaden cortadas a rodajas, pero que en este caso se ha optado por presentarlas desraspadas y a trozos limpios. En determinadas bibliografías se cuenta, aunque este hecho no está contrastado, que la mencionada sopa es de tiempos de la Reconquista y que su nombre se debe al insulto, perros, con el que asiduamente los cristianos llamaban a los musulmanes por no comer éstos carne porcina.

Esta especialidad es uno de esos platos que lamentablemente está en el olvido, aunque hay algunos establecimientos y asociaciones culinarias, como la Cofradía Gastronómica Isleña Los Esteros, que están intentando recuperarla.

**Modo de hacerlo:** Lo primero es apañar el pescado, quitándole las agallas, viseras y todas las espinas, además de la central, con el fin de que la pescadilla no tenga absolutamente ninguna raspa; se corta entonces el pescado a trozos regulares y se sazona para reservarlo. Con la cabeza y espinas de la pescada más su agua correspondiente y el laurel se prepara aproximadamente un litro de caldo. Reservar una vez hecho. En una cacerola, se vierte el aceite y en él se fríen los ajos ya mondados y cortados a rodajas (hay quienes prefieren desechar los ajos utilizándolos solo para aromatizar el aceite). A continuación, se incorporará la cebolla cortada a trozos pequeños y, una vez que se haya pochado, se agrega el caldo de pescado y se deja cocer todo el conjunto unos 15 minutos para que se incorporen bien todos los ingredientes. Llegado este momento, se vuelca todo en una cazuela de barro honda y se le incorpora la pescadilla. Tras haber hervido escasamente unos tres minutos, ya está a punto este caldo de perro, al que justo antes de ser servido, se rociará con el zumo de la naranja agria e incorporará el cundi cortado en dados y fritos.

2 kg de pescadillas

1 naranja agria

1 cebolla mediana

1 cabeza pequeña de ajo

1 hoja de laurel

¼ de cundi (pan blanco típico de Cádiz)

1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de agua

c.s. de sal

## Caldoso de arroz con galeras



La galera (*Squilla mantis*), muy tradicional en la comarca de la Costa Noroeste gaditana, se come simplemente cocida. Es normal, también, consumirla en la sopa de galera, pero antiguamente lo normal era en el guiso con arroz, tal y como se propone pues, este crustáceo considerado de segunda categoría y por lo tanto barato, solucionaba la comida de un día para una familia.

Las hembras, más grandes y con las huevas o coral se denominan galera de coral (Sanlúcar o Algeciras) o galerita de corales (Chipiona), son más caras.

Su temporada alta es entre los meses de enero y abril, que es cuando están llenas, pues fuera de este periodo de tiempo, suelen estar más vacías.

**Modo de hacerlo:** Se empieza pelando las galeras y luego se reservan. Las cabezas y cáscaras de éstas servirán para hacer un caldo con el agua, una cebolla, el pimiento, la cabeza de ajo, la rama de perejil, una copa de manzanilla y los granos de pimienta negra. Se lleva la olla con todos estos ingredientes al fuego para que cueza durante unos veinte minutos. Pasado este tiempo retirar de la lumbre, colar el caldo y reservar.

En una cacerola con el aceite y la cebolla restante muy picada se hace un sofrito, al que se le añadirán posteriormente los tomates mondados y troceados. Cuando se haya frito lo suficiente, incorporarle el vino restante, el colorante y el caldo de las galeras que se habrá quedado aproximadamente en 1,5 litros. Se pone a punto de sal.

Una vez que rompa el hervor todo el conjunto, se agregará el arroz y se deja cocer durante 20 minutos. A media cochura se le incorporan las galeras peladas.

Al habérsele añadido solo una taza de arroz al litro y medio de líquido, la textura conseguida será el de un arroz entre caldoso y meloso muy rico.

1 kg de galeras

1 taza de arroz

2 cebollas

3 hojas de laurel

1 cabeza de ajo

1 ramita de perejil

2 tomates maduros

½ carterilla de colorante alimentario

2 copas de vino de manzanilla

1 pimiento verde

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

2 l de agua

5 g de pimienta negra

c.s. de sal





## Caracoles con caldito

A mediados de primavera, cuando las matas y arbustos de los vergeles y prados de los campos y campiñas gaditanas se iban poblando frondosamente de esos maravillosos moluscos terrestres, los niños, jóvenes y mayores de los patios de vecinos se disponían a coger caracoles; especialmente los pequeñitos y blancos, lo por aquí llamados de viña.

Solo el hecho de ir a su captura constituía una autentica diversión y jolgorio. Con los recolectados entre todos se conseguía reunir para hacer una buena olla que, luego, las mujeres preparaban en la cocina colectiva del patio y, del mismo modo, se comía entre todos.

**Modo de hacerlo:** Los caracoles, que se han dejado en ayunas desde el día anterior, se limpian muy bien lavándolos con agua fría y un puñado de sal todas las veces que sean necesarias hasta conseguir que el agua quede totalmente transparente y limpia. A continuación, se pasan a una olla grande a la que se añade el agua suficiente como para que quede luego bastante caldo; posiblemente uno de los mejores alicientes de este plato.

Se incorporan a la olla los ajos desgranados sin pelar, el orégano y las pastillas de caldo concentrado desmenuzadas. Se tapa la olla y se pone al fuego lo más bajo posible, al mínimo, para que de este modo asomen la cabeza todos los caracoles. Cuando ya estén todos con los “cuernos fuera” y se observe que no se mueve ninguno, se sube el fuego al máximo, se le añade entonces las especias, y se deja hervir hasta que los ajos se pongan tiernos, momento en el que se podrá retirar la olla de la lumbre.

Se rectifica de sal y se le echa el hinojo y el poleo, dejándolo un par de minutos antes derretirlo para que estas hierbas no oscurezcan el caldo.

2 kg de caracoles blancos de viñas

3 cabezas de ajo

4 pastillas de caldo concentrado

2 cucharadas soperas de orégano

1 cucharada soperas de especias para caracoles o callos

1 buen ramo de hinojo

1 ramo de poleo

c.s. de agua

c.s. de sal

## Carne al toro



En un buen número de localidades de la provincia siempre ha habido mucha afición a los toros. Cosos como los de El Puerto, Jerez, Algeciras, Sanlúcar, La Línea, San Roque o San Fernando, entre otros, han sido testigos de importantes espectáculos taurinos por donde han pasado las primerísimas figuras del toreo. Tradicionalmente tras la corrida, que en otras épocas durante el estío y en plena temporada casi se hacía una por semana, se ponía a la venta en la misma plaza la carne de las reses lidiadas.

La forma de guisar estas carnes del toro, de ahí el nombre del plato en cuestión, era con todos los ingredientes en crudo y, como quiera que es una carne dura, se dejaba cocer todo el tiempo necesario hasta que se pusiera lo suficientemente tierna. Con el paso del tiempo, la elaboración de esta especialidad ha ido experimentando variaciones hasta llegar a la forma que se presenta a continuación. Para hacer este plato no tiene que ser necesariamente carne de lidia, puede guisarse igualmente con carne de vacuno. En cualquier caso la parte de la red que se aconseja es la del cachete, que son los dos carrillos situados a ambos lado de la cara del animal, porque es muy jugosa para este tipo de preparación.

**Modo de hacerlo:** Una vez troceada la carne, se rehoga en un sofrito hecho con la cebolla, los ajos, el laurel, el pimiento verde y el correspondiente aceite. Cuando haya cambiado de color, se le echa el vino y, una vez que ha reducido un poco, se añade el agua correspondiente hasta cubrir la carne.

Se deja cocer a fuego lento todo el tiempo que sea necesario hasta que la carne se ponga tierna. Cuando esté lo suficientemente blanda, se le quita casi todo el líquido reservándolo por si después hiciera falta añadirse. A continuación, se incorpora el tomate frito, las especias, que previamente se habrán machacado en un mortero, y la sal. Se deja que hierva todo el conjunto para que se mezclen bien todos los ingredientes y, si se observa que queda demasiado seca, se le añade un poco de caldo de la cocción de la carne que antes se reservó.

½ kg de cachetes de vacuno,  
preferentemente de toro

½ kg tomates maduros

3 dientes de ajo

2 hojas de laurel

1 vaso de vino blanco de Chiclana

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada sopera de especias para  
caracoles o callos

½ vaso de tomate frito casero

c.s. de agua

c.s. de sal



## Carne *mechá*

La denominación mechar no se refiere a una técnica de cocinado. Sino que es un término culinario que se emplea en un determinado procedimiento de elaboración, que consiste en introducir en el interior de una pieza de carne cruda, ayudado una aguja mechadora, diferentes tipos de productos. Por lo tanto una Carne mechada se puede hacer con diferentes técnicas de cocinado como cocida, guisada, o al horno. Pues aunque no se haga utilizando este método –al horno– que aunque, por otra parte, es el más habitual, no deja de ser una Carne mechada. Y estadísticamente donde más se ha consumido y se consume de forma tradicional esta especialidad, es aquí en Cádiz, dado que no se toma tal cual, sino que lo que la convierte en una especialidad culinaria típica gaditana, es el hecho de comerse en forma de montadito acompañada de una rodajita de tomate rociando ambos elementos –carne y tomate– con un chorrito de aceite y su sal –de La Isla– correspondiente.

**Modo de hacerlo:** A la pieza de carne se le irán embutiendo tiras de zanahoria –previamente mondada y blanqueada–, jamón serrano, huevo duro y tocino salado; posteriormente, atar la carne con hilo bramante especial para uso en cocina y, a continuación gratinar el lomo en una placa refractaria con un poco de aceite. Luego hay que ponerle zanahoria, apio, tomate, ajo y cebolla, todo ello troceado. Llevar al horno durante media hora a unos 175° C y pasado ese tiempo se le incorpora el vino y se deja en el horno treinta minutos más; transcurridos éstos, se retira la pieza de carne y todos los ingredientes que han quedado, se triturarán para posteriormente pasar por un chino. Se presentan los filetes de carne con esta salsa.

Esta carne también se puede tomar fría. Si se opta por esta forma de consumirla, se servirá con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal, simplemente.

- 1 cabeza de lomo de cerdo (entre ½ y 1 kg)
- 1 zanahoria mondada y cortada a tiras
- 2 ramas de apio
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos duros
- 100 g de jamón serrano
- 100 g de tocino salado
- 1 cucharada sopera de pimienta negra molida
- c.s. de sal

## Castañas pilongas con habichuelas en guiso

La castaña es un alimento con muchas posibilidades gastronómicas pues aparte de ser bastante digerible y, por lo tanto, muy recomendada para personas con dificultades de masticación, se puede utilizar también en la repostería, dando lugar a infinidad de postres y dulces.

Como es sabido, se trata de castañas secas deshidratadas, con lo que para usarlas hay que hidratarlas antes, dejándolas en remojo. Siempre fue un producto económico, por eso antes se consumía mucho en potajes como éste que se cita entre otros muchos que hicieron de la castaña pilonga un producto habitual y tradicional en interior de la provincia de Cádiz.

**Modo de hacerlo:** Las castañas pilongas se juntan con las habichuelas para dejarlas en remojo un día antes de su preparación, bien cubiertas de agua fría.

Una vez remojadas, se escurren para echarlas en una cacerola a la que se le añade la cebolla, el pimiento y los ajos, todo bien picado, el tomate triturado, el pimentón y el aceite.

Se le vierte agua hasta cubrirlas, sal y se lleva al fuego para que cuezan el tiempo necesario hasta que las habichuelas y las castañas estén tiernas y el caldo quede bien trabado.

½ kg de castañas pilongas

¼ kg de habichuelas

1 cebolla mediana

1 cucharilla de pimiento molido

1 tomate

3 dientes de ajo

1 pimiento verde

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de gua

c.s. de sal



## Cazón con tomate



Con un buen perol de tomate frito elaborado a la antigua usanza, a golpe de paleta, sin prisa, a fuego lento, recociéndose de forma natural... como siempre se ha elaborado en esta provincia se pueden hacer muchos platos, pues son muchas las posibilidades que tiene en los fogones. Históricamente el tomate frito casero siempre ha sido un gran aliado en la cocina gaditana ya que siempre ha convivido, y convive, en perfecta armonía con carnes, huevos, verduras, cereales, pastas... dando lugar a numerosos platos que configuran la culinaria de esta tierra. Pero si hay un producto por excelencia que esté realmente vinculado a ese fruto de la huerta tras pasar por la sartén, ese es sin duda el pescado. En una buena parte de esas recetas antiguas de la cocina marinera de estos pagos, el tomate frito es el ingrediente más destacado. Así, ente otros muchos, este plato –Cazón con tomate– es un claro ejemplo, que forma parte, por derecho propio, de la cocina gaditana.

**Modo de hacerlo:** El cazón se corta a rodajas, se lava bien y se sazona para, a continuación, enharinarlo y freírlo en abundante aceite. Una vez frito, se ponen los trozos, bien dispuestos, en una cazuela de barro o una tartera.

Mientras tanto, en un perol se vierte el medio vaso de aceite, tres dientes de ajo a rodajitas, la cebolla troceada y el pimiento verde picado. Se lleva al fuego y, cuando esté sofrito, se incorpora los tomates, que previamente se habrán mondado tras haberlos sancochados para echarlo sin la piel y se sazona. A golpe de espumadera se mueve constantemente hasta que el tomate esté frito y bien triturado por la acción de la paleta (sin utilizar la batidora eléctrica ni el pasapuré).

Cuando ya esté el tomate frito, se le añade al pescado frito y se lleva al fuego para que cueza durante unos cinco minutos y el cazón se impregne bien del tomate.

Por último, se hace un majado en el mortero con el diente de ajo restante, un poco de sal y el comino, y se incorpora al preparado anterior.

**¾ kg de cazón**

**1 kg de tomates maduros**

**1 cebolla mediana**

**1 pimiento verde**

**4 dientes de ajo**

**½ cucharilla de comino en grano**

**½ vaso de aceite de oliva virgen extra**

**c.s. de harina gruesa de sémola de trigo**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra (para freír el pescado)**

**c.s. de sal**



## Cazón en amarillo

La coloración de una buena parte de los platos gaditanos se basa en distintas tonalidades derivadas del amarillo: patatas guisadas, arroces, pescados, fideos... la mayoría de las especialidades preparadas con estos elementos giran en torno al color del oro o el limón. Aquí, con este cazón en amarillo, está el ejemplo de cómo la coloración acompaña al producto para formar parte del nombre del plato.

Dicho color amarillo no es, precisamente, por el azafrán en hebra que se le pudiera echar a tales preparaciones; eso aquí, en Cádiz, solo se conocía de referencia entre las clases sociales más humildes. El tono amarillento de esos guisos se lo daba ese colorante alimentario que se vendía en carterillas de papel, como las populares de El Aeroplano.

**Modo de hacerlo:** El pescado se corta a trozos, se lava bien y posteriormente se sazona de forma adecuada, para colocarlos posteriormente en una cazuela de barro.

En una sartén con el medio vaso de aceite se fríe la cebolla, ya troceada muy finamente. Con los dientes de ajo, las rebanadas de pan, el azafrán en hebra, las almendras fritas y un poco de sal se hace un majado en el mortero, para aclarar posteriormente con la copa de vino. Este preparado se vuelca en el sofrito de cebolla y todo este fondo hay que verterlo sobre el cazón que ya está dispuesto en la cazuela de barro.

Se lleva al fuego y, cuando haya transcurrido unos diez minutos de cochura, ya estará a punto el plato. Si quedara excesivamente seco, se le añadiría un poco de caldo de pescado. Finalmente se le espolvorea con el perejil muy picado.

- 1 kg de cazón
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo pelados
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 rebanadas de pan frito,
- 1 copa de vino fino de manzanilla
- 1 ramita de perejil
- 8 almendras fritas
- c.s. de caldo de pescado
- c.s. de azafrán en hebra
- c.s. de sal



# Cazuela de langostinos

Hace 200 años, como mínimo, se aviaba esta cazuela en los fogones gaditanos, según describe el prestigioso historiador gastronómico Manuel Ruiz Torres, especializado en la cocina de 1810 a 1812, titulado *Las Recetas Gaditana del Doce*, un trabajo en el que también tomaron parte los profesores de la escuela de hostelería Fernando Quiñones de Cádiz, Mercedes López Pérez y Carlos Goicoechea Sánchez.

