

BIBLIOTECA DE LA
GASTRONOMÍA



La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

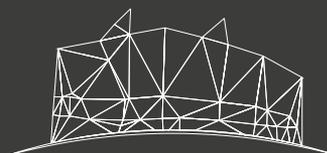


Huelva

Remedios Rey de las Peñas



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: Remedios Rey de las Peñas

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: julio 2017

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



Huelva



La Cocina de Huelva, un reflejo de su tradición cultural

Remedios Rey de las Peñas

Como muy bien afirma el arqueólogo Jesús Fernández Jurado en el capítulo Comentarios a la Cocina de Huelva, la gastronomía no es el resultado de un desarrollo reciente, sino que lo es de una evolución y afianzamiento de una tradición culinaria que, en el caso de Huelva, puede considerarse trimilenaria y enraizada en aquellas gentes de Tartessos que iniciaron la historia en este rincón de Andalucía. Así, él ha probado por la Arqueología que en Huelva se consumía cerdo allá por el S. VII a.C. en pleno apogeo de la cultura tartésica. Superó su no consumo por parte de los musulmanes y ha subsistido hasta nuestros días convirtiéndose en uno de los alimentos por los que Huelva es mundialmente conocida. Es decir, que la tradición culinaria de Huelva es un espejo donde se miran las distintas culturas.

También hay que hacer mención a la influencia de América. Estamos en la región que participó ampliamente en la gesta descubridora. De muchos de nuestros pueblos eran los marineros que compusieron la primera marinería que acompañaron a Colón en su sueño de descubrir la ruta de las especias y de los viajes que posteriormente se sucedieron. Hubo enseguida un importante intercambio de elementos y productos alimenticios.

Está documentado que el vino que llevó la primera flotilla descubridora mandada por Colón procedía de Palos de la Frontera y parece ser que “los Niños” llevaron, también, vino de su Moguer (Aloque).

Y dentro del mundo musulmán, la cocina mudéjar dejó una huella culinaria a través de la que nos descubrimos un poco nosotros mismos; nos ofrece un viaje gastronómico de algo que nos pertenece. Estas comunidades mudéjares tuvieron un claro progreso agrario; entre sus recursos figuró el trigo, transformado en pan. Y el pan se une a las sopas, de tal forma, que no se sabe si es una comida sólida o líquida (recuérdese nuestras sopas de ajo, de tomate, de caldillo, de olores. El gazpacho, el ajo blanco... y un largo etc.). También en forma de gachas y migas.

La variedad geográfica de Huelva, con recursos económicos diferentes y situaciones históricas muy variadas, se refleja también en su cocina. Podemos establecer cuatro grandes divisiones en la provincia: Sierra, Andévalo, Campiña-Condado y Costa. Cada una de ellas poseedora de un gran potencial de recursos gastronómicos.

En la Sierra podemos destacar el cerdo, la vid, el castaño, las setas y frutales. Por el cerdo ha sido famosa en el mundo entero. Los restos arqueológicos así lo confirman. Pero la Sierra aporta, además, a la cocina de Huelva platos como: ajo gañá, gazpachos de invierno y de culantro, y sus sopas imaginativas: de olores (de Almonaster la Real) o de peso (Aroche, de gran influencia americana ya que está hecha de pavo) ¡Y cómo olvidar las migas...! sobre todo una especialidad, las migas canas, llamadas así por introducir un elemento diferenciador: el tabefe –o –suero de la leche cocido- que les da ese color blanquecino.

El Andévalo es una gran despensa alimenticia por su potencial cinegético. Son famosos sus cotos de caza y su gran variedad de especies: conejos, liebres, faisanes, perdices, codornices, jabalíes, venados. También posee recursos estacionales de espárragos, setas y caracoles. Sus recursos micológicos son numerosos y su zona de extensión ocupa también la Sierra. Se conocen más de 500

especies y muchas de ellas adquieren aquí nombres familiares: josefita, tana, tontullo, gallipierno. Pero la más apreciada de todas, y base de la cocina de esta zona durante algunos meses, es sin lugar a dudas el gurumelo (Amanita ponderosa) cuya presencia en cualquier combinación mejora sensiblemente su sabor. De toda su cocina nos quedamos con los platos de caza sobre todo con su sopa montera, su salmorejo de conejo o el potaje y sopa de gurumelos.

En cuanto a la Tierra Llana de Huelva, también llamada Condado-Campiña, si algo caracteriza a esta zona son los viñedos, que permanecieron siempre en estas tierras. Recordemos que el primer vino que fue a América procedía de esta zona (Aloque, de Moguer). Son famosas las judías y garbanzos de Escacena y Paterna y el aceite de muchos de sus pueblos. En esta zona del Condado se encuentra Niebla, centro del Ducado de Medina Sidonia y Condado de su nombre. De ella irradiará a toda la provincia la influencia islámica en la cocina –que llenó nuestros platos de aromas y sabores. Del paso de la cultura islámica por esta tierra destacamos platos típicos de la cocina de Huelva: Puchero blanco de gallina y verduras, acelgas con piñones, habas en cazuela con hierbabuena o habas enzapatá.

Y de la cultura judía las berenjenas con queso o alcachofas rellenas. Hoy enriquecen la dulcería de Huelva golosas preparaciones de linaje musulmán y sefardita. Tal como: hornazos, hojuelas, alfajores, piñonates, mermeladas, jaleas, melojas, dulce de membrillo, dulce de calabaza, cabello de ángel y pasteles de almendra. Y las famosas poleás o gachas (llamadas zahínas en al-andalus); y no podemos olvidar: la torta de pascua de Bonares (hecha de almendras con aromas de canela y ajonjolí), o la torta resobá de Bollullos (de aceite y especias aromáticas), o los piñonates de Hinojos (hechos de garbanzos de masa enmelados). De influencia judía son los dulces de leche, la leche frita, el arroz con leche o los hojaldres con queso y miel.

Y la Costa. La pesca se convierte a lo largo de la historia en el pilar básico del desarrollo económico, demográfico y urbanístico de los pueblos costeros onubenses. Los recursos gastronómicos de esta zona son innumerables. Es por ello que los productos del mar ocupan un lugar privilegiado en la cocina de Huelva por su calidad y variedad, sobre todo el choco que era comercializado en las costas onubenses en los S. IV y V. a. de C.. Igualmente se tiene constancia del comercio de esta zona con Grecia, concretamente con Corinto en lo referente a salazones, sobre todo de atunes, caballas y corvinas. Los pescados costeros durante la época árabe llegaban a las casas salados, conservados en almorí (masa de harina, miel y especias) o en salmuera. Y pueden reseñarse una serie de platos actuales, indicadores infalibles del paso de la cultura árabe por la provincia de Huelva, entre los que se encuentran el pescado en amarillo, el atún mechado, el pez de espada con salsa de almendras, los boquerones en escabeche, los pescados en adobo, la caballa con fideos o la corvina con guisantes, las albóndigas de choco, las de gambas y los gurumelos con choco al culantro. De los recursos gastronómicos de esta zona podríamos estar hablando muchas horas. Su tradición pesquera es muy antigua y de recursos innumerables.

El marinero costeño saca del mar productos de una calidad excepcional entre los que también se cuentan mariscos, crustáceos y moluscos, como los langostinos, el percebe, la gamba blanca, la cigala, la langosta, las almejas, las chirlas, las coquinas, el pulpo, las ostra, etc. Todos ellos cuentan con una sabrosísima carne y dan a muchas comidas un toque especial. También contamos entre la fauna marina con las cañillas, camarones o quisquillas. Con esta variada fauna marina se preparan múltiples platos, entre los que se cuentan los guisos de pescado, como el guiso en amarillo, los chocos con habas, el guiso en vinagrillo, guiso de corvina encebollada o guiso de corvina a la marinera, guiso de bacalao y la raya en pimentón entre otros. También son variadas

las sopas de pescado en blanco, preparadas por las amas de casa y por los marineros en alta mar, las sopas de coquina o las de marisco.

El S. XIX es la época de la influencia francesa e inglesa. En la provincia de Huelva es la colonización inglesa de la Compañía de Riotinto o la francesa de las minas de Valdelamusa o Tharsis la que va a impregnar los recetarios de esta época.

También las raíces históricas de la dulcería onubense están en las distintas culturas que formaron nuestra tierra. El pueblo onubense establece una relación dulcera con el tiempo litúrgico: En Navidad, los pestiños (con aguardiente, matalahúga y ajonjolí, fritos y bien enmelados), las tortas de chicharrones, los polvorones, las perrunillas y los roscos de vino. En Semana Santa, las tortas de pascua, los hornazos, los roscos de Semana Santa, el arroz con leche y las torrijas. En Tosantos, las castañas, las nueces, las almendras, los higos, los buñuelos de viento y los huesos de santo.

Hay que tener en cuenta siempre que la estrategia de promoción debe ser solamente una: la cultura. No la gastronomía, ni el folklore, ni el patrimonio, ni el turismo, por separado. Y no hay que olvidar que cuando Huelva demuestra sus recursos gastronómicos se pueden leer comentarios como éste (leído en 2009): “Esperamos que la gastronomía salga del barrio, crezca en contenido y calidad y se consolide como proyecto. Aunque dicen que esta ciudad es el principal cliente de Huelva pienso que la gastronomía onubense es realmente universal e ilimitada”. (Charo Barrios. Sevilla).



Índice de recetas

Atún salado al ajillo	8	Hornazos	58
Ajo gañanero	9	Jabato en adobo	59
Albóndigas de chocos	10	Jamón de cerdo al horno	60
Alcachofas o alcauciles en salsa	11	Langostinos en salsa	61
de vino tinto	11	Leche frita de la abuela	62
Alcachofas rellenas	12	Lenguas con nueces	63
Aliño para el picadillo de carne	13	Lomo de cerdo al jengibre	64
Amarguillos de Bonares	14	Lomo de venado en marinada	65
Arrebujos o fritada serrana	16	Lomo en adobo de naranja y limón	66
Arroz con castañas	17	Longanizas de jabato al estilo de Aroche	67
Arroz con costillas y culantro	18	Longuerones en salsa	68
Arroz con turmas	19	Magdalenas de almendra	69
Arroz marinero de piel de rape	20	Menestra de guisantes palermos	70
Atún con berenjenas y cebollas	21	Migas canas	71
Atún mechado	22	Pellejito de atún con tomate	73
Bollo de papas	23	Perdices a la naranja	74
Buñuelos de puño del Alosno	24	Perdices a la salvia	75
Calamares rellenos de jamón	25	Perdices con col y chocolate	76
Caldereta de cordero de El Granado	26	Perdices en escabeche	77
Caldereta de morros	27	Perdices en salsa	78
Caracoles en colorao	28	Picadillo de cerdo picante	79
Cardico de Isla Cristina	29	Poleás	80
Carrilleras con pinateles	30	Polvorones de aceite	81
Castañuelas en salsa	31	Polvorones de almendras	82
Cazón en salsa amarilla	32	Polvorones de harina tostada	83
Cazuela de coquinas con fideos	33	Potaje de guineo	84
Cazuela de raya	34	Potaje de vigilia	85
Chocos con culantro	35	Rabos en salsa	86
Chocos con gurumelos al culantro	36	Raya en pimentón	87
Chocos con habas de mi madre	37	Revoltillos en salsa de hinojos	88
Chocos en salsa picante	38	Salmorejo de conejo	89
Chorizos al vino tinto y la canela	39	Sardinas en escabeche	90
Coca de Isla Cristina	40	Sardinas frescas en adobo	91
Coca de Lepe	41	Solomillos de cerdo con higos en almíbar	92
Codornices en escabeche	42	Sopa de coliflor con almejones	93
Coliflor en salsa	43	de Isla Cristina	93
Distraídos	44	Sopa de descorchadores	94
Ensalada de patatas con orégano y culantro	45	Sopa montera	95
Espinazo en salsa	46	Sopa de olores	96
Espineta de atún con patatas	47	Sopa de papas con torreznos	97
Faisán a la crema	48	Sopa de perdices, setas y trufas	98
Fiambre de cabeza de cerdo	49	Sopa de peso de Aroche	99
Gañotes	50	Tarta de fresas de El Condado	100
Gazpacho de culantro	51	Tollos con tomate	101
Gazpacho de invierno	52	Torta real o resobá	102
Guiso de castañas pilongas	53	Tortas de aceite	103
Habas enzapatás	54	Tortas de aguardiente	104
Hígado de cerdo en ensalada	55	Tortas de chicharrones	105
Hígado de matanza	56	Tostón de Bonares	106
Hornazos de Pascua	57	Violines con patatas	107



Atún salado al ajillo (preferentemente aijá o barriga)

La ventresca (o ventrecha) o ijar o barriga es una pieza del atún en forma triangular que se sitúa en la parte inferior del pez, en la zona próxima a la cabeza. Cuando está en salmuera se denomina *aijá*.

Dada la gran dificultad de encontrar atún salado fuera de Isla Cristina o de Ayamonte, damos la forma de salar el atún en casa.

Modo de hacerlo: Una vez desangrado el atún, se corta en tiras o trozos de unos 4 o 5 cm de grosor. Se le hace unos pequeños cortes y se echa sal en los cortes. Se coloca el atún en capas y cada capa se cubre de bastante sal. Una vez colocado todo el atún y bien cubierto de sal, hacer la salmuera.

Salmuera:

En un recipiente, se pone agua y una patata pelada y se va echando sal y moviendo. Cuando la patata flote, es señal de que está hecha la salmuera. Se pone la salmuera en la tinaja de barro con el atún (sin mover éste) hasta cubrir por completo el contenido de la tinaja. Así permanecerá durante 8 días como mínimo y obtendremos el atún salado.

De la tinaja iremos sacando solamente el atún que vayamos a consumir pues así puede permanecer hasta 4 o 5 meses.

Receta:

Se corta el atún salado en filetitos finos y se coloca en un barreño con bastante agua. Este agua debe cambiarse varias veces hasta que el atún haya perdido casi todo el sabor a salado. La duración de este proceso depende del tiempo que se deje reposar o se mueva el atún en el agua y las veces que se le cambie el agua (normalmente suele durar un par de horas). El punto en el que debe quedar el atún es dulce pero sin perder totalmente su sabor salado.

Se cortan los dientes de ajo y el perejil en trocitos lo más pequeño posible. Se coge una bandeja de bordes altos y se colocan los filetitos de atún en capas y entre capa y capa se añaden los ajos y el perejil y un poco de aceite de oliva. Una vez que hemos terminado todo el atún y todo el ajo y perejil, se cubre todo con aceite y se agrega un poquito de vinagre. Se deja reposar un par de horas.

Ingredientes salmuera

Atún fresco y desangrado

c.s. de sal marina (imprescindible para hacer la receta)

1 patata

1 tinaja de barro u otro recipiente parecido

c.s. de agua

Ingredientes receta

(4 personas)

1 trozo de atún salado

c.s. de aceite de oliva

4 o 5 dientes de ajo

2 ramas de perejil

c.s. de vinagre

c.s. de agua para endulzar el atún



Ajo gañanero

También llamado ajo *gañá*. Pertenece a la familia de las sopas espesas de pan que en el recetario de esta provincia tanto abundan. Fueron siempre elaboradas por los hombres que trabajaban en las labores del campo, de ahí su nombre.

Me recuerda la sopa perota de Alora en la provincia de Málaga y el gazpacho caliente que hacen los vendimiadores en la provincia de Cádiz. Son muy abundantes en toda Andalucía.

Modo de hacerlo: Se cuecen juntos en agua el bacalao, las patatas cortadas en rodajas gordas, el tomate, el pimiento y el laurel hasta que todo está tierno.

Se prepara un majado con los ajos, el comino, una pizca de sal y el pimiento y tomate que hemos cocido. Se maja todo muy bien. Se remoja el pan duro en el caldo de la cocción y se añade al majado junto con el aceite. Se mezcla todo muy bien hasta obtener una pasta que se vuelve a echar en la cacerola. Se añade el pimentón y se sala a gusto. Se lleva a ebullición y se deja cocer durante 5 minutos. Se sirve caliente sobre pan cortado a trocitos con las manos que se colocan en los platos.

También en algunos lugares se acompaña con sardinas asadas.

(4 personas)

1 l de agua

200 g de bacalao desalado

1 pimiento

1 tomate

2 hojas de laurel

4 patatas medianas

1 trozo de pan asentado

1 pizca de pimentón

c.s. de sal

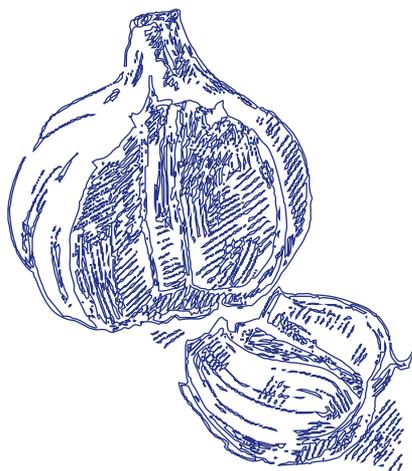
Para el majado

6 o 8 dientes de ajo

3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de cominos

1 migajón de pan duro





Albóndigas de chocos

Su nombre científico es *Sepia officinalis*. Es un cefalópodo que vive cerca de los estuarios aunque se adentra en fondos de hasta 500 m de profundidad. Se alimenta de camarones, cangrejos y pescados. Su consumo, como así lo afirma el arqueólogo Jesús Fernández Jurado, está documentado desde época tartésica y ha supuesto para esta zona geográfica un recurso económico importante.

Existen muchas recetas en las que el choco es protagonista; pero la que se ha recogido es muy antigua y nos la ha facilitado Manuel Gómez Costa, propietario del restaurante *El Portichuelo* de Huelva, el lugar ideal para probar estas albóndigas cuyo ingrediente principal es el choco. El choco es el recurso estrella de Huelva ocupando un lugar de privilegio, por lo que a los habitantes de esta provincia se les denomina choqueros.

Modo de hacerlo: Se trituran los chocos junto con el perejil y los ajos. Una vez molidos, se hace una masa a la se añade un poco de sal, los huevos y el pan rallado. Se hacen las albóndigas, se fríen en una sartén y se colocan en una cacerola a la que se le añade la salsa.

Para elaborar la salsa se ponen todas las verduras, menos el tomate, a pochar y cuando estén al punto se trituran. Se añade a las albóndigas ya fritas y se le añade el tomate triturado, el vaso de vino blanco y un poco de agua.

Se deja guisar todo durante treinta minutos aproximadamente a fuego medio. Se pueden acompañar de patatas panaderas y pimientos fritos.

(4 personas)

Para la salsa

1 cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 tomate natural

1 vaso de vino blanco

c.s. de agua

Para las albóndigas

1 kg de choco

3 dientes de ajo

2 huevos

c.s. de perejil

c.s. de pan rallado





Alcachofas o alcauciles en salsa de vino tinto

El alcaucil es el fruto de la alcachofera, una planta cultivada como alimento en climas templados. Pertenece al género *Cynara* dentro de la familia *Asteraceae*. Se nombra como alcachofera, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia en capítulo, cabeza floral comestible. Procede del noroeste de África y parece que fue conocida por griegos y romanos, Fue introducida en España en la Edad Media donde se mejoró el cultivo del cardo, más amargo, y así se obtuvo la alcachofa. En Huelva a la alcachofa siempre se le ha denominado alcaucil, palabra que, pese a que posee el artículo árabe dialectal andalusí, es de origen latino pues viene de *capitellus* que dio lugar a la forma árabe andalusí *al-qabsil*, es decir, alcaucil (es.wikipedia.org).

(4 personas)

½ kg de alcachofas

2 cebollas frescas grandes

1 rama de perejil

100 g de tocino fresco

200 g de manteca blanca

7 u 8 pimentas negras en grano

1 clavo

½ vaso –de los de agua- de vino tinto

1 diente de ajo

c.s. de agua y sal

Modo de hacerlo: Se le quitan a las alcachofas las hojas duras de fuera. Se ponen a cocer en agua con un poco de sal hasta que estén tiernas.

En una cacerola aparte se ponen las cebollas, el perejil, el tocino y el diente de ajo todo muy picadito. Se añaden las pimentas, el clavo, el vino, la manteca y un poco de agua. Se deja cocer todo hasta que las cebollas estén tiernas. Se ponen en esta salsa las alcachofas cocidas y se dejan hervir unos minutos para que éstas tomen el sabor y la salsa se quede en la grasa. Se sirven muy calientes.





Alcachofas rellenas

Típicas de toda la provincia de Huelva, especialmente de la zona de La Campiña-El Condado ya que las verduras y hortalizas de sus huertas son muy reconocidas y abundan en el recetario de esta zona, donde se encuentra la villa de Niebla, centro de irradiación de la civilización árabe en nuestra provincia que tanto influyó en su cocina. Ellos introdujeron las alcachofas, los espárragos y las berenjenas y fue una cocina muy rica en el uso de las verduras, las hortalizas y las frutas.

Modo de hacerlo: Se aliña la carne con los dientes de ajo y la cebolla muy picaditos, la pimienta negra, el zumo de limón, la sal y el huevo crudo. Se amasa todo muy bien para que se unan los ingredientes y al final se espolvorea con un poco de pan rallado para que seque la masa.

Se limpia muy bien las alcachofas quitándoles las hojas duras y dejando solo las más tiernas, así como despuntándolas. Se abren un poco y se rellenan con la carne preparada introduciéndola entre las hojas.

Se colocan las alcachofas en una cacerola, se agrega agua, sal, un poquito de azafrán, el laurel, un chorreón de aceite y los guisantes. Se deja hervir todo, hasta que las alcachofas y los guisantes estén muy tiernos. Sazonar.

Variante: Admite un picadillo de jamón serrano en la masa del relleno.

(4 personas)

8 alcachofas

¼ kg de carne picada de cerdo

c.s de pimienta negra molida

El zumo de 1 limón

2 dientes de ajo

1 cebolla fresca

1 huevo

c.s. de azafrán

1 puñado de guisantes

1 hoja de laurel

1 cucharada de pan rallado

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal





Aliño para el picadillo de carne

Este aliño es el que se utiliza para la elaboración de los chorizos en la matanza del cerdo. Se usa para acompañar a los huevos fritos, sobre todo en las comarcas de El Andévalo y la Sierra. Son comarcas donde las matanzas domiciliarias constituían un verdadero ritual. Se criaba un cerdo con la bellota de las dehesas, y el resto de las comidas, se sacrificaba en su tiempo y se confeccionaban las chacinas que mantenían a la familia durante todo el año.

Modo de hacerlo: Se mezcla la carne con todos los ingredientes y se deja reposar desde la noche anterior con el fin de que tome muy bien el sabor. Al día siguiente se pone en la sartén con un poco de agua para que cueza la carne y vaya soltando las grasas que será donde se fría finalmente la carne. Se sirve con huevos fritos.

(4 personas)

1 kg de carne picada de cerdo

20 g de sal

20 g de pimentón (la mitad dulce y la mitad picante)

Un chorreón de vino blanco

c.s. de ajos machacados (una cabeza por cada 2 kg de carne)





Amarguillos de Bonares

De gran influencia árabe, como casi todos los dulces de Andalucía, por su composición de azúcar y almendras, y de influencia americana por la presencia de boniatos que siempre han sido consumidos en esta zona. Reciben también el nombre de batatas y entran a formar parte de muchas recetas dulces y saladas.

1 kg de almendras crudas molidas

1 kg de azúcar

½ kg de boniatos cocidos

Modo de hacerlo: Se cuecen los boniatos, se pelan y trituran con un tenedor. Se ponen en una cacerola a fuego lento y se va añadiendo el azúcar poco a poco hasta que mezcle muy bien. A continuación se agrega la almendra molida sin dejar de mover. Una vez mezclado todo, se deja unos 15 minutos que siga hirviendo, siempre a fuego lento, hasta que la pasta se desprege de las paredes de la cacerola.

Luego se deja enfriar, se hacen bolitas, se mojan en azúcar glas y se colocan en moldecitos de papel.





Araña en adobo

Se conoce también como “fuerte” a este pescado blanco que tiene una carne deliciosa al paladar, pero una característica muy peligrosa: su aguijón dorsal, delante de la aleta dorsal, que posee un líquido muy tóxico para el género humano. Por ello en los mercados de Huelva se vende limpio y fileteado.

Modo de hacerlo: Se lavan los filetes, se escurren y se reservan. Se machacan en el almirez los ajos y el pimentón, se añaden el orégano y el laurel, se mezclan con el vinagre y el vino blanco, y se salpimienta. En el líquido resultante se sumergen los filetes de araña y se dejan durante cuatro horas para que se impregnen bien.

Una vez adobados los filetes, se escurren, se pasan por harina y huevo bien batido, se fríen y se sirven calientes.

(4 personas)

1 kg de arañas

1 vaso de vino blanco de El Condado

1 hoja de laurel

2 dientes de ajo

1 cucharada de pimentón dulce

2 cucharadas de orégano

1 vaso de vinagre de vino

1 huevo

c.s. de harina de freír pescado

c.s. de sal

c.s. de pimienta negra



Arrebujos o fritada serrana

En la Sierra se les denomina *arrebujos* a esta receta sencilla y, sin embargo, deliciosa. Es la unión de varios elementos del cerdo, incluso se fríen en manteca blanca y no en aceite. Es muy común en las comarcas donde se realizan matanzas; es decir, Andévalo y Sierra.

Es recomendable que se sirvan con huevos fritos.

Modo de hacerlo: Se limpian muy bien los riñones para quitarles todo olor y se pican en trozos pequeños. Se pican igualmente los solomillos y se refrié todo en manteca blanca abundante junto con los ajos machacados, la hoja de laurel y la sal. Una vez que todo esté refrito, se añade un poco de comino. Se le da unas vueltas para que adquieran el sabor y al final se agregan las sesadas troceadas cuidando que no se destrocen. Hay que dejarlo todo cubierto de manteca blanca hasta que vayamos a usarla ya que dura bastante si se mantiene así.

(4 personas)

2 solomillos de cerdo ibérico

3 riñones de cerdo ibérico

2 sesadas cocidas

c.s. de manteca blanca

c.s. de comino

1 hoja de laurel

7 o 8 dientes de ajos

c.s. de sal





Arroz con castañas

Receta facilitada por Felipe Luzón, gran conocedor de la gastronomía de Isla Cristina. Recogida por él en el Kiosco Mary en la Avenida del Parque de Isla Cristina (Huelva), donde por cierto la hacen, pues se trata de una antigua receta familiar de principios del siglo pasado.

Modo de hacerlo: Se pelan las castañas de cáscara y piel, se dejan en remojo toda la noche al igual que las judías. Se llevan a una cazuela de barro junto al aceite, la matalahúga, la canela, el pimentón y la cáscara de naranja, se cubre con agua y se cuecen una hora a fuego medio sin tapar. Se añade el arroz, el agua caliente que pida, se le dan unas vueltas y se cocina veinte minutos más. Se deja reposar un par de minutos y se sirve espolvoreado con un sobre de azúcar.

(4 personas)

1 vaso de arroz

¼ kg de castañas

¼ kg de judías

1 cucharadita de matalahúga

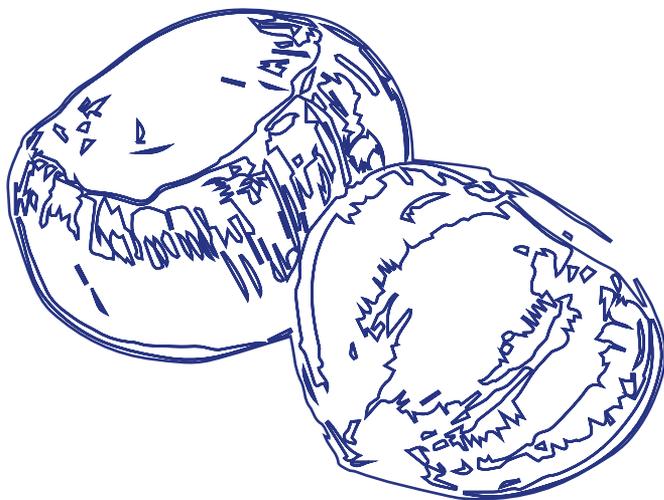
1 caña de canela en rama

½ cucharadita de pimentón

1 cáscara de naranja

2 cucharadas de aceite

4 sobres de azúcar





Arroz con carrillera y culantro

En toda la provincia de Huelva está muy generalizado el uso del culantro (*Coriandrum sativum*). Su utilización se hace con la planta fresca, muy parecida en sus hojas al perejil, con el que comparte familia botánica pero muy distinta en su olor y su sabor. Es una influencia del cercano Portugal donde se utiliza en muchos de sus platos y también es de uso cotidiano en el Sur de Extremadura.