Este plato popular ha ido pasando de generación en generación hasta nuestros días y, si bien con ligeras variaciones, aún se siguen haciendo para deleite de los amantes de la buena mesa.

**Modo de hacerlo:** Pelar los langostinos reservando la cabeza y cáscaras. En una cazuela fundir la manteca y rehogar en ella, las cáscaras y cabezas, machacándolas de vez en cuando con una pala de madera para que suelten todo su jugo.

Colar la grasa y en ella sofreír a fuego lento la cebolla picadita junto con los ajos cortados en láminas. Cuando comiencen a dorarse, añadir los langostinos pelados.

Saturarlos e incorporarles las especias, el cilantro finamente picado, el zumo del medio limón y el agraz (zumo ácido de uvas verdes o poco maduras que antaño se utilizaba como ingrediente en salsas como condimento). Cocer unos minutos y rectificar de sal si fuera necesario.

800 g de langostinos

50 g de manteca blanca de cerdo

2 cebollas medianas

4 dientes de ajo

1 cucharada sopera de jengibre en polvo

½ cucharilla pequeña de nuez moscada rallada

1 hoja de cilantro fresco

½ limón

1 cucharada sopera de agraz (zumo de ácido de uvas)

c.s. de sal



## Chicharrones de Chiclana

Rubios, crujientes, sabrosos... los chicharrones son unos bocaditos sublimes de los que difícilmente podemos librarnos de la tentación de llevárnoslos a la boca. Al igual que ocurre con la butifarra (Ver: Butifarra de Chiclana), los chicharrones que se hacen en Chiclana son singulares, hasta el punto de convertirse en receta emblemática de la villa.

Imprescindible tomarla con una copita de un buen vino de los muchos que se producen en Chiclana.

**Modo de hacerlo:** La panceta, la papada y el tocino se cortan a trozos de unos 4 por 2 cm y se echan a una caldera grande de hierro, especial para hacer los chicharrones. Se le agregan las dos cabezas de ajos desgranados pero sin mondar, el orégano, la pella y su sal correspondiente, y se lleva a la lumbre a fuego fuerte.

Se mueve constantemente y, cuando ya se observe que las piezas de carne y tocino adquieran un color doradito, es el momento de apartar, pues se habrán conseguido los ricos chicharrones.

(\*) El DRAE lo define como: Manteca del puerco tal como se quita de él. Esta manteca se emplaza internamente, envolviendo las vísceras y adherido al costillar. Se adquiere en las carnicerías.

1 kg de panceta de cerdo

1 kg de papada de cerdo

½ kg de tocino

2 kg de pella (\*)

2 cucharadas soperas de orégano

2 cabezas de ajo

c.s. de sal





## Choco aliñado

Hay quienes sostienen, sin ningún razonamiento científico, que el choco es una cosa y la sepia otra. Pues no, porque ambas cosas es exactamente lo mismo. Y así está constatado por reputados especialistas en la materia. A este molusco cefalópodo tan arraigado a los fogones isleños, desde siempre se le ha llamado y conocido por choco, al igual que en Huelva, en cuya provincia también forma parte de su cultura culinaria, donde lo preparan de las formas más diversas y originales. Es uno de los productos del mar que más se presta a múltiples preparaciones. Y esta es una de ellas, que es muy típica y tradicional, además de resultar un bocado delicioso; pues gracias la manera de cómo se elabora, se conserva todo ese aroma y sabor inconfundible que tiene el referido molusco.

**Modo de hacerlo:** El choco, una vez convenientemente limpio, se cuece durante media hora en abundante agua con las hojas de laurel, la cabeza de ajo, un trozo de cebolla, la pimienta y sin echarle sal. Una vez que haya transcurrido ese tiempo, se apaga el fuego y se deja que el choco se enfríe totalmente de forma natural (sin meter en la nevera) en la misma agua de la cocción para que así quede más jugoso.

Posteriormente, se saca, se escurre bien y se corta a trozos regulares para ir echándolos en un cuenco.

Con el resto de la cebolla, los pimientos y los tomates se prepara una perrinaca; o sea, cortados a cuadritos, y se le agrega el choco. Se aliña con el aceite, el vinagre y sal, se mezcla bien y estará a punto para servir, no sin antes espolvorearle el perejil muy picado sobre la superficie.

1 choco de trasmallo de 1 kg aproximadamente

2 hojas de laurel

5 granos de pimienta negra

1 cebolla grande

2 tomates de ensalada

2 pimientos verde

1 cabeza de ajo

1 ramita de perejil

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

4 cucharadas soperas de vinagre de Chiclana de la Frontera

c.s. de sal

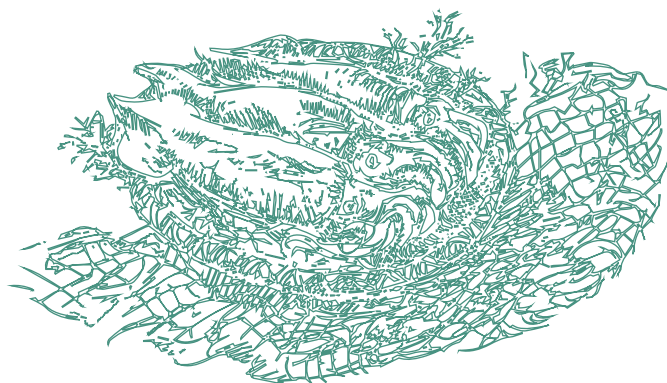
## Choco *asao* con piriñaca

Esta forma de preparar el choco, además de ser una de las más características y tradicionales, es la que conserva mejor todo su sabor y propiedades ya que se confecciona tal como se captura; o sea sin extraerle absolutamente nada de su interior pues su contenido sirve de aderezo para obtener un resultado final deliciosos, que en combinación con esa piriñaca con la que necesariamente hay que acompañarlo siempre que este molusco se cocine así, forma una combinación cuyo resultado es un auténtico manjar.

**Modo de hacerlo:** Los chocos, una vez enjuagados ligeramente –solo enjuagados, sin limpiar-, se asan sin sazonar, a ser posible en unas ascuas hasta que estén en el punto deseado y se colocan directamente en los platos.

Mientras tanto se ha preparado la piriñaca con la cebolla, los pimientos y los tomates, de la forma que ya se ha descrito en otras recetas. Se aliña con el aceite, el vinagre y sal, y se sirve acompañando al choco.

- 4 chocos medianos
- 1 cebolla grande
- 2 tomates de ensalada
- 2 pimientos verde
- 1 cabeza de ajos
- 1 ramita de perejil
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas sopera de vinagre de Chiclana de la Frontera
- c.s. de sal





## Choco en tinta

Si en el Norte y prácticamente toda la cornisa cantábrica son muy populares los clásicos chipirones en su tinta, aquí en esta parte del Sur, más concretamente el litoral gaditano, es el choco el cefalópodo que siempre se ha utilizado tradicionalmente para hacerlo en su tinta.

El proceso de elaboración de los chocos en su tinta no tiene absolutamente nada que ver con la de los chipirones mencionados. Lo único que tienen en común ambos platos es su color negro, y solo eso.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpio el choco, reservando su bolsa de tinta, se trocea para, a continuación, echarlo en una cacerola con la cebolla, el tomate, el pimiento y los ajos, todo ello muy picado y en crudo.

Se añade también la bolsa de tinta del choco, previamente disuelto en el vino, el aceite, la pimienta molida y sal.

Se deja cocer hasta que el choco esté tierno y la salsa haya espesado lo suficiente.

**1 choco grande entero de aproximadamente 1kg**

**1 cebolla mediana**

**4 dientes de ajo**

**2 tomates maduros**

**1 pimiento verde**

**½ vaso de aceite de oliva virgen extra**

**1 ramita de perejil**

**1 vaso de vino de Chiclana de la frontera**

**½ cucharilla de pimienta negra molida**

**c.s. de sal**



## Choco con garbanzos

Aunque es cierto que esta forma de preparación es relativamente moderna, producto de la innovación gastronómica de la que los fogones gaditanos están siendo objeto en los últimos tiempos, ya está incluida entre los platos típicos y tradicionales de la Bahía, al igual que ocurre en otras de las comarcas limítrofes como la Janda o la Costa Noroeste, en donde se le llama menudo de choco al estar confeccionado de forma similar al conocido y popular menudo (Ver: Menudo).

**Modo de hacerlo:** Se pone una olla con agua al fuego y cuando ésta esté hirviendo se echan los garbanzos junto con los chocos. Se añade también la cabeza entera de ajo y las hojas de laurel. Se deja cocer todo y, cuando los garbanzos y el choco estén tiernos, se le retira parte del líquido para que luego no quede muy caldoso el guiso. Con la cebolla, el pimiento y el tomate, todo ello troceado, más el vaso de aceite, se prepara un sofrito, al que se le incorporará, una vez hecho, la cucharada de especias, el pimiento molido, el perejil picado, las guindillas y el chorizo a trocitos. Todo éste preparado se agrega a la olla donde están los chocos y los garbanzos ya tiernos. Se lleva el conjunto a la lumbre para que hierva durante unos cinco minutos a fuego lento con la intención de que se incorpore bien todos los ingredientes. Finalmente, tras retirar del fuego la olla, se le añade la hierba buena y se sirve después de haber estado en reposo al menos quince minutos.

- ½ kg de garbanzos remojados
- 1 kg de chocos troceado
- 200 g de chorizo tipo Jabuguito
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento verde
- 1 cabeza de ajos
- 3 cucharadas pequeñas de pimentón dulce
- 1 ramita de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de hierbabuena
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera de especias para callos
- 2 guindillas
- c.s. de sal



## Cocido gaditano

Este plato es uno de los muchos que hay en la cocina gaditana que no tiene nada que ver con el mar. En esta tierra, como se puede comprobar, también se ha practicado y se practica ese tipo de fogones en los que intervienen productos derivados de la matanza del cerdo y aquellos otros procedente de la huerta. Por extraño que pueda parecer en estos pagos de la bahía gaditana ha existido siempre una gran tradición matancera (matanza del cerdo) y han sido numerosas las huertas que se han repartido a lo largo de esta comarca bañada por el mar.

**Modo de hacerlo:** En una olla grande, tipo puchero, con agua hirviendo se echan los garbanzos, la cebolla entera, las hojas de laurel, el aceite, el pimiento molido, el tocino, el chorizo, el jarrete de cerdo y sal al gusto.

Se lleva a la lumbre para dejar que hierva a fuego lento durante una hora y media (o el tiempo necesario hasta que los garbanzos se pongan tiernos). Pasado ese tiempo, se incorporan la calabaza, las patatas y las judías, todo ello debidamente limpio y troceado, y la morcilla. Con los ajos, el comino y un puñadito de sal se preparará un majado que se incorpora al guiso.

Se pone nuevamente al fuego para que cueza todo el tiempo necesario hasta que las patatas estén tiernas y, cuando estén tiernas, la calabaza y las judías también estarán a punto.

Es conveniente que, antes de servir, haya estado al menos quince minutos en reposo.

- ¼ kg de garbanzos en remojo
- ½ kg de judías verdes
- ½ kg de calabaza
- 1 cucharilla de comino en grano
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- 2 tomates triturados
- 1 morcilla de Conil de la Frontera
- 1 chorizo de guisar
- ¼ kg de tocino salado de panceta
- 1 jarrete de cerdo
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de agua
- c.s. de sal



## Compota de manzana

Aunque generalmente siempre se confecciona con manzana, la compota se puede hacer también con pera o membrillo. Antiguamente se solía preparar esta especialidad con relativa frecuencia pues las frutas que comenzaban a deteriorarse, o bien aquellas que se adquirían así (un poco “tocada”) por ser mucho más baratas debido a la precaria economía de entonces, se aprovechaba haciéndolas de esta forma, y de este modo se conseguía un postre muy exquisito y económico. Con mucha menos frecuencia en la actualidad se sigue haciendo, pero, claro, ahora con frutas frescas y sanas.

**Modo de hacerlo:** Se pelan y trocean las manzanas, para echarlas en una cacerola y cubrirlas de agua. Se dejan cocer con los clavos.

Una vez semitiernas, se le añade el azúcar y el zumo que se obtenga del limón.

Se dejan que terminen de hacerse hasta que estén totalmente blandas. Llegado ese momento, se retira del fuego y se sirven una vez que se hayan enfriado, pero de forma natural, esto es sin utilizar el frigorífico para ello.

10 manzanas

3 clavos

10 cucharadas soperas de azúcar

1 limón

c.s. de agua



## Coquinas de La Isla a la marinera



Coquinas de La Isla o de fango (*Scrobicularia plana*), así es como realmente se conocen esos apreciados moluscos autóctonos de San Fernando, aunque también se marisquen en determinadas zonas de otros municipios limítrofes al isleño. No tienen absolutamente nada que ver con las de Huelva, ni en color, ni en textura, ni en tamaño, ni en forma y, ni muchísimo menos, en sabor.

Su concha es extremadamente fina y frágil, de un color grisáceo tirando a oscuro y, con suerte, de hasta 7 cm de longitud. Contienen bastante líquido en su interior, lo que hay que tener en cuenta a la hora de cocinarlas pues, al tomar calor por la acción del fuego, es cuando sueltan toda el agua que traen y, si esto no se controla, el plato que se está haciendo podría salir excesivamente caldoso. Por eso, es aconsejable que antes de proceder a su elaboración, se le dé un ligero hervor con el fin de que suelten el líquido y posteriormente echarlas sin éste al fondo correspondiente. De este modo también se podrá desechar las que solo contengan fango en su interior, que puede suceder.

**Modo de hacerlo:** Se lavan bien las coquinas y se comprueba que ninguna contenga fango en su interior antes de pasar a cocinarlas. Posteriormente se echan en una cacerola sin agua y se llevan al fuego y, antes que se abran del todo, se retirarán de la lumbre, se sacan de la cacerola y se reserva el líquido que han soltado, se reservará por si hiciera falta.

En una sartén honda se echa el aceite, las hojas de laurel y los ajos en rodajas. Se lleva al fuego y, cuando esté hecho el refrito, se añade el pimiento molido, seguido rápidamente para que éste no se queme, del vino y el tomate frito.

En este fondo se echan las coquinas que ya están medio abiertas y se llevan al fuego nuevamente. Cuando terminen de abrirse del todo y se hayan mezclado bien con la salsa, ya estará el plato a punto. No se le echa sal porque este tipo de marisco contiene bastante.

¾ kg de coquinas de La isla

1 cabeza de ajos

2 copas de vino fino de manzanilla

3 hojas de laurel

1 cucharada de tomate frito

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cucharilla de pimiento molido

1 cucharilla rasa de harina fina de trigo



## Corvina con chícharos

Plato muy arraigado en la cultura culinaria de la provincia de Cádiz. La combinación de esos chicharitos, que tanto han abundado en las numerosas huertas repartidas a lo largo de la geografía gaditana, con este tipo de pescado ha sido un maridaje culinario muy agraciado. Si se recurre a los guisantes congelados, lo único que éstos aportarán al plato es simplemente colorido o vistosidad, pero nada o muy poco sabor.

**Modo de hacerlo:** Hay que comenzar por escamar, descabezar y eviscerar la corvina; después dejar solo los lomos, quitándole la raspa que se reservará con la cabeza.

Estos desechos (cabeza sin agallas y raspa) tras lavarlos perfectamente con abundante agua fría, se echan en una olla con tan sólo medio litro de agua, para obtener un caldo.

En una sartén con el aceite se sofríen una de las dos cebollas cortada a trozos pequeños, dos ajos también picados y la pimienta. Luego se añaden los chícharos junto con el laurel. Posteriormente se rehoga y agrega el azafrán, se cubre con un poco del caldo de pescado y se deja cocer.

Mientras, se fríen las rebanadas de pan, la otra cebolla a cascós, los dos dientes de ajo restantes y el perejil, se echan en un almirez y con el azafrán se hace un majado al que, una vez terminado, se le vierte la manzanilla, se mezcla bien y se reserva.

Una vez que los chícharos estén tiernos y el fondo resultante tenga una textura adecuada y ligada, se agrega el pescado troceado y se sazona. A los tres minutos se le da una vuelta y se incorpora entonces el majado. Se deja hervir otros tres minutos más, se apaga el fuego y se pone a reposar durante unos cinco minutos antes de servir.