En otros lugares se conoce como cilantro y coriandro y sus frutos son bolitas redondas que pueden encontrarse en el comercio del resto del país. Pero en Huelva y su provincia solamente se usa cuando está fresco y verde.

Modo de hacerlo: Se sofríe la cebolla picada y las carrilleras y, una vez doradas, se le añade el vino y se deja mermar. Se retiran las carrilleras del fuego y se reservan y en el aceite de haberlas refrito se echa el agua y cuando rompa a hervir se añaden las patatas cortadas en láminas y el arroz. Se deja hervir unos veinte minutos incorporando la carne un momento antes de apartarlo del fuego. Se espolvorea por encima el culantro picado muy fino. Algunas personas prefieren incluirlo junto con las carrilleras o con el arroz.

Antes de servirlo hay que dejarlo reposar unos 5 minutos.

(4 personas)

300 g de arroz

300 g de carrillera de cerdo ibérico

1 cebolla

1 rama de culantro

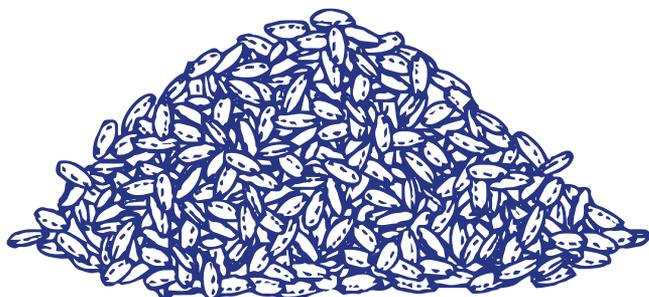
1 vaso de vino de la D.O. Condado de Huelva

200 g de patatas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua (el doble del volumen del arroz)

c.s. de sal





Arroz con turmas

En la localidad onubense de El Almendro se celebra la Feria Gastronómica del Andévalo que dedica especial atención a su joya gastronómica: la turma. Esta feria se ha convertido en un referente en la Comarca para el disfrute de productos autóctonos y ajenos. Además de su importancia gastronómica, constituye un apoyo económico para muchas familias. El encuentro propone actividades tales como la salida al campo a recoger turmas, una preciada “criadilla de tierra”, y el ingrediente estrella de la receta de hoy.

La turma es un hongo con forma de tubérculo, carnoso y revestido por una especie de corteza, que madura bajo tierra en plena simbiosis con ciertas variedades de plantas como la jara, a cuyas raíces se conecta mediante unos delgados filamentos que hacen de cordón umbilical por el que se nutre de agua y de las sales minerales que le proporcionan su inigualable e inconfundible aroma.

Los griegos y romanos ya la comercializaban y Plinio las consideraba hijas de los truenos porque la producción era más abundante cuanto más lluvioso y tormentoso era el otoño. El motivo por el que la trufa blanca (*Tuber magnatum pico*) está considerada como uno de los frutos más raros y excepcionales que da la tierra es que, a diferencia de la trufa negra (*Tuber melanosporum Vitt*), en su producción no se inmiscuye el hombre. Las trufas blancas, a pesar de múltiples intentos, no se pueden cultivar, sólo se conservan frescos unos pocos días, y crecen en invierno exclusivamente. Algunos años se encuentran en grandes cantidades, mientras que otros apenas hay ejemplares. La turma, también conocida como patata de tierra o trufa blanca del Andévalo, sólo se encuentra en los montes de la comarca del Andévalo cuando el invierno comienza a dejar paso a tiempos más cálidos. Turmas, setas, paisaje, gastronomía, y la hospitalidad de los habitantes de El Almendro: todos estos componentes hacen que esta Feria constituya cada año, uno de los eventos de referencia en la provincia de Huelva. (www.huelvainformacion.es>Provincia)

Modo de hacerlo: Se hace un refrito con la cebolla, los ajos, los pimientos, todo muy picado. Y cuando está hecho se echan las turmas muy limpias y partidas en lonchas finas y el agua y por último el arroz. Se rehoga todo muy bien, se le agrega un majado de un diente de ajo, comino, pimienta, el culantro, la sal y el azafrán. Se mezcla todo muy bien, se deja dar un hervor hasta que el arroz está en su punto. Se aparta, se deja reposar diez minutos y se sirve.

(4 personas)

1 kg de turmas

1 ramo de culantro fresco

400 g de arroz

1 cabeza de ajo

1 pimiento verde

1 pimiento colorado

1 cebolla pequeña

1 hoja de laurel

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal y de azafrán

c.s. de comino y pimienta negra



Arroz marinero de piel de rape

Esta receta me la proporcionó una amiga muy querida, ya fallecida, para incorporarla al *Libro de la Cocina de Huelva*. Antonio era su padre y realizaba esta antigua receta que tiene como característica fundamental que se elabora con la piel del rape, no con la carne. Esta piel, una vez cocinada, es muy gelatinosa y queda muy parecida a las cocochas. Este arroz, como todos los marineros, no es seco sino caldoso. Y el grano tiene que quedar enterito. Es una delicia gastronómica.

Modo de hacerlo: En 1 l de agua se cuece la piel y la espina del rape. Se trocea la piel en trozos pequeños sin que nos asuste el color negro que adquiere una vez cocida. Se reserva el caldo una vez colado.

En una cazuela, si puede ser de barro o de hierro, se calienta el aceite y se sofríe la cebolla, los pimientos troceados y los tomates picados. Se agrega la piel del rape y se refríe bien con el vino. A continuación se echa el arroz y se refríe también cuidando que no se fría demasiado el arroz pues se endurece. Se añade un majado que tendremos preparado con los ajos, perejil, azafrán y pimienta. Se echa el caldo restante y se deja hervir a fuego suave, pero sin que se pierda el hervor.

(6 personas)

½ kg de arroz

La piel y la espina de un rape

1 cebolla

2 dientes de ajo

Una rama de perejil

3 o 4 granos de pimienta negra

Unas hebras de azafrán

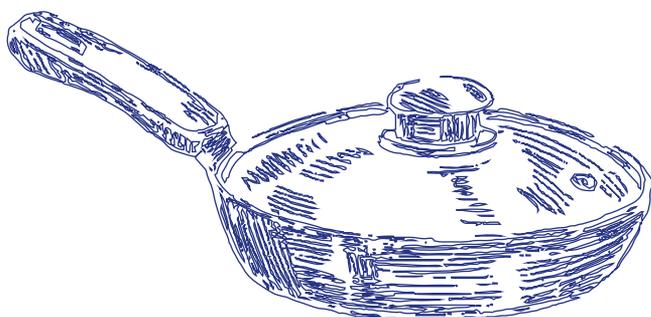
2 pimientos verdes

2 tomates maduros limpios de piel

1 vasito de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

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





Atún con berenjenas y cebollas

En todos los restaurantes y bares de la costa de Huelva abundan los platos en los que el elemento principal es el atún. Si acudimos en Septiembre a Isla Cristina, podemos acudir a la Semana de Alta Gastronomía del atún, en las que se pretende dar a conocer este alimento, un recurso muy importante de la localidad, que se extrae mediante la técnica de pesca ancestral, la almadraba. Durante esta semana los restaurantes y bares de la zona ofrecen un menú a base de atún.

En esta receta se combina el pescado con las berenjenas, muy abundante en las huertas de la provincia, sobre todo en la zona de La Campiña y El Condado.

Modo de hacerlo: Se pican las berenjenas y las cebollas a cuadraditos y se fríen. Se dora en el aceite el atún y se le añade la verdura ya frita, la salsa de soja, el vino blanco y un majado de los ajos, el culantro y las pimientas negras. Se deja cocer todo hasta que el atún esté tierno añadiendo un poquitín de agua si fuera necesario.

(4 personas)

2 cebollas

2 berenjenas

1½ kg de atún

2 cucharadas de salsa de soja

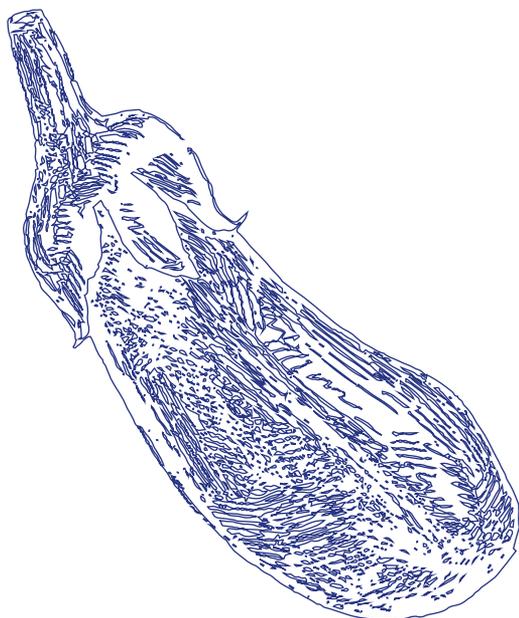
1 vaso de vino blanco

2 dientes de ajo

1 rama de culantro

8 o 9 pimientas negras en grano

c.s. de aceite de oliva virgen extra





Atún mechado

Huelva tiene una gran tradición marinera que nos descubre las esencias de la industria conservera y salazonera. Isla Cristina y Ayamonte son municipios dedicados a esta industria y en el primero de ellos existe una de las últimas salinas artesanales que quedan en España, son las Salinas Biomaris. En ella puede adquirirse alguna de sus sales naturales de diversos tipos. Igualmente puede adquirirse una mojama excelente en ambos municipios. Y algo muy interesante es acudir a la subasta del pescado en la Lonja de Isla, totalmente automatizada.

Modo de hacerlo: Se pica el jamón, el huevo duro, el perejil y los dientes de ajo y, junto con los granos de pimienta negra, se mecha el trozo de atún como si fuera un redondo de carne. Una vez mechado, se ata con un hilo para que no se abra y se dora en un poco de aceite. Aparte se fríen las cebollas, las hojas de laurel y se echa todo sobre el atún. Se añade el vino blanco, un poco de sal y, si fuera necesario, un poco de agua. Hay que cuidar el tiempo pues tiene poca cocción. Se saca el atún, una vez cocido, y se deja enfriar. Se tritura la salsa quitando previamente las hojas de laurel. Se sirve frío cortado a lonchas, con la salsa muy caliente en salsera.

(4 personas)

1½ kg de atún en un trozo

½ kg de cebollas

2 hojas de laurel

¼ l de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

Unas lonchas de jamón serrano

1 huevo duro

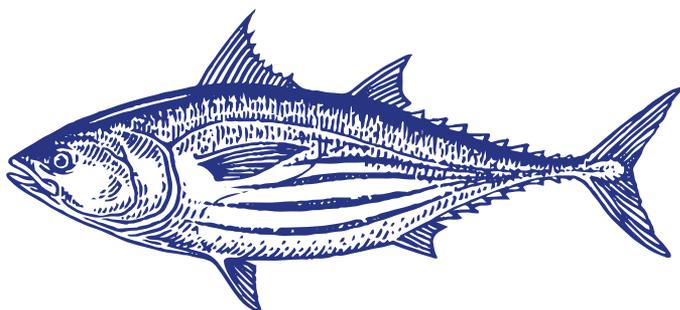
2 o 3 dientes de ajo

c.s. de pimienta negra

c.s. de perejil

c.s de aceite de oliva virgen extra

c.s de sal





Bollo de papas

Es una especie de puré de patatas muy espeso que se mezcla con múltiples productos, como setas, chorizos, morcilla o verduras, y se presenta en forma de bollo redondo, de ahí su nombre. Es una receta muy sencilla pero muy rica. Propia de la zona de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche; pero el más típico es el de Galaroza.

Modo de hacerlo: Se cuecen las patatas, se pelan y se machacan o se pasan por un pasapuré.

En una sartén con un poco de aceite se refrién la cebolla, el pimiento, el ajo, el tomate, el chorizo o la morcilla. Una vez frito, se añade el agua, la sal y unas hojas de culantro y se va revolviendo. Se añaden las patatas que hemos preparado y se van dando vueltas a fuego lento hasta conseguir que se vaya desprendiendo de la sartén y adquiera la forma redonda de un bollo. Se sirve caliente, acompañado generalmente de las lonchas de tocino frito.

(4 personas)

4 patatas

1 pimiento

1 cebolla

3 dientes de ajo

3 tomates

1 rama de culantro

½ kg de chorizo o morcilla

50 g de tocino

½ vaso de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Buñuelos de puño del Alosno

Alosno es el municipio de Huelva cuna del Fandango. Está situado en la comarca del Andévalo y su música es la que ha dado fama a la provincia. Una de sus danzas rituales es el **fandango parao**. Se trata de un baile que los “cascabeleros” realizan después de la procesión y misa de San Juan Bautista, el 24 de junio, en el paseo o plaza de la Constitución de Alosno. La danza es un baile en pareja, distribuyéndose el grupo entre cuatro y seis pares dispuestos en dos hileras en el que se simula una disputa bailada a través de varios pasos o mudanzas ejecutados sin desplazamiento del lugar. Los símbolos que identifican a la danza son las “cascabeleras”, la indumentaria y el abrazo final, como símbolo de reconciliación.

También es famoso por sus aguardientes y su gastronomía, a la que pertenece la receta que reproducimos. En el pueblo se les denomina “cagajones de puño”.

Modo de hacerlo: En un perol se ponen a hervir el agua. Cuando esté hirviendo se añade la mantequilla y la harina y se mueve con una cucharada de madera hasta que se forme una bola. Se aparta del fuego y se deja reposar hasta que se enfríe un poco. Entonces se va añadiendo los huevos uno a uno y se amasa hasta que queden totalmente mezclados y absorbidos por la masa.

Se preparan dos sartenes, la primera con el aceite menos caliente y la segunda con el aceite muy caliente. En la primera se echa la masa con una cucharada sopera y, cuando se abre el buñuelo, se pasa a la otra sartén para que se dore. Una vez fritos, pasar uno a uno por miel que estará preparada en la lumbre con un poco de agua para que se derrita. Se colocan en una fuente y se sirven.

¼ l de agua

¼ kg de harina

4 huevos

1 cucharadita de mantequilla con sal

¼ kg de miel



Calamares rellenos de jamón

El uso del jamón en la cocina de Huelva es muy abundante y sus recetarios están llenos de ejemplos muy variados. Se utiliza con verduras y pescados y esta es una receta que se elabora en toda la zona costera de Huelva pero que la presencia del jamón enriquece. Es muy rica y su salsa hace jugoso al calamar.

Hay que destacar que el calamar no puede cocer demasiado pues se endurece.