- 1 corvina de aproximadamente 1 kg
- ½ kg de chícharos (guisantes) naturales desgranados
- 2 cebollas mediana
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 rebanadas de pan frito
- 1 ramita de perejil
- 1 copa de manzanilla
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharilla de pimienta negra molida
- 2 g de azafrán en hebra
- c.s. de sal
- c.s. de agua

# Currusquillos



Los currusquillos son cocina de lo dulce, repostería popular, que también juega un papel importante en la culinaria gaditana; dulces autóctonos que endulzan la tradición.

Permanece en la memoria popular ese señor con su gorra similar a los vendedores de camarones y su chaquetilla, todo de un blanco impecable y reluciente, canasto en ristre cargado de currusquillos en un brazo, mientras que del otro colgaba el caballete que desplegab para apoyar la mercancía y pregonar con una melodía inconfundible: ¡Hayyy currisquilloos! Los niños, entremezclados con algunas mujeres que acudían a la llamada del tío del canasto a comprar al improvisado tenderete, se arremolinaban en torno al vendedor ambulante que no cesaba de repetir en voz alta: *A duro la media docena y sueltos, a una peseta cada uno.*

**Modo de hacerlo:** Después de tamizar la harina, se echa en un barreño para, a continuación, agregar las claras de huevo y el azúcar. Se mezcla y, cuando esté la masa bien ligada, se le incorporan los cacahuets y se vuelve a remover para que queden bien mezclados.

Finalmente, para terminar de hacer la pasta, se le incorpora la vainilla, la canela, el zumo de limón y el aceite. Se amasa todo el conjunto hasta obtener una masa fina y compacta lo suficientemente suave como para poderla trabajar en una manga pastelera.

Con una boquilla lisa en la manga se irá depositando unas tiras de unos diez centímetros de longitud en una bandeja de horno con un pliego de papel parafinado.

Se hornean a una temperatura medio-alta de aproximadamente unos 200° C durante unos 20 minutos. Se toman fríos.

350 g de harina fina de repostería

1 kg de azúcar

½ kg de cacahuets limpios (sin cáscaras ni piel) y machacados en granillo

15 claras de huevo

8 gotas de vainilla líquida

1 cucharilla de canela molida

2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharilla de zumo natural de limón



## Ensalá con caldo

Plato del interior de la provincia que también resultaba un buen aliado en el litoral para combatir la sed en el tiempo del estío. Solamente lechuga, eso sí, de aquellas frescas que al comerlas crujía en la boca como patata chip, bastante agua, vinagre, sal y el zumo virginal de la aceituna. Nada más y nada menos que esos ingredientes mezclados en un cuenco se transforman en un manjar sublime. Primero se toman las hojas de la lechuga, luego el líquido resultante; todo un remedio para combatir la sed, un auténtico refresco, todo un placer beberlo. Antiguamente, le incorporaban migas de pan.

**Modo de hacerlo:** Se limpia bien la lechuga, quitándole todas las hojas exteriores estropeadas y dejando sólo aquellas más blanquitas y limpias, se corta a trozos para echarla en un barreño donde se lavará bien con abundante agua fría.

Después se pasa a una fuente honda. Se le añade el agua, la sal, el aceite y el vinagre, y se lleva a la nevera para consumirla muy fría.

1 lechuga de Conil

6 cucharadas sopera de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1 l de agua

c.s. de sal





## Fideos a la marinera

Plato eminentemente marinero, compendio de esa cocina de la mar de la Bahía de Cádiz. Siempre se ha hecho así, tal como se indica en esta receta, fundamentalmente en los barrios marineros como Gallineras o las Callejuelas, ambos de La Isla de San Fernando.

Su proceso de elaboración y resultado final es exclusivo de esta tierra. Por lo que jamás hay que confundirlo, ni muchísimo menos, con una fideuá valenciana ni, tampoco, es una cazuela de fideos malagueña. Este plato es del más puro estilo gaditano.

**Modo de hacerlo:** Se hace un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate todo ello muy picado. Cuando esté a punto, se añade el pimentón, agregando rápidamente para que éste no se queme el brandy.

Seguidamente, se vierte el agua necesaria para esa cantidad de fideos (1 litro aproximadamente). Cuando todo el conjunto empiece a hervir, se echa la pasta, las gambas, el rape y las almejas. Dejar que cueza todo el conjunto unos minutos hasta que los fideos estén en su punto y listo para servir.

- 300 g de fideos semigruesos
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 1 copa de brandy
- 100 g de gambas peladas
- 200 g de rape limpio y troceado
- ¼ kg de almejas negra de La Isla
- ½ cucharilla de pimienta blanca molida
- c.s. de agua
- c.s. de sal





## Fideos con babetas

El marisco, y más concretamente los moluscos, hacen muy buena liga con la pasta, pues esta se impregna con mucha facilidad del sabor que desprenden esos frutos del mar y este plato da fe de esa delicia que ambos ingredientes proporcionan. En Cádiz, consciente desde hace muchos años de ello, se han valido de tal circunstancia aprovechando la riqueza de sus esteros y caños, donde ha habido siempre tantas y tan buenas almejas. Siguiendo el mismo proceso de elaboración, las babetas pueden ser sustituidas por fideos gruesos.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola con la mitad del aceite, la cebolla y los ajos muy picaditos, y el laurel se hace un sofrito y, cuando esté hecho, se vierte el agua para dejar que hierva durante cinco minutos a fuego lento.

Mientras tanto con la ñora y el pan, ambos previamente fritos, y el azafrán se prepara un majado hasta que esté hecha una pasta fina que se diluirá con el vino y, a continuación, se incorpora a la cacerola a la par que las almejas.

Se lleva al fuego y, una vez que haya roto el hervor hasta el punto que las almejas se abran, se agregan las babetas.

Cuando la pasta se pongan tierna y el líquido haya reducido, ya estarán preparados. A la hora de servirlo se espolvorea con abundante perejil muy picadito.

1 k de almejas de La Isla negras de estero

2 dientes de ajo

4 pimientos ñora

1 cebolla

2 copas de vino fino manzanilla

2 hojas de laurel

400 g de babetas

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

3 rodajas de pan

1 l de agua

1 ramita de perejil

3 g de azafrán en hebra

c.s. de sal

## Fideos con caballa

Pocos platos hay tan isleños como éste de fideos con caballa, ligado a esa cocina de antaño, popular y tradicional que sigue estando vigente en la cocina de hoy y representando, junto con otros manjares de la Isla, la culinaria de San Fernando en ferias, certámenes, congresos, muestras y demás eventos gastronómicos, donde sorprende a propios y extraños.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpia la caballa, se cuece con las hojas de laurel y se reserva tanto el pescado como el agua de la cocción. En una sartén con el aceite se hace un sofrito de cebolla, ajos, pimiento, todo ello bien troceado. Cuando este refrito esté en su punto, se le incorpora el tomate natural troceado y sin piel. Una vez que se haya hecho el frito, se tritura toda la mezcla con un pasapurés o chino, pasándolo a una cacerola a la que se le incorporará el caldo del pescado y se pone a punto de sal. Cuando empiece a hervir, se añaden los fideos para dejar que cuezan hasta que la pasta se ponga tierna. Posteriormente, ya con los fideos a punto, se le incorpora la caballa, que se tenía cocida, desprovista de espinas.

½ kg de fideos semigruesos

1 kg de caballa

2 hojas de laurel

½ kg de tomates maduros

1 cebolla pequeña

1 pimiento verde

2 dientes de ajo

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





## Garbanzos como conejo

Plato autóctono de Trebujena, donde es una especialidad que nace –parece ser- durante los años cuarenta de la posguerra. Aquellos tiempos tan difíciles, tristes, de penuria y escasez en los que se ponía a prueba el ingenio para sobrevivir. Así, ante la ausencia de carnes para echárselas a los guisos, se ingeniaron este plato con una serie de ingredientes y un proceso de elaboración cuyo resultado final, en cuanto su aroma y sabor, se asemeja al de un guiso de conejo. De ahí el nombre, es decir unos garbanzos con un poquito de arroz y conejo, pero sin conejo.

Hoy se ha convertido en un icono de la cocina trebujenera; tanto es así que desde hace bastantes tiempo el primer domingo de diciembre esta localidad gaditana celebra todos los años la “Fiesta Concurso del Guiso del Garbanzo como Conejo y Mosto”, en la que el referido caldo y este tradicional plato son los grandes protagonistas.

**Modo de hacerlo:** A una olla puesta al fuego con el agua se le incorporan una de las dos cabezas de ajo, el laurel, los clavos, la pimienta en grano, el perejil y sal. Cuando rompe el hervor, se le añaden los garbanzos, que habrán estado en remojo desde el día anterior. Se deja cocer y apartar una vez que estén tiernos. Se lleva una sartén al fuego con el aceite para hacer un sofrito con la cebolla, la otra cabeza de ajos ya mondados, el pimiento y los tomates, todo ello bien troceado. Una vez hecho, se le añade el colorante y el azafrán en hebra majado y disuelto con el vino. Este refrito se incorpora a la olla donde están los garbanzos ya tiernos; pero antes, se le habrá retirado la cantidad de líquido necesario para que no nos quede excesivamente caldoso. Cuando rompa el hervor, se le incorpora el arroz. Sazonar. Transcurridos veinte minutos de cochura, estará a punto.

½ kg de garbanzos  
100 g de arroz  
2 cabezas de ajo  
1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
1 ramita de perejil  
2 hojas de laurel  
3 clavos  
2 tomates maduros medianos  
1 cebolla pequeña  
1 pimiento verde  
½ g de azafrán en hebra  
½ sobre de colorante alimentario  
1 vaso de vino de Trebujena  
6 granos de pimienta negra  
c.s. de sal  
c.s. de agua



## Garbanzos con acelgas

Las acelgas, tan arraigadas en la cultura hortelana isleña y sin la que no se entendería esa otra cocina de la tierra que siempre se ha hecho en San Fernando, es una planta que junto a los garbanzos constituyen este tradicional plato tan popular en este municipio. Hay que tener en cuenta que las acelgas cocidas conjuntamente con los garbanzos, hacen que éstos se ablanden con más rapidez que si se cocieran solos.

**Modo de hacerlo:** Tras haber estado en remojo un día antes los garbanzos, se echan en una olla honda con agua hirviendo en el fuego.

De la acelga solo dejarán las hojas, éstas se cortan a trozos gruesos, se lavan y se incorporan en la olla para que cuezan junto con los garbanzos más las dos hojas de laurel.

Cuando ya estén tiernos ambos ingredientes, se apaga el fuego, y se le retira la mayor parte del agua y se reserva por si hiciera falta añadir un poco al final si quedara un poco seco.

En una sartén con el vaso de aceite se fríen las rodajas de pan y los ajos para hacer con ambos ingredientes y el comino un majado y se reserva.

En el aceite que ha quedado se hace un sofrito de cebolla, al que, una vez hecho, se le añade el pimiento molido seguido del tomate frito.

Este refrito se vierte en la olla donde están los garbanzos y las acelgas.

También se añade el majado y un poco de agua de la cocción.

Se pone a punto de sal y se lleva al fuego para que hierva uno minutos y todos los ingredientes queden bien trabados.

Es conveniente dejarlo en reposo unos diez minutos antes de servir.

½ kg de garbanzos

2 kg de acelgas

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 cucharilla de pimiento molido

1 cucharada sopera de tomate frito casero

3 rebanadas de pan

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

2 hojas de laurel

½ cucharilla de comino

c.s. de agua

c.s. de sal

## Garbanzos con arroz, apio y chícharos

Este potaje, que por cierto no tiene un nombre particular, nos retrotrae a unos años de nuestra niñez y juventud felizmente vividos. Una parte importante del disco duro de nuestra memoria está ocupado por sabores y olores de nuestra infancia. Aquellos guisos, que cada una de las mujeres de aquel patio de vecino hacían en la cocina común, impregnaban el barrio de un aroma especial que emanaba de aquel tugurio de anafes y fogones de carbón de *co* (coque); matices olfativos que nos recuerdan con la nostalgia la evocación de una época en la que una de nuestras preocupaciones pasaba por ver con quien podía cambiar la estampita *repe* de Gento (futbolista del Real Madrid) de mi colección.

**Modo de hacerlo:** Los garbanzos se ponen a remojar la noche anterior. Una vez remojados se echan en una olla honda con abundante agua hirviendo y sazónada. Se incorporan la cebolla, el pimiento y las dos cabezas de ajos, así como el colorante, el pimentón, el aceite y el apio cortado a trozos pequeños. Se deja que hierva hasta que los garbanzos estén prácticamente tiernos. Llegado este momento, se le incorporan los chícharos, las patatas troceadas y el arroz.

Una vez tierno el arroz, el resto de los ingredientes también lo estarán. Tras retirarlo del fuego y dejar que el guiso repose unos cinco minutos, estará el plato listo para servir.

- ½ kg de garbanzos
- 1 manojo de apio verde
- ½ kg de arroz
- ¼ kg de chícharos frescos y desgranados
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 cabezas de ajos
- 3 hojas de laurel
- 2 patatas
- ½ carterilla de colorante alimentario
- 1 cucharada sopera de pimiento molido
- c.s. de sal
- c.s. de agua





## Garbanzos con bacalao

A pesar de que este plato es tradicionalmente cocina de Semana Santa, y más concretamente del Viernes Santo, se ha comido siempre en cualquier época del año debido a que el bacalao, elemento principal del preparado aparte de los garbanzos, era entonces un producto muy barato, todo lo contrario que ocurre hoy.

A diferencia del clásico potaje semanasantero tan común en la práctica totalidad de Andalucía, este se elabora tal como se indica en la receta, mientras que en otros lugares de la comunidad andaluza se le incorpora alubias, arroz o verduras.

**Modo de hacerlo:** El día anterior se deja en remojo los garbanzos y, en otro recipiente, el bacalao al que se le cambiará el agua varias veces.

En una cacerola con agua hirviendo se echan los garbanzos dejándolos cocer hasta que estén tiernos. Una vez blandos, se corta el fuego y se le retira el agua, que se reservará, dejándolos solamente con la suficiente para cubrirlos.

El pimiento ñora se fríe ligeramente, se maja en un mortero y se reserva. En ese mismo aceite se hace un sofrito con la cebolla y los ajos, ambos muy picados, al que posteriormente se le añadirá el tomate desprovisto de piel y troceado.

Cuando éste sofrito esté a punto, se incorpora a la olla junto con la ñora majada, donde están los garbanzos ya cocidos. Asimismo se agrega el bacalao previamente troceado. Se ponen también las patatas ya limpias, peladas y cortadas a cuadritos pequeños. Dejar que hierva todo el conjunto a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Por último, sazonar convenientemente, pero con cuidado, pues no hay que olvidar que se está haciendo un plato de bacalao.

Antes de servir es conveniente que esté una hora en reposo. Si al echar las patatas se observa que queda un poco seco, añadir agua de la cocción de los garbanzos.

**¾ kg de garbanzos remojados**

**½ kg de bacalao seco**

**2 tomates maduros**

**1 cebolla**

**2 dientes de ajo**

**6 pimientos ñora**

**½ vaso de aceite de oliva virgen extra**

**2 patatas**

**2 hojas de laurel**

**c.s. de sal**



## Gazpacho caliente

El gazpacho caliente es un plato de la sierra gaditana, aunque también se hace mucho en otras comarcas de la provincia como es La Janda. Antiguamente se consumía con bastante frecuencia en el larguísimo periodo de tiempo de penuria económica, dado que los ingredientes con los que se prepara siempre fueron muy económicos.

Básicamente lo compone pan duro y unos tomates con los que se solucionaba la comida para una familia y así se aplacaban, al menos por aquel día, aquellos sonos gástricos de hambruna que transmitían unas tripas muy poco ejercitadas y carentes de los alimentos más elementales.

Este plato tiene cierta similitud con el arranque, que se toma frío en verano y éste que nos ocupa, en invierno y obviamente caliente.

**Modo de hacerlo:** En un dornillo, que es un recipiente de madera de olivo similar a un mortero pero mucho más grande, se machacan, ayudado de una masa también de madera, los ajos y los tomates que previamente se habrán sancochado.

A continuación se le agrega la sal correspondiente y el aceite, pero sin dejar de mover la mezcla. El siguiente paso es añadir el pan y seguir machacando hasta que éste quede bien triturado.

Finalmente se le vierte el agua hirviendo. Se remueve bien todo el conjunto, procurando que esté bien caliente antes de servir.

Se presenta con unas tiras de pimientos rojos y verdes asados.

1 pan moreno

1 pimiento verde

4 tomates

4 dientes de ajo

1 pimiento rojo asado

1 pimiento verde asado

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de agua



## Guiso de jureles

Aunque se han utilizado jureles, se puede hacer indistintamente con cualquier otro tipo de pescado, dependiendo de lo que la jornada capturara o bien aquellos otros que menos salida hubieran tenido en el mercado, pues eran los propios pescadores quienes se los llevaban a casa. Pero, en cualquier caso, el guiso siempre resultaba apetitoso porque, fuera cual fuere el tipo de pescado, al ser tan fresco se garantizaba el buen resultado.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola se echan cortados a rodajas los tomates, las patatas previamente mondadas, la cebolla, los ajos y el pimiento, se le vierte el aceite y la ramita de perejil, y se le agrega agua hasta cubrirlo todo. Se pone al fuego para que cueza durante unos 20 minutos aproximadamente; luego, se le agrega el colorante amarillo y se sazona convenientemente. Mientras tanto se evisceran los jureles y se trocean para, una vez lavados, incorporarlos al guiso que se dejará hervir unos 5 minutos.

1 kg de jureles

2 tomates maduros

1 pimiento verde

1 cebolla mediana

3 dientes de ajo

1 ramita de perejil

3 hojas de laurel

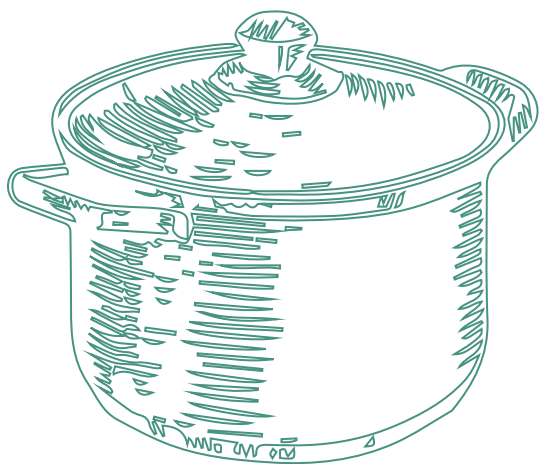
1 vaso pequeño de aceite de oliva virgen extra

½ carterilla de colorante alimentario

3 patatas

c.s. de sal

c.s. de agua





## Habichuelas con chocos

Este es otro plato de la cocina tradicional isleña, que tiene sus orígenes en el barrio marinero de La Casería. Al igual que otras tantas especialidades, este guiso es otro de esos humildes y austeros de aquella cocina de recurso. Pues las habichuelas eran un producto muy económico, al que se podía acceder con relativa normalidad, y junto con un choco de la bahía, solucionaban la comida del día para una familia. El caso es que la combinación del referido cefalópodo y las alubias resulta un bocado riquísimo, que lamentablemente ha dejado de hacerse.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpio el choco y sin que quede manchado de tinta, se corta a trozos y se echa en una olla. Se cubre de agua y, a continuación, se le incorporan la cabeza de ajos, la cebolla pelada, el pimiento verde, el tomate, el aceite, el pimentón, la ramita de perejil, el vino, el colorante y sal.

Se lleva el recipiente a la lumbre para dejar que cueza el tiempo necesario hasta observar, tras probarlo, que los chocos comiencen a ablandarse. Llegado ese momento, se añaden las alubias, que habrán estado en remojo desde el día anterior. Dejar que todo el conjunto termine de hacerse, tanto el molusco como las legumbres. Cuando ambos estén totalmente tiernos, ya estará el plato a punto.

Es conveniente tener el guiso en reposo unos diez minutos antes de servirlo.

½ kg de habichuelas (alubias blancas)

1 choco de trasmallo de aproximadamente ¾ kg

1 cebolla

1 cabeza de ajos

1 pimiento verde

1 tomate

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 ramita de perejil

1 cucharada de pimiento molido

½ carterilla de colorante alimentario

1 copita de vino de manzanilla

c.s. de agua

c.s. de sal

## Huevas *aliñá*

Las huevas aliñadas o, mejor dicho, *aliñá*, es un clásico de la cocina en miniatura, pues no hay ni un solo bar que se precie en Cádiz que no tenga dicha especialidad incluida en su relación de tapas. Cada vez son más las huevas de las diferentes especies de pescados que se van incorporando al mercado; pero las auténticas, las más sabrosas y jugosas, son las de merluza y, cuanto más pequeño es el tamaño del pescado, más rica serán sus huevas.

**Modo de hacerlo:** Primeramente se cuecen las huevas de merluza, pero con mucha precaución para que éstas no se nos rompan durante la cocción; para ello, poner una cacerola con agua, sal y las hojas de laurel y, cuando comience a hervir, se echan las huevas previamente liadas en film transparente para evitar que se abran. Cuando no existía este plástico se liaban con papel de estraza.

Se deja que hiervan durante unos 20 minutos. Pasado este tiempo, se sacan, se les retira el papel y se dejan escurrir. Cuando estén bien escurridas y frías, se cortan a rodajas gruesas y se echan en una fuente, se les añaden la cebolla cortada a trozos, el perejil picado, el tomate troceado, el pimiento picado, la sal, el vinagre y el aceite. Se remueve y plato a punto.

½ kg de huevas de merluza

1 cebolla

1 ramita de perejil

1 tomate

1 pimiento verde

1 cucharada sopera de vinagre de vino de Chiclana

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

3 hojas de laurel

c.s. de sal



## Huevos de choco aliñados

Los huevos del choco son una de las partes más ricas de este cefalópodo. Pese a ello, por desconocimiento al limpiarlo no se aprovechan y se desechan, pensando que forma parte de sus vísceras. Nada más alejado de la realidad.

De forma ovalada, estos se hallan pegados a la bolsa de tinta, por lo que su extracción hay que realizarla con mucho cuidado de no romper la bolsita para que no tiña de negro los huevos y, así, conserven su blancor. Por su versatilidad en la cocina los huevos de choco se pueden hacer de diferentes maneras, pero en Cádiz la más tradicional es aliñados.

**Modo de hacerlo:** Primero se cuecen los huevos de choco durante unos 20 minutos con abundante agua, sal y las hojas de laurel.

Cuando ya estén cocidos, se dejan escurrir y enfriar, se cortan a trozos regulares y se aderezan con la cebolla en juliana, el perejil picado, el aceite y el vinagre. Se remueve bien el conjunto y se sirve frío.

½ kg de huevos de choco

1 cebolla

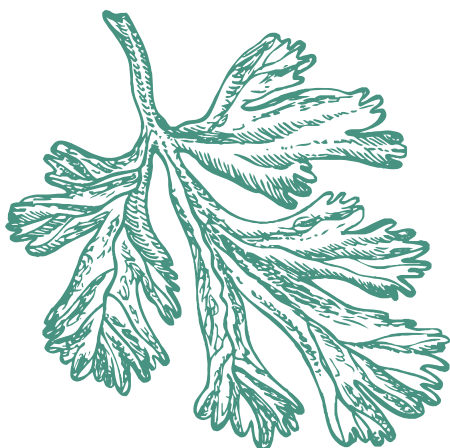
1 rama de perejil bastante frondosa

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas soperas de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera

2 hojas de laurel

c.c. de sal



## Huevos de fraile

El aspecto que presenta la masa, una vez troceada y aliñada con las cebollas, perejil y demás ingredientes, se parece mucho a las huevas *aliñá*. Precisamente por el parecido, se le denomina así, Huevos de fraile; aunque existen otras historias plausiblemente más verosímiles, como que el nombre se lo pusieron unos frailes franciscanos venidos de Italia hace cinco siglos que realizaban ya esta receta. Lo que sí queda claro es que hoy es una especialidad típica de Cádiz.

A parte de este procedimiento, hay otra opción de hacer la masa para que no se formen grumos; y es mezclando en un cazo, en frío, la harina de garbanzos y el agua (en la misma proporción que se cita) para posteriormente llevarlo al fuego y, sin dejar de mover, una vez que hierva, hasta que la pasta se desprenda de las paredes del recipiente donde se haga esta masa. Y tras dejarla enfriar ya se puede usar.

**Modo de hacerlo:** En un cazo se vierte el doble de agua que de harina de garbanzos que se vaya a utilizar y se lleva al fuego para que hierva. Cuando rompe a hervir, se le echan la sal y la harina según la cantidad de masa que se quiera hacer. Mover continuamente hasta que empiece a hervir. Llegado ese momento, se retira del fuego y se vuelca en una fuente o bandeja que no tenga mucho fondo.

Cuando esté totalmente fría, se corta a trozos pequeños, como dados, se echan en una fuente, se aliña con la cebolla picada, el perejil, el aceite, el vinagre y la sal al gusto.

1 cebolla pequeña

1 cucharada de perejil picado

4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada soperas de vinagre de vino de Chiclana

c.s. de harina de garbanzos

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal





## Lisa de estero en amarillo

Los mugílicos, pescados a los que pertenece la lisa, son el grupo más abundante en los esteros y salinas de la bahía de Cádiz. Tienen un cuerpo alargado y cilíndrico, con cabeza ancha y deprimida a la altura de los ojos. Son especies que suelen nadar cerca de la superficie, acercándose al fondo para alimentarse. Tienen un crecimiento rápido por lo que en un año y medio desde la entrada en el estero pueden alcanzar los 300 g de peso. Los juveniles se alimentan de invertebrados, mientras que los adultos lo hacen de forma más variada, incluyendo además algas y plancton. Tras su pesca suele ser comercializado en fresco.

**Modo de hacerlo:** Se limpian las dos lisas de escamas, agallas y vísceras para cortarlas en varios trozos no muy pequeños. Sazonar y reservar.

En una cacerola se echa el aceite, el laurel, dos dientes de ajo laminados, la cebolla cortada muy finamente y se lleva al fuego para dejar que se sofría todo. Cuando esto ocurra, se agregan las patatas peladas y cortadas a cachuelos, se le pone el colorante, sal y un poco de agua, dejando que cueza unos 25 minutos a fuego lento.

A mitad de la cocción, se le echa un majado con los dos dientes restantes de ajo crudos, el pan frito y el azafrán en hebra. También se incorpora el pescado y se deja que termine de cocerse todo hasta el tiempo previsto.

Finalmente, antes de servirlo, se presenta con el perejil espolvoreado sobre la superficie del guiso.

2 lisas de estero de  
aproximadamente 300 g cada una  
2 kg de patatas  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
2 hojas de laurel  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
½ sobre de colorante alimentario  
2 copas de vino fino de manzanilla  
2 rebanadas de pan frito  
1 cucharada sopera de perejil picado  
½ g de azafrán en hebra  
c.s. de agua  
c.s. de sal



## Lomo con tomate

Con un buen perolón de tomates fritos de aquellos que preparaban nuestras abuelas con calma, con paciencia, a fuego lento y sin prisas estaba solucionada la comida de ese día... bueno, de varios. Porque, según lo que hubiera en la despensa o se le pudiera echar, que por lo general casi siempre –por no decir siempre– era poco o casi nada, se hacía un excelente guiso.

Patatas fritas, arroz, fideos, pescado frito del día anterior –si es que quedó– o, si había suerte de conseguir un trozo de lomo de cerdo, se obtenía un exquisito lomo con tomate, plato muy típico y tradicional de la sierra gaditana.

En su defecto, si no había nada que echarle a ese perol de tomate frito, siempre quedaba el pan duro como último recurso para hacer una buena sopa de tomate (Ver: Sopa de tomate)

**Modo de hacerlo:** En una sartén con el medio vaso de aceite se prepara un sofrito de cebolla. Cuando ésta esté a punto, se añade el tomate natural sin la piel (para ello, habrá que sancochar los tomates en agua hirviendo) y troceados, y se sazona.

Se deja a fuego lento hasta que el tomate se fría totalmente, sin dejar de mover a golpe de paleta.

La carne, que ya estará cortada a dados, se sazona convenientemente y se fríe en el otro medio vaso de aceite. A continuación, se echa en el recipiente donde está el tomate frito y se le incorpora el diente de ajo majado.

Tras haber estado hirviendo todo el conjunto 10 minutos ya estará el plato listo para servir.

1½ kg de cabeza de lomo de cerdo  
1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
½ cebolla  
1 diente de ajo  
1 copa de vino fino de Jerez  
6 tomates maduros  
c.s. de sal



## Manitas de cerdo a la gaditana

En el mercado municipal de abastos, conocido popularmente en Cádiz y toda Andalucía como la plaza, siempre ha habido una amplia y extensa relación de productos cárnicos. Pero también ha habido y hay, aunque menos que antes, una amplia gama de casquería, entre las que se pueden encontrar las manitas de cerdo, minuciosamente apañadas. Gracias a la gelatina, que no grasa, de éstas, cualquiera de las maneras de prepararlas resulta un bocado exquisito.

Esta forma que se propone es la manera más común de cocinarlas en Cádiz. Aunque esa savia nueva de profesionales jóvenes de los fogones está haciendo las manitas de diferentes formas y a cuál más exquisita.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola se echa las manitas y, tras cubrirlas de agua con su sal correspondiente, se cuecen con la hoja de laurel y media cebolla. Una vez tiernas, se le retira la mayor parte del líquido, reservándolas en el mismo recipiente ya retirado del fuego. En el aceite se prepara un sofrito con el resto de la cebolla, el tomate y el pimiento, todo ello picado, así como la pimienta molida. Este preparado se incorpora a la olla donde están las manitas ya tiernas. Las almendras se majan en un mortero con el diente de ajo y se añaden también al guiso. Se lleva todo el conjunto al fuego y, cuando haya hervido diez minutos a fuego lento, ya estarán a punto.

1 kg de manitas de cerdo sin huesos  
100 g de almendra fritas  
1 diente de ajo  
1 tomate maduro sin piel  
2 hojas de laurel  
1 cebolla mediana  
1 cucharada de tomate frito casero  
1 pimiento rojo  
½ vaso aceite de oliva virgen extra  
½ cucharilla de pimienta molida  
c.s. de sal



# Menudo

Este es otro plato típico y tradicional de estas tierras, un paradigma de la cocina antigua gaditana. Antes constituía un arduo trabajo todo su proceso de elaboración, principalmente a la hora de limpiar las vísceras. Pero ahora, que sigue siendo una especialidad totalmente vigente, han cambiado mucho las cosas por lo que el menudo se adquiere totalmente limpio; aun así los hay que lo lavan minuciosamente empleando, en muchos casos, la técnica que antes se usaba para ello, dándole varios lavados con agua, sal y vinagre para eliminar las impurezas que traían. En la actualidad no es necesario porque, aparte de venderse limpio, ofrece las máximas garantías sanitarias para su consumo.

En otras partes de Andalucía a esta misma receta se les llama callos a la andaluza o menudo gitano.

**Modo de hacerlo:** Tras lavarlos perfectamente con abundante agua más un buen chorro de vinagre y darle varios enjuagados, se cuecen en una olla convencional (o a presión) los trozos de menudo junto con la cebolla, los ajos, el laurel, los chorizos a trozos, las patas, la pimienta y los garbanzos. Se le añade el pimiento molido más el aceite. Cuando esté todo tierno, se echa la hierbabuena y las especias reunidas.

Se deja que cueza todo el conjunto unos 15 minutos más y, pasado este tiempo, se sirve tras haber estado en reposo un cuarto de hora aproximadamente.

- 1 kg de callos de ternera
- 2 trozos de pata de ternera
- ½ kg de garbanzos remojados
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 chorizos de guisar
- 1 ramillete de hierbabuena
- 1 cucharada de pimiento molido
- 8 granos de pimienta
- 1 cucharilla de especias reunidas molidas, especial para callos



## Morcilla de Conil

Si la butifarra de Chiclana es, posiblemente, la mejor, con la morcilla de Conil sucede lo mismo; por eso el dicho popular reza: *La morcilla de Conil y la butifarra de Chiclana*. Este típico y tradicional embutido conileño es uno de los más emblemáticos y conocidos de la provincia de Cádiz. Verdad es que existe una larga y extensa relación de municipios andaluces donde se elaboran morcillas de gran calidad, pero en este bonito pueblo marinero, le dan un toque que las hace especial.