Modo de hacerlo: Se limpian los calamares y se reservan conservando los rejos y las aletas. Se pican éstos con todos los ingredientes del relleno, cuidando que todo sea muy pequeño y sazonar. Se rellenan los calamares cerrándolos con un palillo de dientes para que no se salga el relleno.

Se pica la cebolla y los ajos muy pequeñitos y se doran en un poco de aceite hasta que estén blandos, cuidando que no se quemem. Se añade el pimentón, se remueve un poco y se colocan en esta salsa los calamares, se rehogan y finalmente se cubren de vino blanco. Se deja cocer hasta que los calamares estén tiernos; si hace falta, se añade un poco de agua. Se prueba de sal antes de servirlos.

(4 personas)

1 kg de calamares medianitos

2 huevos duros

2 o 3 lonchas grandes de jamón serrano

2 o 3 dientes de ajo

c.s. de sal

2 o 3 ramas de perejil

Una cucharada de pan rallado

Ingrediente para la salsa

c.s. de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo

1 cebolla grande

1 cucharadita de pimentón

c.s. de vino blanco

c.s. de agua





Caldereta de cordero de El Granado

El Granado es un pequeño municipio de la comarca de El Andévalo, que conserva muchas tradiciones, entre ellas artesanales, gastronómicas y culinarias. Tiene unos 650 habitantes y hace frontera con Portugal, separado de éste por el río Guadiana y la ribera del río Chanza.

Es una receta muy especial por la forma de su elaboración al usar la cabeza del cordero como base de la caldereta con el fin de que no se pegue la carne.

Modo de hacerlo: Se corta la carne de cordero en trozos, se pelan los ajos y se parten por la mitad, se pican las cebollas, el perejil y el tocino (cada cosa en un plato aparte).

En la cacerola donde vaya a hacerse la caldereta se pone la cabeza del cordero abierta cubriendo el fondo de la misma y encima se cubre con una tanda de carne, después un poco de cebolla, ajos, laurel, perejil, pimienta negra en grano, sal y trocitos de tocino. De nuevo otra tanda de carne y así sucesivamente hasta terminar en carne. Se añade un poco de aceite – no mucho pues esta carne suelta grasa- se cubre de vino blanco y se pone al fuego.

Durante la cocción no debe utilizarse una cuchara sino mover la cacerola con las manos. Se deja a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

(6 personas)

2 kg de carne de cordero

1 cabeza de ajo

2 cebollas, preferentemente frescas

c.s. de perejil

2 hojas de laurel

c.s. de pimienta negra en grano

c.s. de lonchas de tocino de jamón
entreverado

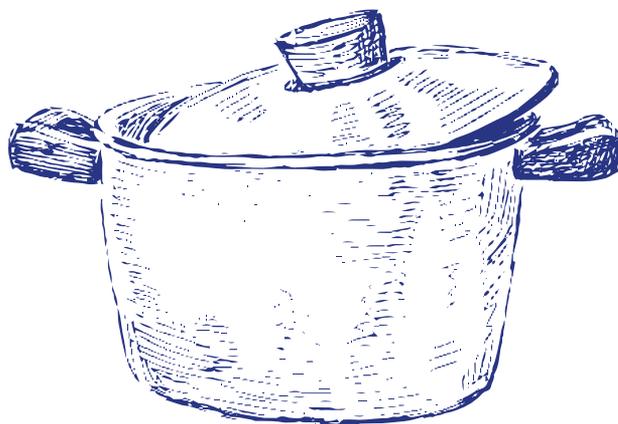
½ l de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

c.s. de aceite aceite de oliva virgen
extra

c.s. de sal

La cabeza del cordero





Caldereta de morros

Los morros son los hocicos del cerdo y necesitan una buena limpieza, chamuscándoles los pelos al fuego, raspándolos muy bien y dándoles muchos cambios de agua fría.

Es un plato de invierno, muy sabroso, que suele comerse acompañado de patatas a la brasa. Para muchos, superan a los callos cuando se cocinan de este modo. Puede hacerse también con orejas o rabos de cerdo ibérico.

La receta se ha extraído del libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena (Huelva, 1998).

Modo de hacerlo: Se pone el aceite en pequeña cantidad, porque los morros sueltan mucha grasa, los ajos (excepto dos que reservamos), el laurel y un poco de sal. Se rehogan un poco hasta que estén fritos, se añade el pimentón y el vaso de vino para que éste no se quemé. Se va removiendo para que se consuma el vino y se añade agua para que cuezan hasta que estén blandos. Se hace un majado con los dos ajos que hemos reservado, la pimienta negra y el clavo y se añade a lo anterior antes de que se consuma el agua. Se deja a fuego lento hasta que ligue la salsa y se rectifica de sal.

(4 personas)

1 kg de morros de cerdo ibérico

1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

1 copa de vino fino de la D.O.

Condado de Huelva

1 cucharadita de pimentón rojo

Una pizca de pimienta negra

1 clavo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal





Caracoles en colorao

La antigüedad del caracol en la dieta humana se remonta a la Edad de Bronce, al menos 1800 a. C., basándose en fósiles encontrados. Pero, parece ser que fueron los romanos, los que explotaron sus propiedades alimenticias llegando incluso a crear lugares para criarlos denominados *cochlearium*. Plinio el Viejo dejó escrito que Fulvius Hirpinus instaló una granja para la cría de caracoles en Tarquinia, sobre el año 50 a. C.

Los romanos consideraban que los caracoles eran un remedio importante para varias enfermedades y, entre ellas, las del estómago, según contaba Plinio el Viejo (23-79) en su *Historia Natural*.

La cocina tradicional de Huelva es muy aficionada a los caracoles. Son múltiples las recetas consideradas como un manjar. Pequeños o de tamaño medio por lo general, son cocinados en diferentes salsas picantes o incluso en sopas. A los grandes se les denomina en Huelva cabrillas. Esta receta es un plato de lujo de la Sierra de Huelva.

En Huelva existe un criadero de caracoles de la especie *Helix Aspersa* (bover, burgao) en el municipio de San Juan del Puerto. Se dice que es un producto de verano ya que la recogida silvestre limitaba que se pudiera comer en otra época. Pero actualmente los caracoles de granja están disponibles durante todo el año.

Modo de hacerlo: Una vez que se ha procedido a limpiar los caracoles -o las cabrillas- se reservan.

En una sartén con un poco de aceite de oliva se refrién los dientes de ajo, una punta de pimiento chile y el migajón de pan. Se retira la sartén del fuego se añade el pimentón molido y los granos de pimienta negra. Con todo ello se hace un majado. Este majado se pone en una cazuela de barro, se añade un poco de agua y un chorreón de vino del Condado. Cuando hierva, se baja el fuego y se añaden los caracoles junto con taquitos de jamón de montanera, con más tocino que jamón (las zonas más próximas a las pezuñas son ideales) y la hoja de laurel. Se deja hervir hasta quedar trabada la salsa. Una vez desprendida el agua de los caracoles se sirven calientes.

(4 personas)

1 k de caracoles o de cabrillas

5 o 6 cucharadas de aceite

6 o 7 dientes de ajo

1 migajón grande de pan

c.s. de pimentón molido picante

Unos granos de pimienta negra

1 taco de jamón de montanera

1 hoja de laurel

1 pimiento chile

½ vaso de vino de la D.O. Condado de Huelva



Cardico de Isla Cristina

Es un plato muy típico de Isla Cristina ya que se elabora con pescados muy usados en la gastronomía de este municipio, sardinas o caballas. Además la pesca de la sardina ocasionó que los catalanes y valencianos vinieran en el S. XVIII a utilizar La Higuera (nombre antiguo de Isla Cristina) para pescar en sus aguas. Cuando terminaban las labores dejaban sus utensilios de pesca y con posterioridad dejaron personas para que las custodiaran y así se colonizó esta isla que posteriormente ha sido un centro muy reconocido en el tema pesquero. Sus mojamas son las mejores de la provincia, y su industria conservera tiene mucha fama.

Esta es una receta recogida en el libro La cocina de Huelva presentada por una ama de casa de Isla Cristina. Es muy usada en toda la costa.

De esta receta se pueden sacar dos platos:

Primer plato. Una sopa, si cortamos rebanaditas finas de pan del día anterior a la que se añadirá el caldo de la elaboración.

Es una sopa muy exquisita.

Segundo plato. Se sirven las patatas, el pescado y los pimientos con un poco del caldo del que queda en la cacerola.

El consejo es que se sirvan estos platos con rabanillos frescos y tiernos, que previamente habrán sido pelados, cortados y puestos en agua fresca.

Modo de hacerlo: Se asan 4 pimientos y se pelan. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas gordas. Se hace un majado con 4 dientes de ajo, la pimienta negra, el comino y la sal.

En una cacerola se prepara un sofrito con 2 dientes de ajo, la cebolla cortada a trocitos pequeños, el laurel, 2 trozos grandes de pimiento y el tomate maduro también cortado en trozos grandes. Una vez hecho el sofrito, se le añade el majado que hemos preparado y la cucharada de pimentón. A continuación se añaden las patatas, un poquito de azafrán y la pastilla de caldo de pollo y se deja rehogar todo. Se coloca el pescado encima de las patatas (si es caballa, en rodajas y previamente salado) sobre él el sofrito y por último los pimientos asados limpios. Se agrega el agua necesaria y se deja cocer hasta que las patatas estén en su punto.

(4 personas)

1 kg de pescado (sardinas o caballas)

1½ kg de patatas

5 pimientos verdes gordos

1 tomate maduro

1 cebolla

6 dientes de ajo

3 o 4 pimientos negros

½ cucharadita de comino

1 cucharada de pimentón dulce

c.s. de azafrán

1 pastilla de caldo de pollo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

1 hoja de laurel



Carrilleras con pinateles

En la comarca de La Sierra se le da el nombre de pinateles a las setas que en otros lugares se conocen como niscaló o robellón (*Lactarius deliciosus*). Este nombre se extiende a otras especies del mismo género muy parecidas, con látex naranja o vinoso que son comestibles igualmente. Su denominación de pinateles se debe a que aparecen siempre con su micelio unido a las raíces de los pinos formando micorrizas. Se deduce de ello que aparecen en los pinares de los que Huelva posee grandes extensiones.

(Del libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena (Huelva, 1998).

Modo de hacerlo: Se hace un refrito con la cebolla, el pimiento, el ajo y las zanahorias. Cuando la cebolla está transparente se añaden las carrilleras muy limpias y troceadas. Se rehogan un poco y luego se echan las setas junto con el vino. Se deja que se consuma el vino y posteriormente se agrega agua o caldo, se sazona y se deja cocer un cuarto de hora.

(4 personas)

1 kg de carrilleras de cerdo

1 cebolla

1 pimiento

1 diente de ajo

2 zanahorias

1 kg de pinateles

1 copa de vino de la D.O. Condado de Huelva

c.s. de agua o caldo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Castañuelas en salsa

En Huelva se denominan así a las glándulas salivares del cerdo, también llamadas castañetas. Varía el nombre según la zona de la Sierra; la primera denominación la encontramos en la parte más occidental, y la segunda en la oriental.

Se consumen más las parótidas que las submaxilares. Están constituidas por el tejido glandular recubierto de tejido adiposo. Son muy desconocidas en otros lugares pero muy apreciadas gastronómicamente en esta tierra. Quizás su desconocimiento se deba a que son difíciles de conseguir, pues de un cerdo solamente se obtienen unos 50 o 60 g (El cerdo ibérico y sus productos de Luis Rojas Recio, en el libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena (Huelva, 1998).

Modo de hacerlo: Se asan las cebollas y los tomates y se reservan. Se fríen un poco las castañuelas (llamadas también castañetas), se sacan y en el mismo aceite se refrién las cebollas y los tomates muy picaditos y limpios de piel. Se colocan las castañuelas en una cacerola y el frito que hemos elaborado, y se añaden las pimientos en grano, las astillas de canela y el vino blanco. Se rehoga todo, se agrega agua suficiente y se dejan cocer hasta que estén tiernas las castañetas y se consuman los líquidos.

Se sazonan y se sirven cubiertas con rodajas de huevos cocidos.

(4 personas)

1 kg de castañuelas

2 cebollas grandes

3 tomates maduros

7 o 8 pimientos negros en grano

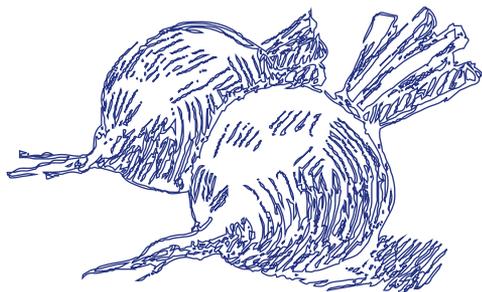
c.s. de astillas de canela en rama

1 vaso de vino blanco

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

2 huevos cocidos





Cazón en salsa amarilla

El cazón siempre ha sido un recurso gastronómico importante en Huelva. Es un pequeño tiburón (*Galeorhinus galeus*) que vive en el Atlántico y en el Mediterráneo. Recibe otros nombres en el resto de España (Tolla, Olayo, Tolle, etc.). Es un pescado muy apreciado por los marineros, que los secaban en los palos de los barcos dando lugar al conocido tollo con tomate en Huelva o zapata en Galicia.

Permite muchas preparaciones pero esta receta que hoy recogemos es muy antigua en la cocina de nuestra provincia, recomendando su consumo en el Restaurante Ciquitrake de Huelva, cuyo Chef, Juan Carlos Ramírez González, amablemente nos ha facilitado.

Modo de hacerlo: Se sofríe en una cazuela amplia con el aceite la cebolla, el pimiento, los ajos y la ramita de perejil todo troceado muy pequeño. Se saca la verdura y se machaca en un mortero con un poquito de sal. Cuando la verdura quede como una pasta, se deslíe con la copa de vino y se añade a la cazuela de nuevo.

Se añade a la cazuela las patatas chascadas en taquitos de unos dos centímetros, los guisantes, el laurel, el toque de pimienta y el colorante a gusto. Se cubre de agua (o de fumé de pescado) y se deja cocer hasta que las patatas estén casi tiernas.

Por último añadimos el cazón cortado en rodajas gruesas para que cueza unos 5 minutos a fuego suave. Se rectifica de sal y se sirve con un poco de perejil espolvoreado por encima.

Es un plato delicioso.

(6 personas)

1 kg de cazón

100 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla grande

5 dientes de ajo

1 pimiento verde pequeño

1½ kg de patatas

100 g de guisantes pelados

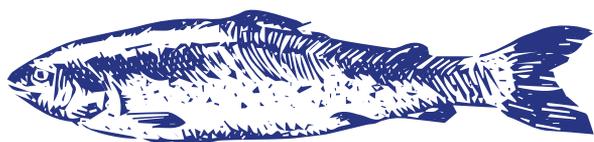
1 copa de vino de la D.O. Condado de Huelva

1 ramita de perejil

1 hoja de laurel

c.s. de colorante alimentario

c.s. de sal y pimienta negra





Cazuela de coquinas con fideos

(...) los templados que no gastan mucha carne, se conforman con una escudilla de fideos. Sebastián de Covarrubias, Tesoro de la lengua castellana o española (1611).

Es un plato que los pescadores de esta costa han elaborado durante muchos años a bordo de sus barcos y utilizaban los fideos cuando se les acababa el arroz o las patatas. Es un plato muy antiguo que se elabora también con sardinas u otros pescados. Recuerda a la famosa fideuá de Levante.

Modo de hacerlo: Para cuatro personas bastará con ½ kg de frescas coquinas entremezcladas grandes y pequeñas. Se reservan las más grandes y más presentables y el resto se ponen a cocer hasta que se abran. Se cuele el agua de cocción por un chino para quitar toda la arena que puedan tener y se reserva. Se les quita la cáscara a las coquinas abiertas.

En una cazuela de barro se refrie la cebolla y los tomates maduros pelados y sin semillas hasta que desaparezcan los trozos de tomate. Se añaden al sofrito las coquinas grandes cerradas y dos pimientos pequeños cortados en tiritas finas. Se rehoga todo hasta que estén abiertas las coquinas. Se añade entonces los meollos de las coquinas que habíamos cocido anteriormente y su agua, se salpimenta todo y se deja hervir a fuego lento unos diez minutos.

Cuando se vayan a servir, se añaden los fideos gordos partidos que, según el tipo y marca, cocerán en torno a unos 15 minutos. Si el agua quedara corta, se añade la necesaria para que se haga poquito a poco para no destrabar el caldo.

Hay amas de casa que utilizan en lugar de agua, un vaso de vino blanco de El Condado.

(4 personas)

½ kg de coquinas

2 cebollas

2 tomates maduros

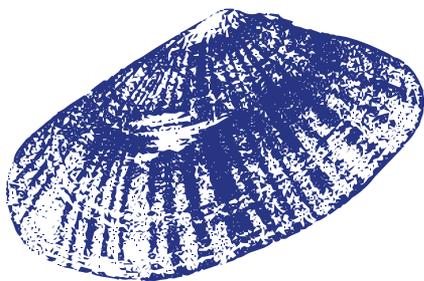
2 pimientos verdes

c.s. de sal

c.s. de pimienta negra molida

c.s. de fideos gordos

1 vaso de vino blanco de la D.O.
Condado de Huelva (optativo)





Cazuela de raya

Es una receta recogida en La Redondela por Felipe Luzón y publicada en su libro **La cocina de la raya**. Es muy antigua y no es de extrañar que sea de origen catalán; pues, La Higuera (hoy Isla Cristina) y La Redondela fueron colonizadas por pescadores catalanes en el siglo XVIII. Toda la cocina de esta zona está influenciada por esta colonización.

Modo de hacerlo: Se raspan las presas de raya (no quitar la piel), y se ponen un par de hora en un escabeche hecho con el laurel, el zumo y las ralladuras del limón, el vino y un poco de sal. En una olla con agua hirviendo se escaldan las presas de raya un minuto, se escurren y se ponen en una cazuela de barro.

Se trituran juntos los ajos, la rebanada de pan frito, la pimienta, las almendras, el perejil y el tomate. Se le añaden las dos yemas y posteriormente las dos claras batidas a punto de nieve. Se le añade el caldo del escabeche y todo ello se echa sobre las presas de raya. Se mete al horno durante un cuarto de hora y se sirve.

Hay una variante y consiste en añadir solamente un huevo y el otro se bate y se echa sobre la raya antes de entrar al horno.

(4 personas)

12 presas de raya

½ vaso de almendras

1 hoja de laurel

½ vaso de vino

½ vaso de avellanas

1 limón

2 dientes de ajo

2 huevos

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 tomate

½ cucharada de pimentón picante dulce

1 cucharada de perejil picado

1 rebanada de pan frito

1 cucharada de culantro picado

1 vaso de agua

c.s. de sal y de pimienta





Chocos con culantro

Bernardo Romero, coautor conmigo de *La Cocina de Huelva*, en su blog de gastronomía recoge una receta de chocos guisados con una hierba muy nuestra, el culantro o cilantro, como le llaman en otros lugares. Se trata de un guiso que le facilitó Juan Cobos Wilkins, escritor y gran poeta onubense, según la manera de elaborarlos que tiene su madre en su Riotinto natal.

Modo de hacerlo: En una perola amplia y de paredes suficientemente altas, se refrían los chocos grandes (o una jibia, que es como en Huelva se conocen los chocos enormes) cortados en tiras, la cebolla bien picada y los dientes de ajo. Mientras se refrían y los chocos cambian de color, se maja azafrán con pimienta negra y sal. Se moja el majado con un vaso de vino oloroso seco del Condado si pudiera ser, y se echa sobre los chocos y el refrito de ajos y cebolla. Esperar a que los chocos estén tiernos vigilando que no se quede el guiso seco, en cuyo caso se echa agua y ya está. Hay dos maneras de culminar el guiso; una echando el culantro recién picado antes de que el guiso se termine, que es como lo hace la madre de Juan; y la otra es dejar que el guiso esté terminado y añadir el culantro fresco, recién picado, por encima, para tomar el aroma de esta estupenda hierba. Y como no hay dos sin tres, Bernardo sugiere que hagan las dos anteriores a un tiempo, que echen primero culantro en el guiso y luego más culantro a la hora de servir para que el aroma del culantro fresco inunde nuestras pituitarias.

(4 personas)

2 chocos grandes

1 cebolla grande

c.s. de azafrán

c.s. de pimienta negra

3 o 4 dientes de ajo

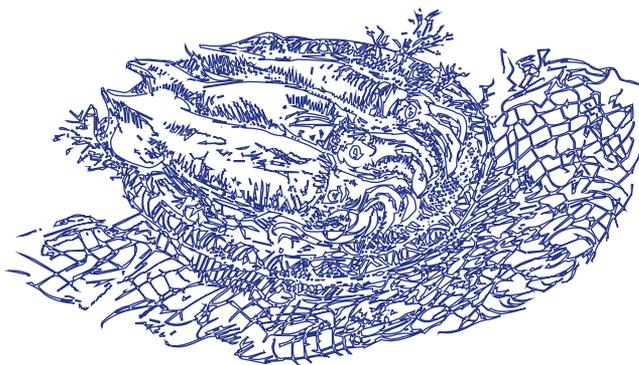
1 vaso de vino oloroso de la D.O.

Condado de Huelva

1 cantidad grande de culantro fresco

c.s. de sal

c.s. de agua





Chocos con gurumelos al culantro

Es una receta procedente de Riotinto, que utiliza dos de los ingredientes más tradicionales de la cocina de Huelva, los gurumelos y el culantro (cilantro).

Si por algo se caracteriza la gastronomía de esta provincia es por la abundancia de setas. Más de 5.000 especies que se recolectan entre la Sierra y el Andévalo. El gurumelo es la seta más reconocida y más sabrosa de todas, aunque el tiempo de su recolección es muy corto y depende de si ha llovido o no. El gurumelo (*Amanita ponderosa*), es una especie de hongo comestible muy apreciado, endémico de la zona central y oeste de Andalucía, especialmente en Huelva y sur de Extremadura, y en Alentejo portugués. Se cree que el nombre popular de gurumelo procede de su apariencia antes de salir de la tierra, ya que origina un montículo de arena agrietado, un pequeño grumo o *grumuelo*. Pero probablemente proceda de la deformación de la palabra portuguesa cogumelo que significa hongo o seta (www.wikipedia.org).

En Paymogo, localidad del Andévalo de Huelva, se celebra anualmente la Feria Gastronómica del Gurumelo, al ser un producto propiamente típico de dicha localidad, pudiendo ser degustado en diferentes platos. Es un manjar muy demandado y de alto valor. También se celebra anualmente, desde 2007, la jornada transfronteriza del gurumelo en la localidad de Villanueva del Fresno, provincia de Badajoz, muy próxima a Portugal.

En toda la provincia de Huelva está muy generalizado el uso del culantro (*Coriandrum sativum*). Su utilización se hace con la planta fresca, muy parecida en sus hojas al perejil, con el que comparte familia botánica pero muy distinta en su olor y su sabor. Es una influencia del cercano Portugal donde se utiliza en muchos de sus platos y también es de uso cotidiano en el Sur de Extremadura

En otros lugares se conoce como cilantro y coriandro y sus frutos son bolitas redondas que pueden encontrarse en el comercio del resto del país. Pero en Huelva y su provincia solamente se usa cuando está fresco y verde.

Modo de hacerlo: Se pasa la cebolla, el tomate y el culantro por una trituradora y se hace con él un sofrito. Se colocan los chocos muy limpios y cortados a cuadraditos en una perola con aceite y se refrién un poco. Se añade el sofrito de cebolla, tomate y culantro y se sazona de sal. Cuando los chocos comienzan a estar tiernos se agregan los gurumelos picados y se dejan cocer hasta que estén tiernos. Los gurumelos no necesitan cocer mucho pues están mejor “al dente”. Se sirven acompañados de bastoncitos de pan frito.

(4 personas)

1 kg de chocos

1 kg de gurumelos

1 cebolla grande

1 tomate pequeño

c.s. de culantro (bastante)

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Chocos con habas de mi madre

Este plato es un buque insignia de la cocina de Huelva. Existen muchas recetas y muchas variantes pero yo recojo la de Xanti Elías, chef del Restaurante *Acanthum* de Huelva. La reproduzco tal como él me la ha enviado:

Las habas con choco tienen un gran velo cultural en Huelva, mezclan la huerta y el producto onubense por antonomasia, que provoca incluso el gentilicio de los onubenses “choqueros”.

Este plato tiene para mí un gran recuerdo por mi familia materna. Mi madre lo aprendió de mi abuela y yo de mi madre. Son sabores que nunca han faltado en mi casa, desde pequeño recuerdo el olor fuerte de los hígados de choco, con el frescor de las habas de temporada y esa capa de aceite de oliva extra que lo cubría cuando terminaba de hacerse. Como en muchos platos de Andalucía, muchas veces, lo mejor era mojar el pan después sin prisas.

(4 personas)

1 y ½ kg de chocos

½ kg de habas frescas medianas

El hígado de los chocos

2 cebolletas frescas

3 dientes de ajo

½ cucharada de pimentón

½ cucharada de comino molido

1 hoja de laurel

¼ l de aceite de oliva virgen extra

200 g de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

c.s. de sal

¼ l de agua

Modo de hacerlo: Se limpian los chocos de piel y cartilago y se cortan en dados grandes reservándolos junto con las habas peladas. Se guarda el hígado del choco en una sartén que se pone a calentar. Se echa un poco de aceite y las cebolletas picadas muy finas hasta que se fríen y, después se añade el pimentón, los chocos y las habas. Se rehoga todo y se le agrega un poco del hígado para terminar de rehogar con el vino blanco.

En un mortero se machacan los ajos crudos, el comino y se añade al guiso y se tapa para seguir rehogando a fuego lento durante 15 minutos. Tras este tiempo se añade el agua y se deja otros 25 o 35 minutos y se pone a punto de sal.

Para espesar la salsa se añade un poco de harina tostada y se termina con el resto del aceite para dar un sabor crudo del mismo. Se come templado y acompañado de pan frito.



Chocos en salsa picante

Las actividades pesqueras son las más tradicionales en esta provincia. El mar surte nuestros mercados de diversas especies asombrando a los que nos visitan y siendo uno de los atractivos mayores de la ciudad. Si hay que destacar alguno de ellos sin duda es el choco que, dada su popularidad, ha dado lugar a que a los habitantes de Huelva se les denomine choqueros. Es una clase de sepia muy sabrosa que entra a formar parte de numerosos platos de la cocina de Huelva, así se elaboran albóndigas de choco, chocos con habas, patatas con cocho, choco asado en ensalada y un largo etc... pero la preferencia es comerlos fritos que es como más abundantemente se consume. En esta receta aparece en una salsa picante que le hace muy agradable de comer. De nuevo aparece la utilización del pimentón en nuestra cocina que se hace presente en numerosas combinaciones. Y el uso del vino de la D.O. Condado de Huelva.

Modo de hacerlo: Se pican los ajos, el perejil, los pimientos y la cebolla. Se fríe todo junto con la hoja de laurel. Se aparta del fuego y se añade el pimentón picante y luego los chocos muy limpios y cortados a tiras. Se rehoga todo un poco, se agrega la pimienta negra, la guindilla, la sal y el vino blanco y se deja hervir de nuevo hasta que vaya consumiéndose el vino. Si es necesario, se añade agua para que los chocos se pongan tiernos. Una vez conseguido esto, se deja consumir hasta que quede en la salsa. (Hay que hacerlo a fuego muy lento pues se pegan con facilidad).

(4 personas)

2 chocos grandes

2 o 3 dientes de ajo

1 rama de perejil

¼ kg de pimientos verdes

2 cebollas grandes

1 cucharadita de pimentón picante

¼ l de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

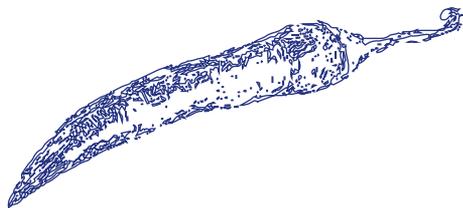
1 hoja de laurel

½ vaso de aceite

½ cucharadita de pimienta negra en granos

c.s. de agua y sal

1 guindilla





Chorizos al vino tinto y la canela

Es un plato muy sencillo pero muy rico. Podemos recordar un refrán español muy sabio que dice: *El chorizo no es dañino si se cuece en vino fino*. Y es verdad, pues al cocer con el vino pierde la grasa.