**Modo de hacerlo:** Tras cortar a tiras la panceta, la falda y el hígado, se pasan por una picadora de carne manual con una placa o criba con un calibre de orificios lo más grueso posible y se depositan en un recipiente idóneo como un barreño. A continuación se le incorporan los ajos –que previamente se habrán mondado y machacado en un mortero–, la pimienta, el culantro, la sangre y la sal. Se remueve perfectamente hasta que todos los ingredientes queden bien ligados y, así, se obtenga una buena masa.

Con esta masa se van rellenando tramos de tripas de unos 20 cm cada uno, longitud que normalmente tienen las morcillas. Por último, una vez bridados los extremos, se cuecen en un caldero, teniendo la precaución de no dejar que hiervan en exceso; para ello, se irá cortando el hervor con agua fría. Tras varios hervores, cuando se comprueba que al pincharlas con una aguja saquera no sale sangre, estarán en su punto. Llegado ese momento, se sacan del agua y se cuelgan hasta que se sequen totalmente.

1 kg de panceta de cerdo

1 kg de falda de paleta de cerdo

1 kg de hígado de cerdo

1 l de sangre de cerdo

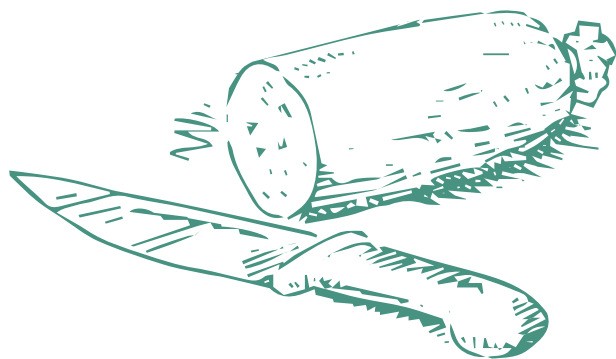
1 cabeza de ajos

1 cucharada sopera de pimienta negra molida

1 cucharada sopera de culantro molido

c.s. de tripa de cerdo ya limpias y a punto para embutirlas

c.s. de sal



## Morcilla lustre *encebollá* con tomate



Esta especialidad, pese a ser muy económica por lo barato que son sus ingredientes, es de lo más deliciosa. En realidad se trata de sangre guisada, pero los avíos con los que se cocina y la forma de elaboración resultan un bocado verdaderamente exquisito.

La morcilla lustre que se caracteriza por ser solo de sangre, sin otro ingrediente, es tradicional de pueblos de Extremadura y de Andalucía (Huelva o Málaga, entre otros). En Cádiz se hace desde siempre en La Isla.

Ahora, la sangre, se presenta en otros formatos, pero éste es el que resulta más rico; o sea, embutida en esa fina tripa. Si además, después de hacerla tal como se señala en la receta, se le añaden unas patatas fritas, resulta aún más apetitosa.

**Modo de hacerlo:** De las dos cebollas, se coge una y, tras pelarla, se corta a tiras largas y gruesas para freírla con los dos vasos de aceite. Una vez frita se reserva.

En ese mismo aceite se fríen, igualmente, las morcillas ya cortada en rodajas y se juntan con la cebolla.

Por otra parte, en el aceite donde se han hecho los fritos, se prepara un refrito con la cebolla restante, el pimiento verde y los dientes de ajo, todo ello cortado a trocitos, más las hojas de laurel. Cuando esté listo, se incorporan los tomates, ya mondados, y se deja que fríen bien. Una vez hecho, se sazona, se le incorporan las morcillas y la cebolla que se tenía reservada, se le da un ligero hervor de apenas un par de minutos y se presenta con una ramita de hierbabuena por encima.

**2 morcillas lustre de un kg de peso aproximadamente**

**¾ kg de tomates maduros**

**3 cebollas**

**1 pimiento**

**4 dientes de ajo**

**3 hojas de laurel**

**2 vasos de aceite de oliva virgen extra**

**1 ramita de hierbabuena**

**c.s. de sal**



## Morena en adobo

Pese a que la morena es un pescado que habita por diferentes mares de todo el mundo, fundamentalmente en aguas tropicales, es una especie que se suele capturar mucho en el litoral gaditano, donde existe una gran tradición a este pescado en adobo, de hecho hay quienes se piensan que es autóctono de esta zona; pese a ello, es un tanto denostado por una parte de la población.

Realmente es un pescado que no tiene muchas posibilidades culinarias, siendo, por tanto, frito la manera más común –por no decir la única–, pero no de una forma cualquiera, sino con ese adobo especial que solo en estos pagos saben darle.

Recuerdo de niño, a la salida de las clases de “permanencia” ya por la tarde-noche, cuando un grupo de chicos lográbamos juntar algunas pesetillas para comprar aquel papelón de “mijitas” en el freidor de Prado, de la calle San Rafael, y nos encontrábamos algún diminuto trozo de morena, entremezclado con los demás resto de pescado frito, ¡como lo celebrábamos!

**Modo de hacerlo:** Tras limpiar la morena, trocearla y lavarla perfectamente, se echa en un barreño, mientras se prepara el adobo. En un mortero se pone el comino en grano previamente tostado para que tenga más aroma, la cabeza de ajos, un puñadito de sal y se maja hasta que quede triturado. La masa resultante se incorpora al barreño con el pescado y se le añade también el orégano, el pimiento molido, el vinagre, un poco de agua y la sal necesaria. Se remueve bien todo el conjunto para, a continuación, dejarlo en este adobo durante, al menos, una hora.

Pasado este tiempo, se escurren ligeramente los trozos con las mismas manos y, a continuación, se enharinan y se fríen en abundante aceite de oliva virgen extra bien caliente.

1 kg de morena

1 cabeza de ajos

1 cucharada sopera de orégano

½ cucharada sopera de comino en grano

½ vaso de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera

1 cucharilla de pimiento molido

1 vaso de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de harina gorda de sémola de trigo

c.s. de sal

## Ostiones frito

El ostión es un molusco bivalvo, pariente de la ostra, aunque es fácilmente distinguible porque una de sus conchas es de forma asimétrica e irregular y a diferencia de la ostra su aspecto es áspero y muy basto. Circunstancias que contrarrestan con su interior, pues la carne de los ostiones es de un sabor más intenso a mar que su hermana mayor, la ostra, y contiene más cantidad de líquido lo que lo hace rico y jugoso cuando se usa para hacer un determinado guiso como, por ejemplo, con arroz (Ver: Arroz con ostiones). Pero la manera más aconsejable de tomar este marisco es como se propone en esta receta.

**Modo de hacerlo:** Una vez extraídos los ostiones de sus conchas, se echan en un bol y se conservan en este recipiente en su mismo líquido.

Mientras, se pone el aceite a calentar y, cuando alcance una buena temperatura, se enharinan y se fríen. Cuando los ostiones empiecen a flotar, dejar que fríen durante un par de minutos. Se sazonan muy levemente con sal fina, una vez fritos, y se presenta con un casco de limón.

1 docena de ostiones

¼ kg harina gorda de sémola de trigo

1 l de aceite de oliva virgen extra

1 limón





# Panizas

Antiquísima especialidad que pertenece a esa cocina austera y de subsistencia, cuyo elemento principal es la harina de garbanzos, que tanto contribuyó a paliar el hambre durante generaciones y, entre esas épocas de penuria, la postguerra, conocida tristemente como “el tiempo de hambre”, en la que se recurría a la mencionada legumbre molida y convertida así, esos pétreos granos, en aquella práctica harina con la que, además de para las panizas, se utilizaba para otras tantas preparaciones culinarias (Ver: Huevos de fraile).

**Modo de hacerlo:** En un cazo se vierte el doble de agua que de harina de garbanzos que se vaya a utilizar y se lleva al fuego para que hierva. Cuando rompe a hervir, se le echan la sal y la harina según la cantidad de masa que se quiera hacer. Mover continuamente hasta que vuelva a hervir. Llegado ese momento, se retira del fuego y se vuelca en una fuente o bandeja que no tenga mucho fondo.

Cuando esté totalmente fría, se corta a rebanadas que, por último, se fríen en abundante aceite bien caliente.

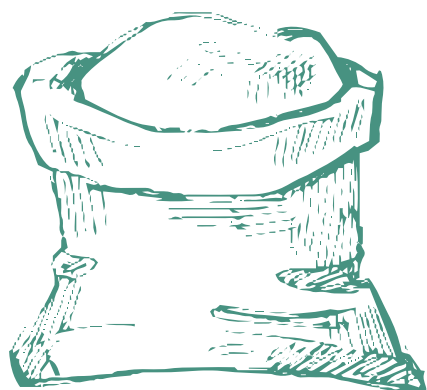
(Las cantidades de estos ingredientes se especifican en el proceso de elaboración)

c.s. de harina de garbanzos

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal



## Papas con carne

Parecerá una tontería, pero no es lo mismo papas con carne que carne con papas. Hay una gran diferencia. La primera se trata de un guiso de papas que se completa con carne, si es que realmente llevaba, porque nunca se lograba tropezar con algún cacho, aunque el caso es que el guiso sabía a carne. El segundo, carne con papas, es todo lo contrario; un guisado de carne con algunas papas.

Esta receta ha sido uno de los guisos más socorrido de cuantos se han hecho, y se hacen, en Cádiz.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola con el aceite se sofríen, previamente troceados, el pimiento, los dientes de ajo, la cebolla y el tomate.

Cuando esté hecho el sofrito, se le incorpora la carne, se rehoga un poco y se agrega el vino, dejando que cueza a fuego lento unos veinte minutos.

A continuación, se le añaden las patatas mondadas y partidas junto con los alcauciles arreglados y cortados en cuatro cascos y se rehoga todo, agregándole el agua sin que llegue a cubrir las patatas, ya que éstas, cuando comienzan a calentarse, sueltan bastante líquido.

Cuando las patatas están ya tiernas, se retiran del fuego y se sirven. Es conveniente esperar uno minutos antes de comerlas.

¼ kg de carne troceada (cordero, cerdo o pollo)

1 ½ kg de patatas

½ kg de alcauciles

1 pimiento verde

½ vaso de vino blanco de Chiclana de la Frontera

½ carterilla de colorante amarillo alimentario

½ cebolla

2 dientes de ajo

1 tomate

½ vaso aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de agua



## Papas fritas con tomate

Una buena sartén de tomates, pero no una cualquiera, sino la que se llena con tomates de la huerta, recién recolectados y perfumados, y elaborada con paciencia y sin ninguna prisa al compás de la espumadera y ligada con su correspondiente montón de papas fritas; esa es una receta sencilla, popular y deliciosa que si se remata con un par de huevos fritos, algunas rodajitas de ajo y unas tiritas de cebolla, se convierte en un condumio gaditano, un verdadero espectáculo de sencillez, tradición y sabor.

**Modo de hacerlo:** Las patatas se pelan, lavan, cortan a tiras, se sazonan y se fríen en el aceite con las hojas de laurel y una de las dos cebollas cortadas a tiras gruesas. Una vez fritas, se echan en una cacerola y se reservan.

Con la otra cebolla y el pimiento, ambos cortados a trozos gruesos, se hace un sofrito al que se le añadirá, una vez hecho, los tomates, previamente mondados. Se sazona.

Cuando ya estén a punto, se echan en la cacerola donde están las patatas fritas con la cebolla, se le da un ligero hervor y estará el plato terminado.

Como complemento, optativamente, se puede acompañar con un huevo cuajado o frito.

1 kg de patatas

¾ kg de tomate maduros

2 cebollas

½ l de aceite de oliva virgen extra

1 pimiento verde

2 hojas de laurel

c.s. de sal



## Papas a la puercachona

Plato muy popular de la antigua cocina gaditana que lamentablemente ha desaparecido. Se trata, como se explica en la receta, de un guiso de papas condimentado con los ingredientes más austeros. Pero, aun así, no siempre la economía era lo suficientemente boyante como para poder tomarlo de forma habitual.

A este guiso de papas también se le conoce como al escándalo. El olor que desprendía el guiso durante su cocinado ya anunciaba si estaba, o no, bien aderezado con sus avíos correspondientes.

**Modo de hacerlo:** Se mondan, lavan y trocen las patatas para echarlas en una cacerola. Se les añaden las hojas de laurel, el aceite, el colorante, el pimiento molido y el agua necesaria sin que llegue a cubrirlas totalmente.

Por último, se incorpora el resto de los ingredientes troceados, como la cebolla, el pimiento, los ajos y los tomates. Se sazona y se lleva a la lumbre para que cueza a fuego lento durante unos veinticinco minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, se le añade los huevos y, cuando éstos estén ligeramente cuajados procurando que las yemas queden claras, ya tendremos el plato a punto.

- 2 kg de patatas
- 2 pimientos
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- ½ carterilla de colorante amarillo alimentario
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- 1 cucharilla de pimiento molido
- c. s. de agua
- c.s. de sal



## Papas *aliñá*

Patatas, cebolla, perejil, aceite de oliva y sal. La cantidad de platos que pueden elaborarse con estos ingredientes es enorme, dependiendo tan solo del orden en los que intervengan en su proceso de elaboración y completado con otros, como huevo, pescado o marisco. En este caso únicamente cocinando los tubérculos y siguiendo esta receta se obtiene uno de los guisos más antiguos y populares de cuantos se hacen en Cádiz; rico donde los haya cuando son complementados con su melva, atún o unos huevos de chocos, por ejemplo. Además de tomarse como entrante o aperitivo, esta receta sirve como un excelente acompañamiento de diversos platos.

**Modo de hacerlo:** Tras lavarlas, se cuecen las patatas con su piel. Una vez cocidas, se dejarán que se enfríen en la misma agua. Una vez frías, se pelan y se cortan a rodajas gruesas, se echan en un cuenco y se aliñan con la cebolla cortada a rodajas finas, el perejil muy picado, sal y un generoso chorreón de aceite de oliva. Se remueve bien y se sirve a temperatura ambiente tras haberlas dejado reposar unos 30 minutos.

Aunque las auténticas papas *aliñá* son, esencialmente, tal como se indican en esta receta, aceptan unos gajos de huevo duro y atún o melva en aceite. También hay quienes le echan un poco de vinagre.

1 kg de patatas

1 cebolla

1 rama frondosa de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



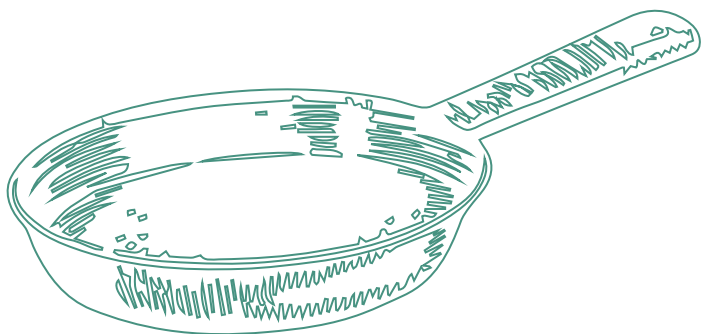
## Papas con chocos

El choco y las posibilidades que tiene en la cocina darían para todo un tratado con recetas como ésta, especialidad eminentemente del litoral gaditano y más concretamente de la zona de la Bahía.

Como la mayoría de los platos marineros, éste también pertenece a esa cocina austera, humilde, a esa comida de pobre como se le dominaba antiguamente. Aunque de pobre, nada de nada, porque es un plato sublime; solo que, antiguamente, era relativamente fácil hacerse con un choco pescado en aguas de la Bahía y con unas patatas, cuando había, y algún que otro ingrediente más se conseguía paliar el hambre.

**Modo de hacerlo:** Con los pimientos, los ajos, la cebolla, el aceite y las hojas de laurel se hace un sofrito. A éste se le añade el choco troceado, la pimienta molida, el tomate frito, el vaso de vino y el agua, y se lleva al fuego donde se deja cocer hasta que el choco esté tierno. Llegado ese momento, se le incorporan las patatas, peladas y cortadas a cachos, los guisantes, el orégano y el azafrán en hebra majado con el perejil y el colorante, y se deja cocer todo hasta que las patatas se pongan tiernas.