(4 personas)

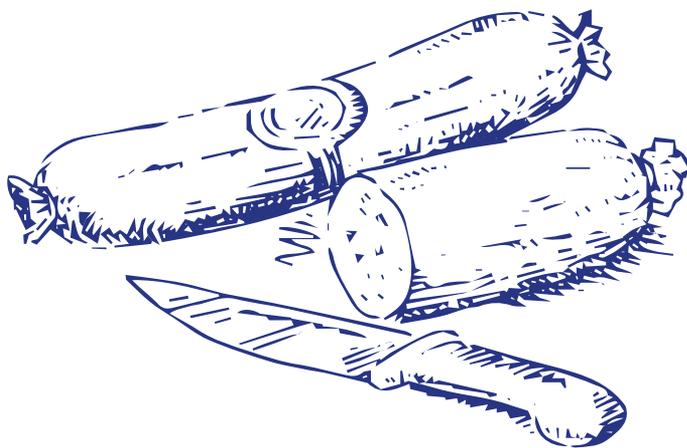
4 chorizos

½ l de vino tinto

Canela molida

Modo de hacerlo: Se colocan los chorizos en una cacerola, se cubren con el vino tinto y se espolvorean con la canela molida en abundancia. Se ponen al fuego y se dejan cocer para que suelten la grasa. Se baja el fuego para que se consuma el vino y queden en la salsa.

Pueden servirse calientes para acompañar huevos fritos con patatas o fríos como tapas sobre trozos de pan frito.





Coca de Isla Cristina

Esta receta es una muestra de la influencia de los catalanes y valencianos en la gastronomía de Isla Cristina y de la colonización que éstos hicieron a la Isla de la Higuera (nombre antiguo de este municipio). Aparece como un dulce relacionado íntimamente con una celebración festiva, por lo que adquiere además un carácter antropológico, siendo consumida en los días de Semana Santa. La coca es el dulce típico por antonomasia y se sigue la tradición de aquellos que nos la legaron. Aquí la tradición manda que la coca sea dulce, compuesta por cidra o cabello de ángel y almendras como ingredientes principales. Es un dulce del que está documentado su consumo y elaboración de forma totalmente artesanal en los hogares isleños desde los tiempos fundacionales. Precisamente el Ayuntamiento de la localidad puso en marcha el pasado 2010 la I Muestra del Dulce Típico de Isla Cristina, 'La Coca', en el que participaron numerosos vecinos. Un lugar donde degustar la coca tradicional es la Pastelería Pavón (C/ Los Reyes, 15), una de las más antiguas de la zona.

Modo de hacerlo: En un lebrillo se echa la harina, el vino blanco, la levadura, el azúcar, un paquete de ajonjolí crudo y otro tostado y molido. En un perol aparte se echa el aceite y, cuando esté bien caliente, se fríen dos o tres cáscaras de naranjas y se aparta del fuego, se quitan las cáscaras de naranja y se añade la matalahúga. Una vez frita, se quita la mitad de la matalahúga y se agrega poco a poco el aceite y la matalahúga a la harina, amasándola muy bien hasta que pueda estirarse. Si la masa sale un poco dura se le agrega un poco de vino templado para reblandecerla. Se cubre un molde redondo con un papel secante untado de aceite y se extiende sobre él la masa muy fina cuidando que los laterales tengan una altura de unos cinco centímetros, se pincha con un tenedor toda la masa, se rocía con un poco de azúcar y se rellena por el siguiente orden: almendras molidas, batido realizado con los ingredientes indicados, cabello de ángel en capa muy fina, almendras molidas y otra capa de batido.

Una vez colocadas las capas se rocía con un poco de azúcar y se ponen almendras enteras por encima. Se meten a un horno muy fuerte y el tiempo depende del peso de la coca.

Ingredientes para la masa

½ kg de harina

¼ l de aceite

½ vaso de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

2 paquetitos de ajonjolí

2 paquetitos de matalahúga

1 cucharadita de levadura en polvo

2 cucharadas soperas de azúcar

Ingredientes para el batido

½ kg de azúcar

12 huevos

La ralladura de 1 limón

1 taza de aceite

1 cucharadita de canela molida



Coca de Lepe

Receta recogida en el libro *La cocina de Huelva*. Receta de Manuela Prieto Cortés. Se elabora en la época de Navidad. Es, junto con la de Ayamonte e Isla Cristina, un dulce de influencia catalana o valenciana, con la diferencia de que siempre son dulces, no saladas.

Modo de hacerlo: Para hacer el relleno se baten las claras, sin que lleguen a punto de nieve, se añaden las yemas y se baten un poco agregando posteriormente el azúcar, el limón, aceite, canela y poco a poco finalmente las almendras molidas.

Para elaborar el dulce de cidra se pone a hervir el agua con el azúcar y la corteza de limón hasta que el azúcar quede perfectamente diluida y posteriormente se echa la cidra cortada en hebras. Se mantiene hirviendo dos horas a fuego fuerte y tres horas a fuego lento y un cuarto de hora antes de quitarlo del fuego (se aparta del fuego cuando ésta tenga color dorado) se añade el limón rallado.

Se coloca en un molde bajo, previamente forrado de papel de aluminio, una capa fina de masa, encima una capa dulce de cidra y sobre ella un capa de relleno de almendras salpicada por encima de bolitas de colores. Se mete en el horno (preferiblemente de panadería) de 250° a 300° durante una hora aproximadamente. Se apaga el horno y se deja la coca dentro hasta que éste pierda un poco de calor.

- Para la masa

2 kg de harina

7 huevos

¾ kg de azúcar

5 paquetes de levadura en polvo

¼ l de vino blanco de la D.O.

Condado de Huelva

50 g de canela y de ajonjolí

25 g de matalahúva

½ kg de limón rallado

c.s. de aceite de girasol (el que admita la masa)

- Para el relleno

4 kg de almendras peladas y molidas muy finas

3 kg de azúcar

50 huevos

25 g de canela

¼ l de aceite de oliva virgen extra

- Para el dulce de cidra o cabello de ángel

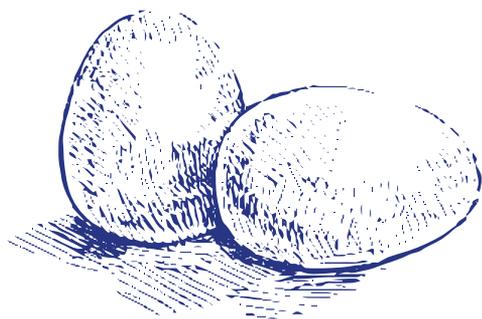
(Por cada kg de cidra)

1 kg de azúcar

¼ l de agua

La corteza de un limón

½ kg de limón rallado





Codornices en escabeche

El diccionario de la Real Academia Española define la palabra escabeche como: *Salsa o adobo que se hace con aceite frito, vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes, para conservar y hacer sabrosos los pescados y otros alimentos.* Receta de origen musulmán o andalusí como el término escabeche que procede del árabe hispánico *assukkabāġ*, y este del árabe clásico *sikbāġ*.

Hace años los escabeches se hacían en Andalucía para conservar las carnes o los pescados. En Huelva, en la actualidad, se diferencian los escabeches, si son de pescados se elaboran en rojo (con pimentón) y si son de carnes se elaboran en blanco (no se utiliza el pimentón).

En esta provincia se encuentran muchas tapas de pescados en escabeche, normalmente de boquerones, cazón, mero o sardinas.

En el caso de las codornices, se suelen presentar sobre una tostada cubierta de la cebolla confitada.

Modo de hacerlo: Se pone en la olla exprés las cebollas cortadas en cuatro partes, las cabezas de ajo enteras, las codornices muy limpias, y el resto de los ingredientes, todo en crudo. Se cierra la olla y se deja cocer todo durante ½ hora contando desde que la pesa empieza a girar. Se abre y se sirven calientes o frías.

También luce mucho si se presenta cada codorniz sobre una tostada, rodeada de la cebolla escabechada.

Una variante es que puede hacerse con 1 kg de pechuga de pollo.

(4 personas)

8 codornices

¾ kg de cebolla

2 cabezas de ajo

1 hoja de laurel

1 cucharada de pimienta negra en grano

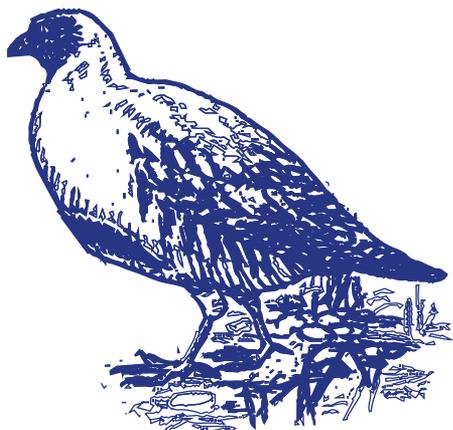
1 rama de tomillo o una cucharadita de tomillo molido

½ l de aceite de oliva virgen extra

¼ l de vinagre de la D.O. Condado de Huelva

c.s de sal

c.s de pan rallado





Coliflor en salsa

Sencilla y simple forma de preparar este plato; una sopa de la cocina tradicional de la provincia por demás agradecida al paladar. En algunas casas incorporan azafrán o colorante, y en otras jamón picado.

Modo de hacerlo: Se desgajan las ramas de la coliflor y se cuecen en agua con sal. Cuando están tiernas, se apartan, se escurren y se dejan enfriar. Una vez frías, se enharinan, se enhuevan y se fríen. Poner en una cacerola.

Se hace un majado con los ajos, el comino, el pan crudo, el azafrán y el vinagre, todo ello desleído con un poco de agua y se echa sobre la coliflor junto con un poco de aceite de haber frito ésta. Se deja hervir un poco cuidando que no se deshagan.

(4 personas)

1 coliflor mediana

2 dientes de ajo

1 poco de comino

1 poco de azafrán

1 miga de pan crudo

**1 cucharada de vinagre de la D.O.
Condado de Huelva**

c.s. de aceite de oliva virgen extra

2 huevos

1 poco de harina

c.s. de agua y sal





Distraídos

Es una plato de verano cuando están en su punto los mejores tomates del año y la panceta y la papada del cerdo procedentes de la última matanza alcanzan ya su punto de sazón (han pasado 3 o 4 meses en unos pilones o chancas en capas alternativas de tocino y de sal y terminados en ésta).

Se consumen como tapas en todos los bares de la Sierra pero también pueden presentarse en una fuente como plato.

(Del libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena (Huelva,1998).

(4 personas)

200 gr de tocino salado de papada o de panceta.

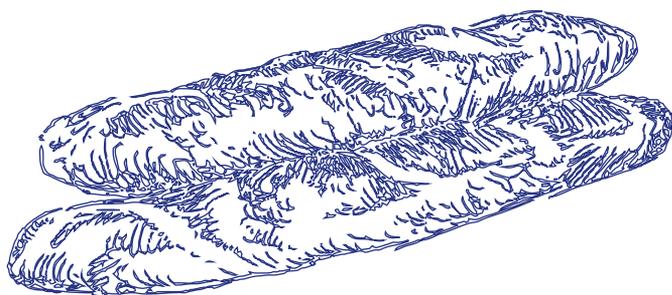
2 tomates

1 barra de pan

c.s. de aceite de oliva virgen extra

Modo de hacerlo: Se corta el pan en rebanadas sobre las que se colocan rodajas de tomate y encima lonchas finas de panceta o de papada.

Como plato, se presentan en una fuente los tomates troceados en dados espolvoreados con una pizca de orégano y regados con un poco de aceite de oliva. Se cubren con lonchitas de papada o panceta.





Ensalada de patatas con orégano y culantro

Es una ensalada de gran influencia portuguesa. Se puede comer en la zona del Alentejo portugués y en la línea fronteriza de Huelva con este país. Se toma con cuchara y con mucho caldo. También se encuentra en el Sur de Extremadura y en la zona de la Sierra Onubense que limita con esta comunidad.

Modo de hacerlo: Se pica en rodajitas las patatas cocidas, los tomates, el pimiento, la cebolla, el culantro verde y 1 diente de ajo. Se añade aceite, vinagre, sal y un majado de comino, orégano, pimienta negra y 1 diente de ajo. Mezclar todo y finalmente añadir un poco de agua.

(4 personas)

1 kg de tomates maduros

3 o 4 patatas pequeñas cocidas

1 pimiento

1 cebolla preferentemente fresca

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre

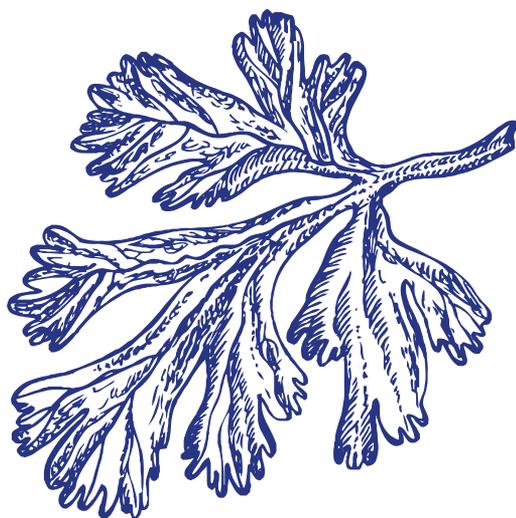
2 dientes de ajo

c.s. de comino y de sal

c.s. de pimienta negra en grano

1 rama de culantro

c.s. de orégano





Espinazo en salsa

El espinazo es la parte que queda pegada a la columna vertebral cuando se sacan los lomos. Es una carne muy jugosa que las amas de casa utilizan en el cocido para tomarla en la *pringá*. (Del libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena. Huelva 1998).

La *pringá* (denominación andaluza de la pringada del cocido) consiste en la mezcla de la carne, el tocino fresco, el chorizo y la morcilla con los que se ha confeccionado el cocido. Está de moda tomarla, muy picadito todo, en montaditos.

Modo de hacerlo: Los filetes de las tiras de espinazo se enharinan y se refrién en un poco de aceite de oliva. En una cazuela se sofríe en un poco de manteca blanca la cebolla picada. Una vez transparente se añade el tomate y posteriormente la carne.

Aparte, se une en un plato una cucharada de harina, el pimentón, el zumo de limón, un chorreón de aceite y un poco de sal y lo añadimos a la cazuela junto con un vaso de agua caliente. Se deja cocinar todo a fuego lento hasta que la carne esté tierna, entre 15 y 30 minutos.

(4 personas)

1 kg de tiras de espinazo fileteadas

½ cebolla

2 tomates medianos

1 cucharada de pimentón dulce

½ limón

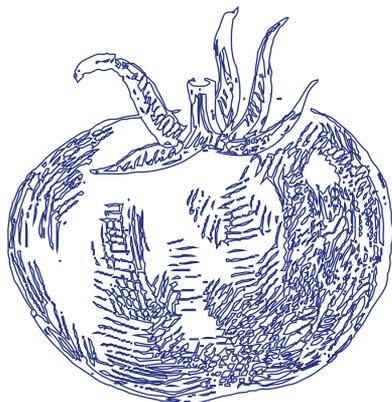
c.s. de harina

c.s. de manteca blanca de cerdo

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Espineta de atún con patatas

El ronqueo es el proceso de despiece y selección de un atún rojo (*Thunnus thynnus*). Permite sacar el máximo partido al citado pez. Entre sus múltiples partes se encuentra la espineta que puede ser negra o blanca. La blanca es el tramo que va desde el ombligo a la cola con la aleta de la zona anal. La negra es el trozo que va de la cabeza a la cola con la aleta dorsal.

Modo de hacerlo: Se pone un recipiente con agua a hervir y, una vez que hierva, se echa la espineta de atún previamente troceada dejándola cocer un par de minutos. A continuación se saca la espineta y se reserva el agua de haberla cocido.

Se coloca en una olla un chorreón de aceite y se añade, muy cortadito y todo en crudo, los tomates maduros, el pimiento, los dientes de ajo y la media cebolla. Por último, las patatas previamente troceadas para guiso y el agua de haber hervido la espineta. Antes de que las patatas estén del todo tiernas, se pone la espineta y se deja hasta que las patatas estén tiernas. Se deja reposar un poco y luego se sirve.

(4 personas)

1 espineta de atún

2 kg de patatas

2 tomates maduros

½ cebolla

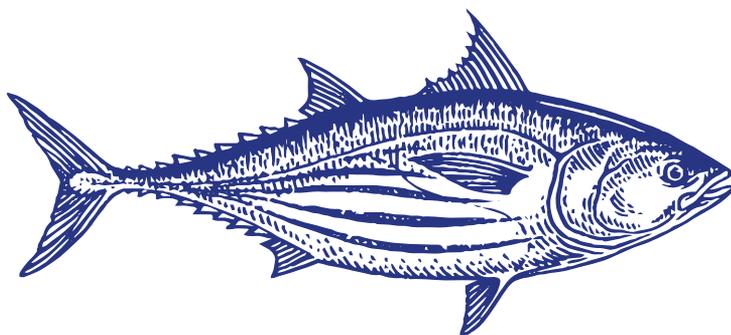
1 pimiento verde

3 o 4 dientes de ajo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de agua





Faisán a la crema

El faisán (*Phasianus colchicus*), es una especie de ave galliforme muy apreciada y muy abundante en la comarca de El Andévalo, reserva cinegética de Huelva, y, consiguientemente, generadora de su cocina.

Modo de hacerlo: Se lava el faisán, reservando el hígado, se salpimenta y se ata. Se pone en una cazuela con la mitad de la mantequilla y 4 cucharadas de aceite. Cuando esté dorado, se añade la cebolla y la zanahoria muy picadas, el tomillo y una hoja de laurel. Se deja cocer tapado a fuego suave durante 30 minutos. Se calienta una parte del brandy en un cacillo, se prende fuego y se vierte sobre el faisán. Se retira de la cazuela y se añade a la salsa una cucharada de harina removiendo continuamente. Cuando se vea que la harina se ha incorporado, se vierte la mitad de la nata y se vuelve a poner el faisán, dejándolo cocer de nuevo a fuego lento hasta que esté tierno. Unos minutos antes de servirlo se añade el resto de la nata.

En el resto de la mantequilla se fríe una rebanada de pan. En la misma grasa se rehoga el hígado, se aplasta con un tenedor, se vierte el resto del brandy y un chorreón de limón y se sazona con sal y pimienta.

Se extiende la preparación sobre la rebanada de pan frito, encima se coloca el faisán y se cubre con la salsa muy caliente.

(4 personas)

1 faisán

1 bote de nata

1 cebolla

1 zanahoria

200 cc (1 vaso de los de agua) de vino blanco

50 g de mantequilla

100 cc (1/2 vaso de los de agua) de brandy

1 rebanada grande de pan

1 limón

1 rama de tomillo

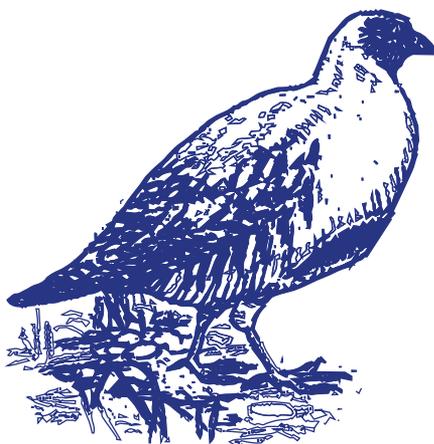
1 hoja de laurel

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de harina

c.s. de sal

c.s. de pimienta negra molida





Fiambre de cabeza de cerdo

Es un áspic de carne que suele consumirse frío como un fiambre. Se cuaja gracias a la gelatina natural de sus ingredientes y antiguamente frecuente en muchas regiones andaluzas. Se conoce en Galicia como *cachucha gallega* y en otros países de Europa, Sülze en Alemania, Naya en Bulgaria o Testa in Cassetta en Italia...

Modo de hacerlo: Se pone a cocer con agua todos los ingredientes y, una vez tiernos, se desmenuzan y se mezclan muy bien. Se colocan en un molde alargado y se pone sobre él un papel Albal y un peso de 3 o 4 kg. Meter en el frigorífico como mínimo unas 24 horas.

(4 personas)

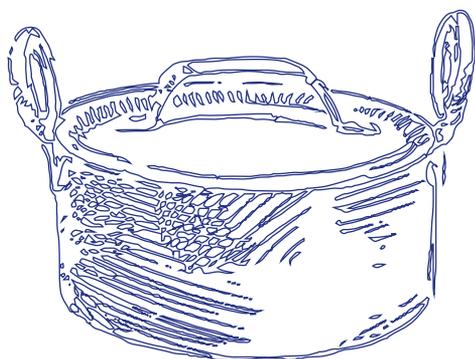
1 kg en total de: oreja, hocico, labio, carrillada, lengua, solomillo y presa de paleta

1 clavo

1 cucharadita de pimienta negra en grano

1 o 2 hojas de laurel

c.s. de sal





Gañotes

Estos dulces, que se elaboran todo el año y especialmente en la época de Cuaresma junto con los pestiños, roscos y torrijas, son de influencia árabe como muchos de la dulcería andaluza.

Modo de hacerlo: Se fríe el aceite con una cáscara de naranja o de limón. Se pone la harina en un recipiente y se escalda con el aceite que hemos frito haciendo que la harina se mezcle. Se le añaden los clavos, la canela, el vino, la sal y el agua.

Se toman trozos de masa, se extienden dejándolos muy finos, se les va dando forma y se fríen en aceite muy caliente. Se envuelven en azúcar y canela o se enmelan.

½ kg de harina

1/8 l de aceite hirviendo (una tacita de las de café)

7 o 8 clavos tostados y molidos

1 cucharadita de canela

1/8 l de vino blanco hirviendo

1/8 l de agua hirviendo

Una pizca de sal

1 cáscara de naranja o de limón





Gazpacho de culantro

Hay varias versiones de este gazpacho rico y muy característico de esta provincia. Unas contienen patatas cocidas y otras no. He elegido la recogida en el *Libro de la Cocina de Huelva*, presentada por una señora de *Tharsis*, pues puede ser la más auténtica. Una vez más aparece el ingrediente del culantro muy usado en la cocina de Huelva.

Modo de hacerlo: Se pone en el vaso de la batidora, (antes se hacía majando todo en un dornillo), los tomates pelados y sin pepitas, el pimiento, los ajos, el pan mojado, el culantro, el aceite y la sal. Se bate todo muy bien y se echa en una gazpachera. Se añade agua y vinagre. Picar la lechuga muy menudita y agregarla al majado junto con las rodajitas de las patatas que previamente se han cocido con sal. Deben hacerse 2 o 3 horas antes de servirlo para que las patatas tomen el gusto.

(4 personas)

½ kg de patatas pequeñas

1 lechuga

¾ kg de tomates

1 pimiento pequeño

3 dientes de ajo

Un trozo de miga de pan puesta en remojo

1 ramo de culantro

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal y vinagre





Gazpacho de invierno

Este plato pertenece a la familia de los gazpachos calientes, propios del invierno. La receta es de una ama de casa de Cortegana. Está muy generalizado en toda la Sierra de Huelva y el Andévalo, comarcas muy marcadas por la presencia del cerdo ibérico en sus magníficas dehesas. En él se utilizan como ingredientes diferenciadores de otros gazpachos el hígado de cerdo y el culantro. Y el majado de los ingredientes lo típico es hacerlo en un dornillo de encina.

Es curioso comprobar que se utiliza el hígado no como un ingrediente sino como un condimento.

Modo de hacerlo: Se cuecen las patatas y se asa el hígado.

Se hace un majado en el orden siguiente: la sal con el culantro, el hígado asado y la miga de pan previamente desmoronada con las manos. Añadir luego el aceite y el vinagre y por último la mitad de las patatas cocidas. Una vez bien majado todo, se agrega el agua tibia poco a poco y sin dejar de remover. Finalmente añadir las patatas que quedan partidas a rodajas y la corteza del pan partida a pellizcos. Servir.

(4 personas)

1 viena de pan

2 dientes de ajo

1 cucharada rasa de sal

½ cucharada de vinagre

1 cucharón de aceite de oliva

¼ kg de hígado de cerdo

300 g de patatas

1½ l de agua

Un manojito de culantro



Guiso de castañas pilongas

En el recetario de las Jornadas Gastronómicas de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche de las Iniciativas Leader se recoge la explicación del nombre enzarzás que reciben en esta zona las castañas pilongas: Aún es posible encontrar hoy en los pueblos de la cultura del castaño algunos zarzos, construcciones techadas con dos niveles separados por un piso de de tablas estrechas para que por ellas no cayesen abajo las castañas. En la parte baja se hacía una candela con madera fina para que hiciese mucho humo, que a través de las ranuras llegaba a las castañas del piso superior y las secaba permitiendo su conservación a lo largo del año.

Es uno de los postres populares más socorrido para la celebración de la cena de Nochebuena en muchas familias.

Modo de hacerlo: Se ponen las castañas en remojo el día anterior, se limpian, se echan en una perola y se agrega la rama de canela, el azúcar y agua hasta que queden cubiertas las castañas. Se dejan hervir durante 15 minutos agregando agua si fuera necesario.

Se fríen las rebanadas de pan y se añaden enteras a las castañas, excepto una que se machaca con la matalahúga y se agrega posteriormente junto con el chorrito de aceite de haber frito las rebanadas de pan. Se dejan cocer hasta que están tiernas. Se sirve frío.

(4 personas)

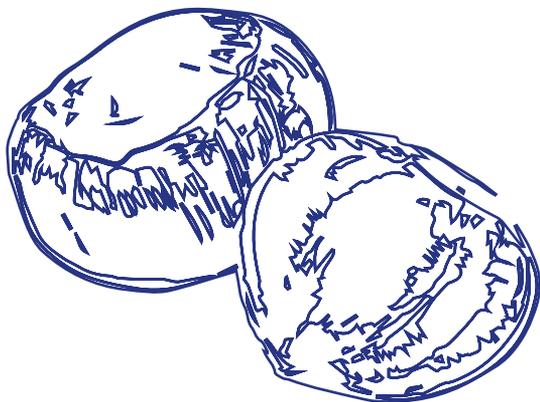
¼ kg de castañas pilongas

4 cucharadas de azúcar (1 por persona)

1 trozo de canela en rama

6 rebanadas pequeñas de pan

c.s. de matalahúga





Habas enzapatás

Esta receta, muy sencilla pero muy rica, es muy común a muchas zonas de la provincia, pero sobre todo en El Condado y La Campiña.

En La Palma del Condado se celebra la Muestra de las habas con poleo en la época de las habas; es decir, entre Semana Santa y las Cruces de mayo. También se hacen en Palos de la Frontera y Moguer, pero sustituyen el poleo por culantro, ingrediente muy característico de estos municipios.

Se ofrece en muchos bares de la capital y son muy demandados. Se elaboran con frecuencia en las casas particulares y hay muchas variantes en sus ingredientes. Hay zonas que usan solamente poleo y hierbabuena para cocerlas, otras utilizan culantro e incluso hay amas de casa que usan limón para que no se pongan negras las habas.

La receta más común y más auténtica solamente lleva poleo, hierbabuena, ajo fresco y sal. Se hace con las últimas habas de las matas, las que se les marca el grano a través de la cáscara y tienen la “uña” de color negro, las tiernas no valen para esta receta porque se deshacen.

Su procedencia es árabe, como nos informó Antonio Zapata, de Almería. El nos habló de la existencia de un manuscrito de un tratadista del siglo XIV llamado Al-Arbuli, encontrado en la Alpujarra, donde se aconseja añadir en el cocimiento de las habas una rama de poleo para así evitar la pesadez de la digestión.

Modo de hacerlo: Se colocan en una olla el poleo, la hierbabuena, el ajo y encima las habas, y mucha sal. Se dejan cocer hasta un punto de cocción adecuado, que no estén ni muy pasadas ni demasiado crudas. Se dejan enfriar un poco y se pueden comer frías o calientes. Solamente se come el interior de las habas.

(4 personas)

2 kg de habas verdes grandes

Un ramo grande de poleo

Un ramo de hierbabuena

Una cabeza de ajo fresco

c.s. de sal



Hígado de cerdo en ensalada

Es una ensalada típica de la Sierra en la que el ingrediente principal es el hígado de cerdo y se consume con caldo y fría, por lo que es propia del verano aunque el hígado mejor es de las matanzas de los meses de enero y febrero que son los cerdos de montanera; es decir, los criados con bellotas.

Modo de hacerlo: Se machacan los dientes de ajos y la sal y con esta pasta se untan los filetes de hígado la noche antes o unas horas antes. Se asan dejándolos muy pasados y se cortan en cuadraditos.

Se pican muy menudo la cebolla, los tomates y el pimiento y se unen con el hígado asado. Se le agrega un poco de agua, la punta de un cuchillo de pimentón picante y un poco de pimienta negra. Se aliña todo con aceite y vinagre cuidando el punto de salazón (con precaución ya que tiene la sal de la pasta de los ajos).