- 1 kg de patatas
- ½ kg de chocos
- ½ cebolla cortada a trozos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 pimiento verde a trocitos
- 1 cucharada de tomate frito casero
- 1 cucharada de orégano deshojado
- ½ cucharilla de pimienta molida
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino fino de manzanilla
- ½ carterilla de colorante alimentario
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de guisantes
- 2 vasos de agua
- c.s. azafrán en hebra
- c.s. de sal



## Papas en alcauciles con huevos cuajados

Lo más característico y curioso de este plato es su denominación porque, pese a que en su nombre dice que lleva alcauciles, no los incluye; curiosidad que también se da con el nombre de otros platos en muchos lugares del resto de Andalucía, como ocurre, por ejemplo, con el arroz a la secretaria, que se trata de un guiso con pollo y otros ingredientes, pero sin embargo no lleva el mencionado cereal (arroz). Era un engaño un tanto piadoso al que se recurría, ante la falta de pecunia en tiempos de penuria para animar al comensal.

**Modo de hacerlo:** Tras mondar y lavar las patatas, se cortan a trozos regulares para echarlas en una cacerola, a la que también se incorporan la cabeza de ajos ya pelados y picados, las hojas de laurel, el aceite, la sal y el agua necesaria, pero sin llegar a cubrir totalmente.

Se lleva a la lumbre y, una vez que rompa el hervor, se deja cocer a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. Posteriormente se le incorporan los huevos cascados y dejamos cocer unos minutillos hasta que estén cuajados, pero procurando que las yemas no queden duras. Finalmente, antes de servir, se espolvorea con el perejil muy picado.

- 1 kg de patatas
- 1 cabeza de ajos
- 3 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- ¾ l de agua
- 1 ramita de perejil
- c.s. de sal







## Papas *guisá* en amarillo con cazón

Esta forma de cocinar las patatas es muy característica y apropiada para guisos de pescado e incluso de marisco, por lo que, usando el mismo proceso de elaboración, se puede hacer con cazón o con cualquier otro tipo de pescado; y si éste es de algunos de los que se obtienen en los esteros, mucho mejor; como por ejemplo, la lisa o la anguila. Son guisos eminentemente marineros de larga y antigua tradición que, desgraciadamente, cada vez se preparan menos.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola se echa el aceite, el laurel, dos dientes de ajo laminados y la cebolla cortada muy finamente, y se lleva al fuego y se deja que se sofría todo. Cuando esto ocurra, se agregan las patatas, mondadas y cortadas a cachuelos, se le agrega el colorante, la sal y un poco de agua, dejando que cuezan durante 25 minutos a fuego lento.

A mitad de la cocción, se le incorpora un majado realizado con los dos dientes de ajo crudos restantes, el pan frito y el azafrán en hebra. También se incorpora el cazón, previamente cortado a rodajas, y se deja que termine de cocerse todo hasta el tiempo previsto.

Se presenta con el perejil espolvoreado sobre la superficie del guiso.

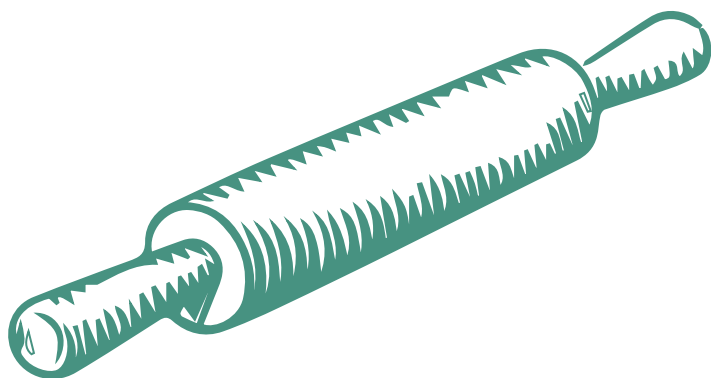
- 1 kg de cazón
- 2 kg de patatas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- ½ sobre de colorante alimentario
- 2 copas de vino fino de manzanilla
- 2 rebanadas de pan frito
- 1 cucharada sopera de perejil picado
- ½ g de azafrán en hebra
- c.s. de agua
- c.s. de sal

# Perrunillas

Aunque justo es reconocer que en Extremadura es muy típico este dulce; sin embargo, es en Andalucía donde cuenta con un gran arraigo. Y dentro de la región andaluza, en la provincia de Cádiz, es donde se considera un postre típico. Y pese a que históricamente siempre se ha hecho con manteca de cerdo, en esta ocasión la referida grasa se ha sustituido por aceite de oliva virgen extra, que, además de proporcionarle ese inconfundible aroma, no altera en nada el resultado final de este dulce. Sin olvidarnos que el zumo de oliva es mucho más beneficioso para la salud que la manteca de cerdo.

**Modo de hacerlo:** En un barreño se incorpora la harina y se le va añadiendo, poco a poco, el aceite. Una vez mezclado ambos ingredientes, se le incorporan los huevos y el azúcar. Amasar bien todo el conjunto y de esta masa se irá formando las perrunillas de unos 10 centímetros de diámetro cada una. Se colocan en una placa de horno, previamente engrasada con aceite, se pintan con las claras de los huevos ligeramente batidas y se cuecen al horno a una temperatura moderada de unos 150° C aproximadamente durante unos 30 minutos. A media cocción se les incrusta los piñones sobre la superficie de las tortas.

½ l de aceite de oliva virgen extra  
1 kg de harina fina  
½ k de azúcar  
6 huevos  
3 claras de huevo  
200 g de piñones (pelados)



## Pescadilla *emblanco*



La pescadilla es uno de los pescados que ofrece una mayor digestibilidad y que más contribuye a aliviar determinadas dolencias estomacales de poca consideración. Cuando, por cualquier circunstancia, alguien tenía algún malestar de barriga, ahí estaban las madres preparando ese *emblanco* con el que esos males se disipaban tan pronto se terminaba con la última cucharada del exquisito caldo que resultaba de aquel guiso, al que ahora –salvo en contadas excepciones– se ha sustituido por fármacos. Bromas aparte, este guiso resulta muy apropiado para mejorar determinadas dolencias estomacales. De forma un tanto jocosa, a este plato se le llamaba “matamarío”. Tal denominación se debía a que en aquellos tiempo de tanta penuria económica, no quedaba más remedio que cocinar este guiso solo con espaldas de pescados, con lo cual el referido condumio carecía de un escasísimo valor nutritivo. Por lo que ese era el plato con el que los jornaleros se encontraban para comer de forma repetida. Y así fue como se le bautizo con el sobrenombre de “matamarío” por la poca sustancia que éste tenía.

**Modo de hacerlo:** El tomate, la cebolla, el pimiento, la patata, y los dientes de ajo después de mondados, se cortan a trozos gruesos para echarlos en una cacerola. Cubrir con agua, se le añade el aceite, el perejil, la sal necesaria y las hojas de laurel. Se lleva al fuego para que cueza todo durante el tiempo que sea necesario hasta que las patatas estén tiernas. Cuando esto ocurra, el resto de los ingredientes ya los estarán a punto también. Entonces, llegado ese momento, se agrega la pescadilla, ya limpia y troceada y se deja que hierva con el resto de los avió, y cuando transcurra unos 10 minutos de cochura ya estará a punto.

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 patata
- 1 ramita de perejil
- 1 pescadilla de unos  $\frac{3}{4}$  kg aproximadamente
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal

## Pescado en tartera

Es una costumbre muy extendida hablar de la comida que se toma por el nombre del recipiente donde se hace; así, es normal, hablar de una olla, un puchero, una paella, una cazuela, un marmitako, etc; pues lo mismo ocurre con este pescado en tartera, ya que ésta es el tipo de fuente refractaria en la que se cocina y, posteriormente tras su cocinado, donde se presenta en la mesa.

**Modo de hacerlo:** El pescado se limpia bien de escamas, agallas y víscera, dejándolo entero. Se le hace tres incisiones en la superficie, a ambos lados de la pieza, y se le coloca en el interior media rodaja de limón, pero sin su cáscara. Se sazona bien y se reserva.

Las patatas, una vez peladas y cortadas a rodajas finas, se disponen en la tartera. Se sazonan bien y encima se reparten los ajos en lama, la cebolla a tiras largas y gruesas, y los tomates a rodajas.

Se rocía todo con la mitad del aceite y una de las dos copas de vino. Llevar al horno, previamente calentado a unos 180° C, y dejar hacer a esa temperatura durante uno 25 minutos, tiempo estimado que tardarán en cocerse bien las patatas y el resto de los ingredientes. Después, se saca la tartera del horno, se coloca encima de esa capa de verduras el pescado ya preparado, se rocía con el resto del aceite y la copa de vino restante, y se vuelve a meter en el horno para que se cocine durante unos 10 minutos.

**1 dorada grande de 1 kg aproximadamente (se puede utilizar cualquier otro tipo de pescado similar, como robalo, pargo, baila, borriquete, etc.)**

**3 patatas**

**1 cebolla pequeña**

**1 tomate**

**1 pimiento**

**3 dientes de ajo**

**½ vaso de aceite de oliva virgen extra**

**1 limón**

**2 copas vino fino de manzanilla**

**1 ramita de perejil**

**c.s. de sal**





## Pestiños

Andalucía cuenta con una extensa y amplia gama de postres y dulces a los que se le denominan *fruto de sartén*, porque son, por lo general, masas elaboradas de diferentes formas, pero masas fritas al fin y al cabo. De entre todos ellos, los pestiños son bastante asiduos en la provincia de Cádiz, además de en Andalucía, Extremadura y otras regiones de España. Tradicionalmente se preparaban en las casas y en su elaboración participaba toda la familia, convirtiéndose en un clásico de la Navidad. En otras provincias y pueblos de Andalucía se toman, además, en otras épocas del año.

½ l de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharillas de matalahúva  
350 g de harina fina  
6 cucharadas soperas de vino blanco  
300 g de miel  
1 limón  
125 g de azúcar  
½ vaso de zumo de naranja  
½ cucharilla de levadura en polvo

**Modo de hacerlo:** Se echa el aceite en una sartén junto con la cáscara del limón para que ésta se fría totalmente hasta que quede dorada. Cuando esto ocurra, se le retira la cáscara y se hace lo mismo con la matalahúva; es decir, freírla y luego retirarla, de forma que sólo quede el aceite. Éste se echa en un recipiente adecuado donde se mezclará con el vino, el zumo de naranja, la levadura y la harina que admita estos ingredientes. Se mezcla todo y se deja reposar durante media hora aproximadamente.

La masa se vuelca sobre la mesa de trabajo y se extiende con un rodillo hasta ponerla de muy poco grosor. Se corta en tiras, se deja reposar unos minutos en una tabla previamente enharinada y se doblan las tiras de masa sobre sí mismas para freírlas en abundante aceite bien caliente.

Una vez fríos, los pestiños se pasan por miel caliente diluida con un poco de agua hirviendo. También se pueden endulzar emborriéndolos en azúcar.

## Pierna de cabrito al horno

En Jaén y Granada al cabrito se le llama choto y en Málaga chivo, un producto muy valorado en todas comarcas donde es parte de su economía. Sin embargo, su elaboración casi nunca ha ido más allá de esta receta, mientras que malagueños, granadinos y jienenses lo preparan de muy diferentes formas y maneras.

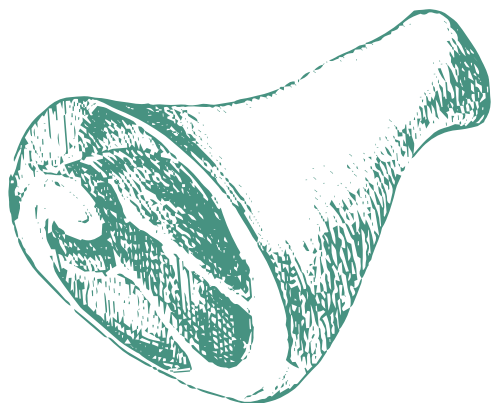
Aquí se sabe hacer al horno de una manera especial en cuanto a su punto exacto de cochura y textura final del producto. De la cabaña caprina, la cabra payoya, autóctona de la sierra de Cádiz, es ideal para este tipo de preparación.

**Modo de hacerlo:** Se mezcla el tomillo, el orégano, la pimienta y un buen puñado de sal. Con este preparado se frota perfectamente la pierna, previamente impregnada de aceite para que se adhieran bien éstos ingredientes, y se reserva.

Se prepara un sofrito, muy poco hecho, con los ajos, la cebolla, el pimienta más el laurel para volcarlo en una fuente de barro. Sobre ésta se coloca la pierna de cabrito y se lleva al horno a temperatura media (160° C) durante 45 minutos aproximadamente.

A media cochura se rocía con el vino. Se suele acompañar de patatas a lo pobre.

- 1 pierna de cabrito
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 1 pimienta verde
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de vino de Jerez
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de orégano
- 12 granos de pimienta machacada



## Poleá con cuscurreones

Aunque es verdad que este antiquísimo postre, llamado *expoleá* popularmente, guarda cierta similitud con las gachas y se hace en diferentes lugares de la provincia y de Andalucía, es especialmente tradicional en los diferentes municipios que componen la Bahía de Cádiz.

Se han hecho siempre con leche aunque, cuando ésta era un bien escaso, se hacían con agua. También se le han incorporado otros ingredientes que han contribuido a realzar el sabor de este rico plato de la cocina de lo dulce.

**Modo de hacerlo:** La matalahúva se fríe en una sartén con el aceite. Después se cuele y a ese aceite se le agrega la harina para rehogarla bien.

A continuación, se le vierte la leche, previamente calentada, y con una batidora manual se mezcla bien para evitar que se formen grumos.

Seguidamente se añaden el azúcar y el anís, y se continúa moviendo poco a poco hasta obtener la consistencia deseada.

En una sartén se fríe el pan partido a pellizcos. Por último, se sirve la poleá en cuencos individuales, espolvoreándola con canela, azúcar y los cuscurreones de pan frito.

1 copita de anís dulce

1 cucharada sopera de matalahúva

¾ l de leche

½ pieza de pan

75 g de harina fina de trigo

4 cucharadas de azúcar

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 cucharilla de canela molida







## Potaje de babetas

La pasta siempre ha sido una buena aliada en muchas preparaciones culinarias porque le proporciona a los guisos una textura que lo hace muy apetecible. Por ejemplo, en los clásicos pucheros andaluces, a parte del arroz, los fideos siempre han estado –y están– muy presentes. Y en este caso las babetas, una especie de fideos gruesos, aplanados, que empezaron a elaborarse en Cádiz en la fábrica de pasta que los italianos instalaron en el S. XVIII, ha contribuido sobremanera a mejorar los potaje, convirtiéndolos en succulentos guisos. Este tipo de pasta que siempre ha sido muy popular en la cocina gaditana, se prepara de otras muchas maneras, en combinación con distintos tipos de pescado como es el caso de las caballas.

**Modo de hacerlo:** Los garbanzos y las habichuelas se ponen juntas en remojo 24 horas antes de hacer este potaje. En una olla con agua hirviendo se echan las legumbres, procurando que el agua no los cubra excesivamente, y se añaden el aceite y el pimentón, se remueve y, a continuación, se incorporan el pimiento verde y la cebolla troceados, el tomate triturado, la cabeza de ajos entera, las patatas peladas y troceadas, el chorizo a rodajas gruesas, las hojas de laurel, el tocino y la sal correspondiente.

Llevar a la lumbre para que cueza todo a fuego lento hasta que los garbanzos y el resto de los ingredientes estén tiernos. Por último, se le incorporan las babetas y se dejan cocer durante unos quince minutos. Tras haber estado en reposo el potaje un cuarto de hora aproximadamente, estará a punto de servirse.

- ¼ kg de garbanzos
- ¼ kg de habichuelas
- 150 g de babetas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimiento molido
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento verde
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorizo de guisar
- 1 trozo pequeño de tocino de panceta
- 2 patatas medianas
- c.s. de agua
- c.s. de sal



## Rabo de toro a la jerezana

Como es sobradamente sabido, Jerez de la Frontera es conocida a nivel mundial por sus vinos, además de por otras muchas peculiaridades como podría ser por ejemplo por su fantástico circuito de velocidad. Desde tiempos ancestrales, en esta ciudad gaditana siempre ha existido una gran tradición por el fruto de la vid, siendo esta la actividad industrial más importante del referido municipio. Pero los caldos jerezanos también han sido y son un elemento muy importante en la cocina. En los fogones, el vino de esta tierra siempre ha mantenido una excelente relación con pescados, carnes, verduras, mariscos... e incluso con muchos postres, por lo que se podría decir que existe una cocina del vino. Y este plato de rabo de toro es un claro ejemplo.

**2 k de rabo de toro**  
**1 cebolla**  
**2 zanahorias**  
**4 tomates**  
**4 dientes de ajo**  
**1 cucharada de pimienta negra en grano**  
**¼ l de vino de Jerez**  
**1 vaso de oliva virgen extra**  
**1 pimiento verde**  
**½ nuez moscada pequeña**  
**150 g de jamón serrano**  
**c.s. de sal**

**Modo de hacerlo:** Se trocean los rabos cortándolos por las articulaciones de las vértebras. Una vez limpios, se rehogan en el aceite dispuesto en una cacerola. Cuando hayan cambiado de color se le añade todos los ingredientes, excepto el jamón, cortando las verduras en trozos grandes. Se echa agua hasta cubrirlos para dejarlos cocer a fuego lento todo el tiempo necesario hasta que los rabos se pongan casi blancos y, cuando estén semitiernos, con un tenedor se irán sacando uno a uno los trozos para ponerlos en otra cacerola. Por último, triturar todos los ingredientes que han quedado en el caldo de la cocción, pasándolo por un colador y esta salsa se la echamos sobre los rabos para terminarlos de cocer a fuego lento. Finalmente, añadir el jamón troceado un par de minutos antes de servir.

## Rabo de toro con garbanzos

Este es un plato que, lamentablemente, se puede decir que ha desaparecido o está a punto de hacerlo de la cocina gaditana. Además de ser un delicioso bocado, es una buena manera de aprovechar esa parte del rabo del animal más pequeña que, por su diminuto tamaño, a veces es rechazado para ser cocinado. El resultado final del plato en cuanto a presencia y sabor, se asimila a la del menudo.

**Modo de hacerlo:** Se empieza poniendo los trozos de rabo en una olla con agua hasta cubrirlos, añadiéndole una cebolla entera, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, el hueso de jamón y los trozos de pata de ternera.

Dejar hervir el tiempo necesario hasta que el rabo esté tierno. Una vez que ya lo esté, añadir los garbanzos que previamente se habrán cocido aparte. Sazonar y tapar la olla.

En una sartén se hace un sofrito con los ajos y la cebolla muy picaditos, añadiéndoles posteriormente el pimentón y el tomate frito. Incorporar, a continuación, todo ello a la olla donde están los trozos de rabo y los garbanzos. Dejar hervir todo el conjunto unos minutos. Por último se le echa la ramita de hierbabuena y las especias.

Antes de servir es conveniente dejar el guiso en reposo durante al menos unos treinta minutos.

1 kg de rabo de toro troceado por sus coyunturas

2 cebollas medianas

1 cabeza de ajo

4 hojas de laurel

¼ kg de tomate frito casero

1 cucharilla de pimentón dulce

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 chorizo casero

¼ kg de jamón serrano

1 hueso de jamón

2 trozos de patas de ternera

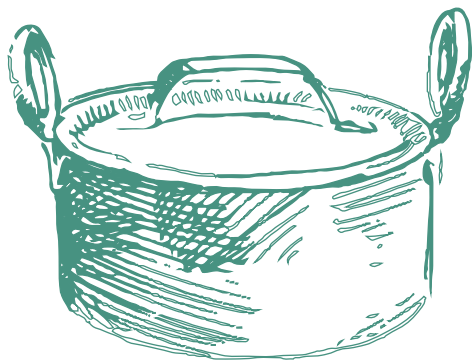
½ kg de garbanzos remojados

1 cucharada de especias para menudo y/o caracoles

1 ramita de hierbabuena

c.s. de agua

c.s. de sal



## Rape al pan frito

Guiso marinero, que también se suele hacer con raya, muy típica y tradicional de Sanlúcar de Barrameda, cuna del vino de manzanilla. También se le denomina al pimentón, pero el proceso de elaboración es prácticamente igual.

Esta fórmula de preparar el guiso es como lo elaboraban los pescadores a bordo del barco donde faenaban y así, salvo algunas variantes, es en esencia en la actualidad. Aunque efectivamente se trata de una especialidad puramente sanluqueña, también se suele hacer en los demás municipios que configuran la comarca de la Costa Noroeste de Cádiz

**Modo de hacerlo:** Se ponen los filetes de rape en una cazuela de barro, sazonándolos convenientemente. Aparte, se echa el aceite en una sartén y se irá friendo por separado los pimientos rojos, los pimientos ñoras y el pan; una vez fritos, se incorporan a un mortero, se majan convenientemente, se le vierte el vino para diluirlo y se vuelca a la cazuela, llevándola al fuego para que cueza durante 20 minutos aproximadamente.

A la hora de servirlo se acompaña de unas rodajas de pan frito como guarnición.

8 filetes de rape

4 dientes de ajo

1 cebolla

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

4 pimientos rojos choriceros

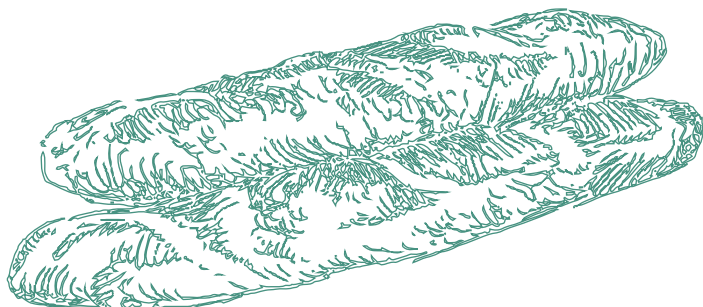
2 pimientos ñora

4 hojas de laurel

1 vaso de vino fino de manzanilla

4 rodajas de pan

c.s. de sal





## Riñones al Jerez

Como su propio nombre indica, la paternidad de esta especialidad no tiene lugar a ninguna duda: Jerez de la Frontera y, como no podía ser menos, el ingrediente principal con el que se guisan los riñones es el vino de esta tierra, reafirmando así el nombre de la receta.

Este plato, vinculado a dicha ciudad gaditana y a su cultura gastronómica, está poco extendido en el resto de la provincia por una cierta reticencia a la parte del animal que se ingiere y, especialmente, cuando no están bien preparados, por el tufillo desagradable que desprenden y que en la elaboración se indica cómo evitar.

**Modo de hacerlo:** Primeramente se procede a eliminar ese desagradable sabor y tufillo que contienen los riñones; así, tras cortarlos a rodajas, se echan en una sartén que aguardará con aceite bien caliente, se le dará un par de vueltas evitando que se cocinen lo más mínimo y, a continuación, se le echa un buen chorreón de limón y se ponen a escurrir, propiciando que se desprenda del mal olor.

Se vierte el aceite en una sartén para incorporar aquí la cebolla ya mondada y cortada a tiras largas y gruesas, así como los ajos laminados y las dos hojas de laurel. Cuando esté la cebolla tierna o semitransparente, se añaden los riñones, se les da unas vueltecitas y, tan pronto cambien de color a un tono ligeramente marrón, se les vierte la copita de vino. Se sazona al gusto y, cuando haya transcurrido un par de minutos de cochura, se retirará del fuego y estarán a punto de servirse. Deben tomarse muy calientes.

- ½ kg de riñones de cerdo
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 copa de vino fino de Jerez
- 6 granos de pimienta negra
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- c.s. de sal

## Ropa vieja

Este plato, otra especialidad recicladora de sobras, es una de las consecuencias de un puchero, como las croquetas. Sí, porque como se indica en la receta, son sus avíos los que sirven para elaborar esta receta. No se concibe una ropa vieja sin que en días anteriores se haya tenido para comer un puchero.

Este condumio se prepara indistintamente con tomate frito, como se especifica en la receta, o sin éste; es decir, solo refriendo la carne y demás elementos del puchero; pero, en cualquier caso, una buena fritadita de papas a tiras es imprescindible.

**Modo de hacerlo:** Las patatas se pelan para cortarlas a tiras y, tras sazonarlas bien, freírlas en una sartén honda en su aceite correspondiente. Una vez fritas, se reservan.

La mitad del aceite que se ha utilizado para freír las patatas se echa en un perol y aquí se fríen la cabeza de ajos cortada a rodajas y las hojas de laurel. Cuando esté hecho este refrito se incorporan los garbanzos del puchero y se refrien igualmente. Este proceso se repite con los avíos del puchero que, previamente, se habrán cortado a tiras. A continuación, se añade el vino junto con el tomate frito, se lleva al fuego para que cueza el conjunto un par de minutos aproximadamente y, por último, se le incorporan las patatas fritas, se le da un meneo suave y estará a punto.

1 cabeza de ajos

3 hojas de laurel

1 kg de patatas

$\frac{3}{4}$  l aceite de oliva virgen extra

2 tazas de garbanzos del puchero

2 tazas de tomate frito casero

1 copa de vino de Chiclana de la Frontera

Los avíos que han quedado de un puchero (jarrete de ternera, tocino de panceta, costilla salada y gallina)

c.s. de sal





## Rosco de Semana Santa

Receta que se liga y consume como una más de las tradiciones de Semana Santa. Aquellos vendedores ambulantes ataviados con su chaquetilla y gorra blanca, y sus canastos repletos de rosos pregonando por doquier su mercancía, se recuerda gratamente en el disco duro de nuestra memoria olfativa-gustativa. Se asocia a ese olor a incienso, mezclado con un agradable gusto a canela y clavo de aquellos rosos, mientras se oía, cada vez más cerca, el sonido de los tambores y cornetas que anunciaba la inminente llegada de la procesión, que la chiquillería esperaba impaciente.

**Modo de hacerlo:** En un barreño se incorporan el vino, los huevos, la matalahúva, el clavo y el azúcar. Se mezcla bien todos los ingredientes y, a continuación, se irán añadiendo poco a poco para que no formen grumos la harina (no tiene que añadirse necesariamente el kilo) hasta obtener la consistencia adecuada.

La masa se vuelca en la mesa de trabajo, previamente espolvoreada de harina, y se amasa hasta obtener la consistencia necesaria, similar a la de una masa de pan, pero más consistente. Por último, se van tomando pequeñas porciones con las que se irán formando los rosos, que se depositarán en una lata de hornear engrasada y se meten al horno a una temperatura alta, sobre unos 200° C.

- 1 kg de harina fina de trigo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada sopera de clavo molido
- 1 cucharilla de matalahúva
- 1 vaso de azúcar
- 3 huevos



## Sobrehúsa

Antes, en algunas freidurías, de las muchas que proliferaban en San Fernando, era costumbre poner a la venta por las mañanas el pescado frito, fundamentalmente bienmesabe (Ver: Bienmesabe), que sobraba de la noche anterior. Éste siempre era más barato que cuando se adquiría recién frito. Para tomarlo caliente se preparaba la sobrehúsa que, en definitiva, es una salsa como se especifica en la receta, donde se echaba el pescado frito y, tras haber estado hirviendo unos minutos, ya podía tomarse calentito.

**Modo de hacerlo:** En una cacerola o sartén ancha puesta al fuego con su aceite correspondiente, se echan las hojas de laurel y los ajos cortados a rodajas. Una vez que éstos estén bien dorados, se les añade la harina. Ayudado de una paleta de madera, remover enérgicamente hasta que ésta quede bien rehogada y, a continuación, se le vierte el vino y se deja que hierva durante unos minutos para que el alcohol se le evapore y así tenga un aroma más agradable.

Finalmente, se añade a esta salsa las rodajas de bienmesabe, dejando que cueza unos dos o tres minutos para que el pescado se impregne bien del fondo.

8 rodajas de bienmesabe del día anterior

4 dientes de ajo

1 cucharada rasa de harina fina de trigo

2 hojas de laurel

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

½ vaso de vino blanco

c.s. de sal



## Sopa de coliflor

Es cierto que, cuando las necesidades y la falta de recursos imperan poderosamente, se agudiza más el ingenio. Así, nuestras abuelas tuvieron que ingeniárselas de mil maneras para poder saciar, aunque fuere en una mínima parte, el hambre de los suyos.

Este plato es un ejemplo, entre tantos, de aquella cocina de subsistencia, pues hasta el agua donde se cocía la coliflor era aprovechada para hacer una sopa que, además, dicho sea de paso, está riquísima.

**Modo de hacerlo:** En una olla con agua y sal se pone a cocer la coliflor. Cuando ésta se ponga tierna, se saca para dividirla en pequeños cogollos, reservando el agua de la cocción en su mismo recipiente donde se coció.

En una sartén con el aceite se echan los ajos cortados en rodajitas y el laurel para hacer un refrito; una vez hecho, se le incorpora el perejil deshojado. El sofrito se vierte a la olla en la que está el caldo y se deja hervir durante unos minutos; se rectifica de sal y pimienta.

Por último, se agregan los fideos y, cuando ya estén cocidos, se sirven acompañados de la coliflor cocida como guarnición.

1 coliflor de aproximadamente 1 kg  
4 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
1 ramita de perejil  
½ cucharilla de pimienta blanca molida  
¼ kg de fideos finos  
1 ½ l de agua  
c.s. de sal



## Sopa de huevo con cuscurriones

De los escasísimos y austeros elementos que hacían falta para hacer este plato gaditano el que seguro no faltaba nunca era el hambre. Plato de necesidad que con los ingredientes que lleva no alimentaría mucho, pero seguro que calentaba. Curiosamente este plato se sigue haciendo en varios municipios gaditanos, pero no por lo motivos de antes, sino porque es una especialidad muy socorrida para solucionar la comida de una cena cuando no hay nada previsto.

**Modo de hacerlo:** El agua se vierte en una olla con sal y se lleva al fuego para que hierva. Los ajos se cortan a trozos gruesos, se sofríen y se añaden a la olla. En ese mismo aceite se fríe el pan, cortado a trozos regulares, pero con las mismas manos para darles así la forma de cuscurriones. Reservar. Cuando rompa el hervor, se le incorporan los huevos y, una vez que éstos ya estén cuajados, se aparta, se le echan los cuscurriones y se sirve.

1 l de agua  
4 dientes de ajo  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
4 huevos  
1 cucharada sopera de vinagre  
½ barra de pan asentado  
c.s. de sal





## Sopa de ostiones

Aunque se parezcan por su aspecto y sin la concha a las ostras, el ostión se presta más para ser cocinado. Pero lo importante es que contienen más líquido en su interior con ese delicioso aroma a mar inconfundible, con lo que es un hándicap muy favorable para hacer determinadas preparaciones culinarias como, por ejemplo, esta sopa que nos ocupa; pues el líquido que aportan es la clave del éxito del plato, al proporcionarle un sabor intenso y singular.

**Modo de hacerlo:** Primero se abren los ostiones para retirarles sus conchas, reservándolos en crudo y procurando reservar, igualmente, el líquido que éstos traen.

Se pelan las gambas y se reservan, guardando también las cabezas. En una cacerola se echa el aceite para sofreír ligeramente en él la cebolla cortada en varias rodajas. Cuando ya estén, se le vierte el vino y el agua, las cabezas de las gambas y el líquido de los ostiones, dejando que durante unos 10 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, se cuela el caldo pasándolo por un chino a otra cacerola. Luego, se le incorporan los ostiones limpios, las almejas bien lavadas, y las gambas peladas, dejándolo cocer cinco minutos.

Por último, momentos antes de servirla, se le echan por encima las dos yemas batidas para darle una mayor textura y ligazón. Se presenta con los trocitos de pan fritos.

2 docenas de ostiones

¼ kg de gambas grandes

¼ kg de almejas de La Isla

2 patatas medianas

1 cebolla

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

2 yemas de huevo

1 copa de vino fino de manzanilla

1 ½ l de agua

4 rodajas de pan frito cortadas a cuadritos pequeños

c.s. de sal

## Sopa de tomate

Esta es otra de esas especialidades de aquella cocina austera de supervivencia para paliar el hambre de esos años difíciles por los que atravesó este país. En las numerosas huertas, que proliferaban por la práctica totalidad de la provincia, los tomates eran uno de los frutos más habituales. Un producto muy versátil en los fogones de antaño, pues con una fritada de tomate se podía hacer muchos platos. Como es el caso de esta sopa de tomate que solo bastaba añadirle agua y unos trozos de pan duro, más una buena mata de hierbabuena y se solventaba la comida de ese día. Con el paso de los años, tras superarse aquella etapa triste, este plato, lejos de perderse, sigue teniendo vigencia porque es un bocado exquisito.

**Modo de hacerlo:** Se hace un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y su correspondiente aceite. Una vez hecho, se le añade el tomate, previamente sancochado en agua hirviendo para poderlos mondar bien, dejando que éste se fría lo suficiente. En el proceso de la cocción se irá golpeando con la paleta o espumadera para conseguir que el tomate se triture lo más posible, sin tener que recurrir al pasapuré o batidora eléctrica, ya que es más tradicional ver en el plato los ingredientes junto con el tomate.

Una vez hecho, se pasa el tomate a una cazuela de barro grande y se le añade agua. Cuando comience a hervir, se rectifica de sal, añadiéndole entonces las rebanadas de pan. Por último, se le incorpora la hierbabuena en una cantidad generosa, pues éste último ingrediente es uno de los elementos principales de este plato. Rectificar de sal y dejar que hierva durante unos minutos para que esponje el pan. Retirada del fuego, dejar que repose cinco minutos antes de servirla.

1 kg de tomates

2 cebollas

3 dientes de ajo

1 ramillete bastante frondoso de hierbabuena

1 pimiento verde

10 rodajas de pan

c.s. de agua

c.s. de sal



# Sultanas

Al igual que aquel vendedor ambulante de los currusquillos (Ver: Currusquillos) anunciando con sus pregones, también se recuerda con nostalgia y añoranza al tío de las sultanas, igualmente con su gorra y su chaquetilla blanca, cuando llegaba a al barrio con su gran canasto colgado del brazo lleno de sultanas sigilosamente colocadas, pregonando por doquier: *¡De coco y huevo... La unidad a una peseta y la media docena un duro!* Se trata, como se puede comprobar en la receta, de un dulce cuyo elemento principal es el coco rallado.

½ kg de coco rallado

6 huevos

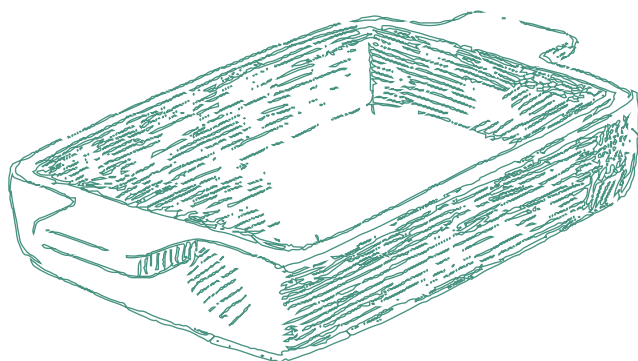
½ kg de azúcar

c.s. de mantequilla

**Modo de hacerlo:** Se empieza batiendo los huevos en un bol al que se le añade posteriormente el azúcar y el coco rallado.

Se mezcla bien todos los ingredientes y con la masa resultante se irán formando unas bolas para aplastarlas levemente y colocándolas en una plancha para horno, previamente engrasada con mantequilla.

Se hornean a temperatura moderada (180° C aproximadamente) durante unos 10 minutos.



## Tagarnina esparragá

Aunque, efectivamente, la tagarnina es autóctona de todo el Mediterráneo y parte del resto de Europa, este es un producto muy arraigado y popular de esta zona de Andalucía. Pues ésta y los espárragos trigueros son dos plantas silvestre con los que se hace un delicioso potaje. Pero las tagarninas tienen otras tantas aplicaciones en la cocina gracias al inconfundible sabor que poseen y por adaptarse con facilidad a cualquier preparación culinaria como, por ejemplo, *esparragás*, cuyo nombre se debe a que su proceso de elaboración es prácticamente igual que el de los espárragos.

Es habitual incorporarle unas tiritas de recortes de jamón.

**Modo de hacerlo:** Las tagarninas ya limpias se cortan a trozos y se lavan con abundante agua fría para que se les desprenda la tierra que puedan traer. A continuación, se hierven en agua con su sal y, una vez cocidas, se dejan escurrir y se reservan.

En el aceite se fríen por separado dos de los tres dientes de ajo y las rebanadas de pan, después se echan a un mortero con el otro ajo crudo y se hace un majado.

En el aceite que ha quedado, apartado del fuego y sin apenas calor, se echa el pimiento molido e, inmediatamente, se le vierte el majado. Este preparado se mezcla en una cacerola con las tagarninas que estaban reservadas y, a continuación, se le incorporan los huevos, se despachurrarán –que no revueltos– para, seguidamente, llevarlo al fuego y, cuando hayan cuajado ligeramente, ya estará a punto el plato.

3 dientes de ajo

3 rebanadas de pan

1 cucharilla de pimiento molido

1 kg de tagarninas limpias

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

2 huevos

c.s. de sal

c.s. de agua







## Tocino de cielo

Nadie discute que el tocino de cielo es un postre que nace en Jerez de la Frontera y que tiene origen monacal, posiblemente el Convento del Espíritu Santo de la villa, erigido en 1430 sobre un cenobio levantado en 1324; lo que no está tan claro es la fecha exacta en la que se empezaron a elaborar.

Se cuenta que abordaron su manufactura cuando los bodegueros de la zona le buscaron salida a las yemas, excedentes del uso masivo de claras de huevos utilizadas para clarificar los vinos de la comarca. Se optó por regalarlas a las monjas del convento citado que las aprovecharon creando este dulce al que bautizaron como tocino de cielo.

Hoy es uno de los postres más tradicionales y populares de España e, incluso, de diferentes lugares del mundo.

2 tazas de yemas

2 tazas de azúcar

3 vasos de agua

150 g de azúcar

3 cucharadas de agua

**Modo de hacerlo:** Se comienza poniendo los 150 gramos de azúcar y las tres cucharadas de agua en una sartén para llevarla al fuego con el fin de hacer un caramelo líquido y forrar con éste todo el interior del molde donde posteriormente se hará el tocino de cielo.

Seguidamente, en un cazo se ponen los tres vasos de agua y las dos tazas de azúcar, se llevan al fuego y se deja que cuezan hasta obtener un almíbar ligero. Una vez logrado, se retira del fuego, se le agregan las yemas de huevo y se remueve bien.

La mezcla resultante se vierte en el molde que se tenía ya caramelizado y se lleva al horno para que se cueza al baño maría durante unos 45 minutos a una temperatura de 180° C aproximadamente. Pasado este tiempo, se retira del horno y se deja enfriar totalmente para desmoldar y, posteriormente, cortarlo en pequeñas porciones.



## Tortas de nochebuena

Esta rica y tradicional especialidad, autóctona de San Fernando, es el postre navideño que nunca falta en la nochebuena de La Isla.

Cuando se acercan las fiestas navideñas, se empezaban hacer en la práctica totalidad de las casas isleñas estas tortas de nochebuena en cuya elaboración participaban todos los miembros de la familia, apoyados por vecinos y amigos.

Primero la masa, luego estirarlas para después ir dándoles su forma romboide o rectangular, según cada una; después se fríen y, por último, se bañan bien en almíbar, y así conseguir el gran lebrillo de este típico postre isleño tan tradicional de la nochebuena.

**Modo de hacerlo:** En una sartén se echa la taza de aceite para freír las tres cucharillas de matalahúva. Una vez frita se pasa el aceite por un colador fino para retirar los granos de matalahúva. Cuando esté frío el aceite, se pasa a un barreño y se le añade el zumo de naranja, los huevos, el azúcar, el vino y una pizca de sal, removiendo bien la mezcla. A este preparado se le irá añadiendo, poco a poco y sin dejar de mover con las manos, la harina hasta que quede bien incorporada y sin grumos. Si fuera necesario porque resultara demasiado dura, se le puede añadir un poco de agua hasta que quede más blanda.

Se vuelca la masa en una mesa de trabajo, previamente espolvoreada de harina, y se trabaja hasta que la pasta alcance la textura adecuada; esto es, cuando la masa no se nos adhiera a los dedos.

Dejar reposar la masa al menos una hora. Pasado este tiempo, con la ayuda de un rodillo, se va estirando la masa para hacer luego unos triángulos y/o rectángulos finos y éstos freírlos en abundante aceite bien caliente.

Una vez fritas, se pasan por miel caliente diluida con un poco de agua. Opcionalmente, se pueden espolvorear con azúcar.

1 kg de harina fina de trigo  
3 cucharillas de matalahúva molida  
½ taza de azúcar  
2 vasos de zumo natural de naranja  
½ vaso de vino blanco de Chiclana  
1 taza de aceite de oliva virgen extra  
6 huevos  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
para freír las tortas  
c.s. de sal

# Tortillas de bacalao



Siguiendo exactamente los mismos pasos que se dan para hacer las tortillitas de camarones, como se explica de forma detallada en la receta, solo que sustituyendo estos crustáceos por bacalao, conseguiremos estas otras tortillitas que también están riquísimas. Es una alternativa para cuando no tengamos camarones.

La combinación de cebolla, perejil y bacalao resulta un bocado delicioso. Con este plato se pone de manifiesto las muchas posibilidades que tiene el bacalao en la cocina, pues posiblemente sea este pescado el que de más formas y maneras se prepara.

**Modo de hacerlo:** La harina se pone en un cuenco y se le añade el agua necesaria hasta obtener una crema no muy espesa y sin grumo.

Luego, se le añade la cebolla y el perejil, ambos muy picados. El bacalao, sin desalar y desprovisto de raspas, se corta a trozos muy pequeños y también se incorpora al preparado anterior.

El aceite se echa en una sartén y cuando esté bien caliente se irán echando cucharadas soperas de la masa que antes se hizo, que se transformará en las tortillitas.

Una vez bien frititas y crujientes ya se habrá obtenido este rico bocado muy similar a las tortillitas de camarones.

¼ kg de harina fina de repostería

½ cebolla

1 ramita de perejil

150 g de bacalao

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra





## Tortillitas de camarones

Este es un plato que se podría erigir como el mascarón de proa de la localidad gaditana de San Fernando (La Isla), aunque poco a poco se está situando entre las especialidades más señeras de la cocina andaluza, pues este rico bocado cada vez cobra, no en vano, más adeptos.

No hay que olvidar cuál es su verdadero origen, La Isla, donde, hay que reconocer que el famoso y prestigioso restaurante Venta de Vargas fue el que, además de perfeccionarlas, más ha contribuido a promocionarlas.

Parece ser que el típico y castizo barrio isleño de Las Callejuelas –donde, por cierto, nació el célebre cantaor José Monje Cruz “Camarón de La Isla”– fue donde vieron la luz estas tortillitas. Este barrio ha sido, en determinadas épocas, la zona más humilde de San Fernando, un arrabal muy pobre de pescadores que tenía hasta los años cincuenta como principal sustento el mar, pues su población estaba formada por mariscadores, pescadores, barqueros, salineros, etc.

**Modo de hacerlo:** En un bol se mezclan los dos tipos de harina y el agua necesaria hasta obtener una crema no excesivamente espesa. A continuación se le incorporarán la cebolla y el perejil, ambos lo más picado posible, seguido de los camarones crudos. Se sazona y se deja reposar la masa unos quince minutos.

A una sartén plana con aceite de oliva virgen extra bien caliente, se irán echando cucharadas soperas de la masa anterior. Al tomar contacto con el aceite y extenderse la masa, ésta irá tomando la forma característica de la tortillita de camarones.

Cuando ya esté convenientemente frita por ambas caras, se apartan, se dejan escurrir sobre papel absorbente y se comen calientes.

- 100 g de camarones
- ¼ kg harina fina de repostería de trigo
- 100 g de harina de garbanzos
- 1 cebolla mediana
- 1 ramillete de perejil
- c.s. de agua (la que admita)
- c.s de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal

## Urta a la roteña

Este plato, tradicional de la cocina de Rota como recuerda su gentilicio en el enunciado de la receta, es una de esas perlas culinarias que posee la provincia gaditana. En él se asocian en perfecta armonía productos de sus huertas, cultivadas por esas manos expertas de marineros-hortelanos, en combinación y perfecta armonía con ese fruto del mar, la urta.

Es tal el arraigo de esta especialidad en la gastronomía de esta localidad gaditana (Rota), que celebra todos los años, a primeros del mes de agosto, su famosa “Feria de la Urta”, declarada de interés turístico, donde se promociona este plato con numerosas actividades en las que no faltan las degustaciones del referido bocado.

**Modo de hacerlo:** Se filetea la urta, quitándole la cabeza y espinas para luego cortarla a trozos grandes y sazonarlos. Se pasan por harina y, a continuación, se fríen pero muy levemente. Reservar en una placa de horno.

Se cortan las cebollas, pimientos, ajos y tomates a tiras largas pero no excesivamente finas. Con estos ingredientes ya apañados y su correspondiente aceite se hace un sofrito a fuego lento, tapando la sartén donde se vaya hacer, hasta que el pimiento y la cebolla estén tiernos.

Una vez hecho el refrito, se añade el brandy, la nuez moscada y el jamón cortado a tiras. Este fondo se vuelca sobre los trozos de urta, que están dispuesto en la placa, y se introduce al horno para que se haga a unos 190° C durante 10 minutos. Trascurrido este tiempo ya estará el plato en su punto para servir.

1 urta de unos 2 kg  
aproximadamente

3 cebollas

3 pimientos verdes

4 dientes de ajo mondados

3 hojas de laurel

5 tomates maduros

1 vaso de brandy

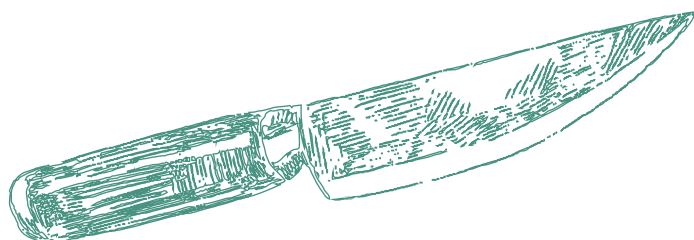
¼ kg de jamón serrano

½ cucharilla pequeña de nuez  
moscada rallada

c.s. de harina de trigo

c.s de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra



## Zanahorias aliñadas

Son muchos los platos en los que intervienen las zanahorias como complemento o ingrediente, pero también las hay donde son el elemento principal como receta, tradicional de esta tierra.

Dado que realmente se trata de un encurtido, este es un plato que se puede mantener por un largo periodo de tiempo, siempre que se conserve en un lugar refrigerado convenientemente.

**Modo de hacerlo:** Después de lavarlas perfectamente, se pelan las zanahorias y se cuecen sin sal en abundante agua. Una vez cocidas, se dejarán enfriar en el mismo líquido donde se han hecho.

Posteriormente, se sacan del líquido (el agua de la cocción se reservará), se cortan a rodajas no demasiado finas y se depositan en un recipiente, donde se dejarán mientras se prepara el siguiente paso.

En un mortero se echan los ajos pelados, el comino y un poco de sal, y se majan hasta que quede bien triturado.

Esta pasta se disuelve con el vinagre y se le incorpora a las zanahorias junto con el orégano, el perejil picado y la sal. Se le vierte un poco de agua de la cocción de la zanahoria, se rectifican de sal y vinagre, y se deja en maceración al menos 2 horas antes de servir.

1 kg de zanahorias

4 dientes de ajo

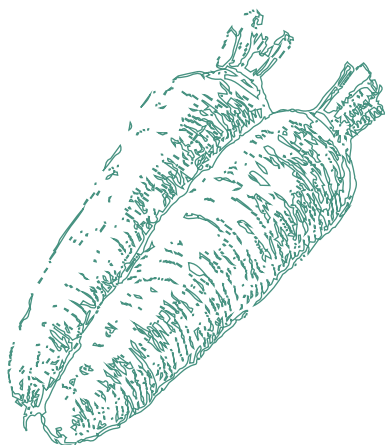
1 cucharada sopera de orégano

1 cucharilla de comino

½ vaso de vinagre de vino de Chiclana de la Frontera

c.s. de agua

c.s. 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