Si el hígado se ve que no suelta demasiado para que espese, entonces se le machacan unos cuantos trocitos de hígado y se le agregan.

(4 personas)

½ kg de filetes de hígado de cerdo ibérico

1 cabeza de ajo

1 pimiento

2 tomates

1 cebolla

c.s. pimentón picante

c.s. pimienta negra molida

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre de vino





Hígado de matanza

Como su nombre indica se elabora en los días de matanza para el almuerzo de propios e invitados. Se utiliza para ello tanto el hígado negro como el blanco o pulmón. También se cocinan con tomate y es muy propio de la Sierra y del Andévalo, que son las zonas de Huelva donde abundan las matanzas domiciliarias.

Modo de hacerlo: El hígado troceado se sofríe en un poco de aceite. Se le añaden los ajos machacados, la sal, el pimentón dulce y picante, el laurel, el vinagre y el orégano. Se le da unas vueltas y al final se agrega un vaso de agua y se pone en la olla exprés durante unos 10 minutos - contados desde que gira la pesa-. Finalmente se abre la olla y se deja consumir la salsa y, si no espesa, se le machacan unas presas de hígado o se le añade una miga de pan mojada.

(4 personas)

1 kg de hígado de cerdo

3 o 4 dientes de ajos

1 cucharada de pimentón molido dulce

La punta de una cucharadita de pimentón picante

1 hoja de laurel

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de orégano

1 vaso de agua

c.s. de sal





Hornazos de Pascua

Como su nombre indica este es un postre propio de la época de Pascua, pero ya pueden encontrarse durante todo el año en algunos hornos y tiendas de Huelva. Esta receta es muy antigua y me la ha facilitado Rosy Calvo, muy relacionada con la gastronomía de esta provincia, que ha publicado varios libros con las recetas familiares. Ella recuerda hacer los hornazos en la época de Pascua y llevarlos al horno de pan cuando se terminaba el cocimiento del mismo. Me cuenta que las familias hacían cola para cocer los hornazos en el horno de leña.

Pero es verdad que es un postre que preside todos los acontecimientos familiares de Huelva.

Modo de hacerlo: En un lebrillo se pone la masa de pan y se va abriendo con las manos, agregando la harina y el aceite poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Se deja reposar 1 hora.

En una fuente honda mezclamos los huevos batidos, el azúcar, la canela y la ralladura de limón. Se coge un poco de masa, ya reposada, y se pone encima de un papel engrasado, estirándola con la ayuda de un rodillo o una botella. Una vez estirada, se va haciendo pellizquitos en los bordes para que no se salga el relleno.

Cuando tenemos la masa estirada y los bordes hechos se añade (a cada papel con su masa) el relleno que tenemos en la fuente, más almendras picadas y enteras. Puede ser sólo con almendras o con éstas y cabello de ángel. Se espolvorean con azúcar. Se colocan en el horno durante 15 o 20 minutos, hasta que estén dorados.

- 1 kg de masa de pan
- ½ kg de harina
- ½ l de aceite de oliva virgen extra
- ½ kg de azúcar
- 12 huevos
- La ralladura de 2 o 3 limones
- 1 o 2 cajas de canela molida
- 1 kg de almendras crudas
- 2 latas de cabello de ángel o cidra
- 12 papeles engrasados para el fondo de los hornazos

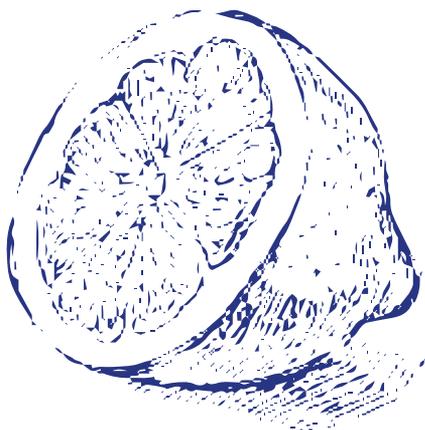


Hornazos

Es una torta muy típica que se elabora en todos los municipios en Semana Santa, aunque en la actualidad se comercializa durante todo el año. Son mejores y más auténticos las que se elaboran en las casas particulares.

Modo de hacerlo: Con la harina, la levadura, un poco de agua y sal se hace una masa fina y se deja reposar para que suba. Poco a poco se añade el aceite, en el que se haya frito una cáscara de limón, hasta que se consiga una masa floja y en condiciones de poderla estirar. Se divide en 8 partes, se extiende cada una sobre el papel en el que se va a introducir en el horno y se le forma un borde con los dedos para que no se salgan los ingredientes que vamos a verter sobre la masa consistente en canela, ralladura de limón, almendras molidas (algunas enteras) y azúcar. Se le puede poner también cidra. Por último, batir los huevos con un poco de aceite y azúcar y cuando estén bien batidos se echa encima de los hornazos. Conviene espolvorearlos de azúcar para que absorban el líquido y no se derrame por los bordes. Se meten al horno.

- 1 kg de harina
- ½ kg de azúcar molida
- ¼ kg de almendras
- ½ l de aceite de oliva refinado
- 6 huevos
- 3 limones
- 25g de canela molida
- 1 cucharada de levadura en polvo (unos 80 g)
- 1 cucharada sopera de sal
- ¼ l de agua caliente





Jabato en adobo

Los jabatos o crías de jabalí (*Sus Scrofa*) abundan en los cotos de la Sierra, donde conviven con los cerdos. Es objeto de muchas jornadas de caza y su carne es muy apreciada, aunque siempre se introduce en un adobo para que se ablande dado que es una carne muy recia.

Modo de hacerlo: Con todos los ingredientes, se hace un adobo donde se mete la carne troceada dejándola en el mismo durante un día completo. Pasado éste se retira la carne de jabalí y se reserva el caldo del adobo.

En un poco de aceite se fríe la cebolla y se rehoga la carne de jabalí - escurrida del adobo- enharinada previamente. Una vez rehogada la carne, se añade el caldo del adobo y un poco de agua, si fuera necesario. Se pone todo en la olla a presión durante 20 minutos (si el jabalí es joven) o de 30 minutos (si es grande).

(6 personas)

- Para el adobo

1 trozo grande de carne de jabato

c.s. de sal

1 poco de vinagre de la D.O.
Condado de Huelva

c.s. de pimentón

1 majado de ajo y cominos

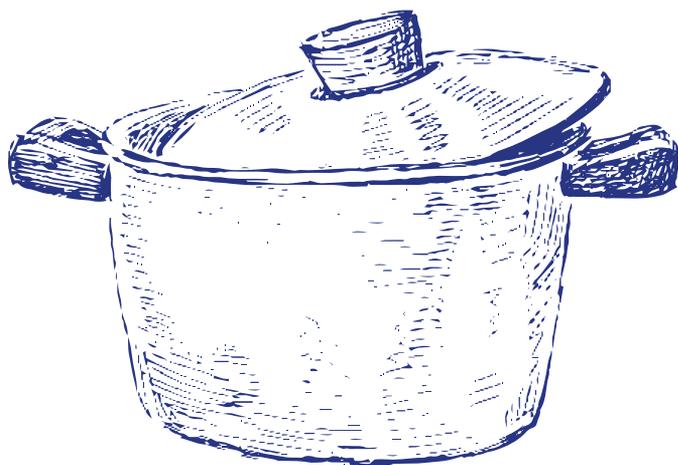
c.s. de agua

- Para el guiso

1 cebolla

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de harina





Jamón de cerdo al horno

Es una receta que se suele hacer en las celebraciones donde acude mucha gente pues da mucho de sí. Muy agradable para llevarlo al camino del Rocío pues dura los dos días del camino. La carne queda muy aromática y muy agradable de comer.

Modo de hacerlo: Se trituran juntos en la picadora los ajos, la sal, la hierbabuena, el perejil, el hinojo, el tomillo y la pimienta negra. Una vez triturado, se ponen en un recipiente y se añade el huevo crudo cuidando de que quede todo muy impregnado. Al final se le une el pan rallado para secar un poco la masa y poderla introducir en el jamón.

El jamón se deja con toda su grasa. Se le van dando puñaladas con un cuchillo y en los orificios se va introduciendo el relleno que hemos elaborado hasta acabar con casi todo. Con lo que sobre se unta el jamón por fuera y si el jamón no tiene mucho tocino, se unta previamente con un poco de manteca blanca. Se espolvorea de sal abundante, de pimienta negra molida también en abundancia y de tomillo molido.

La bandeja del horno se llena de vino blanco del Condado de Huelva y se coloca encima el jamón. El horno ha de estar al máximo. Hay que cuidar que nunca le falte líquido a la bandeja (puede añadirse al final agua) y nunca ha de regarse por encima pues perdería la costra de especias.

Ha de calcularse una media hora por kg de carne.

1 jamón de cerdo fresco, mejor de bellota

1 o 2 cabezas de ajo

1 rama grande de perejil

1 rama grande de hierbabuena

c.s. de hinojos (si es posible encontrarlos)

1 cucharadita de tomillo

desmenuzado (si es fresco, una rama)

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 huevo crudo

c.s. de pan rallado

c.s. de sal



Langostinos en salsa

Los langostinos (*Panaeus Kerathurus*) en Huelva son muy famosos y de una gran exquisitez, especialmente los de El Rompido, Isla Cristina y Punta Umbría. Los más ricos y demandados son los pescados con trasmallos, que es un arte de pesca formada por tres paños de red colocados superpuestos. Por su posición los langostinos quedan atrapados por lo que se ofrecen vivos. Es el arte de mayor uso entre las artes costeras artesanales y también se usa para la pesca de salmonetes, doradas, lubinas, acedías etc.

Comienzan a aparecer a la venta sobre el mes de mayo y solamente duran hasta el mes de agosto. Los pescados con otras artes pueden encontrarse todo el año, pero no son iguales. La mejor forma de comerlos es simplemente cocerlos con agua y sal.

Modo de hacerlo: Se colocan los langostinos en una cazuela de barro con la cebolla triturada, las hojas de laurel, los dientes de ajo machacados (sólo de un golpe con la maza), las guindillas y la sal. Todo en crudo, y con el aceite también crudo.

Se tapa y se deja cocer los langostinos a fuego lento -aproximadamente unos 10 minutos-. La salsa puede pasarse por el chino o dejarla entera.

(4 personas)

1 kg de langostinos

10 o 12 dientes de ajo

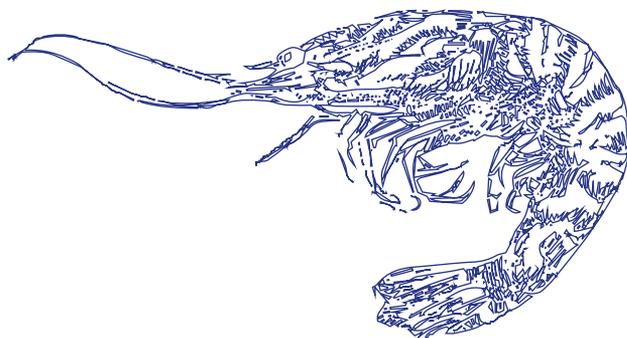
2 o 3 cebollas trituradas

4 o 5 hojas de laurel

2 guindillas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Leche frita de la abuela

Receta muy tradicional de toda Andalucía. Esta es la forma más antigua de hacer la leche frita. Las versiones modernas suelen llevar yemas de huevo.

1½ taza grande de leche
4 cucharadas de harina
2 cucharadas de azúcar

Modo de hacerlo: Se pone en un cacillo la leche y el azúcar y, cuando rompa a hervir, se añade la harina batiendo enérgicamente cuidando que no se formen grumos y procurando que quede una pasta suave.

Se deja enfriar la masa, se corta en cuadraditos, se enharinan y se fríen. Se envuelven en azúcar y canela. Hay que servir las calientes o templadas, nunca frías.

Se puede cocer la leche con una cáscara de limón y una astilla de canela.





Lenguas con nueces

Receta recogida en el libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena (Huelva), 1998. La lengua es un músculo de gran actividad en la vida del cerdo que forma parte de múltiples combinaciones culinarias y de embutidos como morcillas de año, segunderas, etc. Se incluye dentro del apartado de despojos comestibles rojos.

El nogal es uno de los frutales que pueblan las huertas serranas caracterizando su paisaje. De corteza dura, son más sabrosas que las californianas. Es uno de los productos que forman parte de la Feria de Gibrleón y se pueden adquirir en muchas ventas de las carreteras de la Sierra.

Modo de hacerlo: Se derrite la manteca blanca y en ella se saltean ligeramente los ajos, la cebolla y el perejil todo muy picadito.

Se escaldan las lenguas, se pelan muy bien, se trocean y se agregan al refrito anterior rehogándolas un ratito. Se añade el vinagre, que se deja embeber, el laurel y las especias molidas y se cubren con agua caliente. Se dejan cocer y cuando las lenguas están tiernas majamos las nueces y las incorporamos al guiso dándole un último hervor para que la salsa espese.

(4 personas)

4 lenguas

3 o 4 cucharadas de manteca blanca

2 dientes de ajo

1 cebolla

1 rama de perejil

1 cucharada de vinagre de la D.O.
Condado de Huelva

1 hoja de laurel

c.s. de granos de pimienta negra

c.s. de clavos

c.s. de comino

100 g de nueces



Lomo de cerdo al jengibre

El jengibre es una planta muy usada en la actualidad en la cocina. Cultivada algo más de medio siglo en Las Antillas. Su raíz se usa también en Medicina. Tiene un sabor penetrante y un olor aromático muy pronunciado por lo que hay que usarla con mucho cuidado en recetas de cocina. El que usamos actualmente proviene de Jamaica y es una raíz gruesa como un dedo, cubierta de una epidermis arrugada y marcada con unas vetas. Usar el jengibre con lomo de cerdo ibérico es una combinación llena de sabor y aroma.

Modo de hacerlo: Se hace un majado con los ajos y la sal y se unta con esta pasta el lomo. Se pone en una cacerola y se le añade la canela, el vino, la manteca blanca y el jengibre. Se cubre de agua y se deja cocer hasta que el lomo esté tierno. Posteriormente hay que dejarlo en la grasa. Se sirve cortado en rodajas –esta operación hay que hacerla con el lomo en frío- y con la salsa muy caliente en salsa aparte. Acepta muy bien las guindas en almíbar para adornar.

(6 personas)

1 kg de lomo de cerdo ibérico en un trozo

8 o 10 dientes de ajo

1 rama de canela

1 vaso de vino blanco

1 cucharadita de jengibre molido ó
ralladura de jengibre en rama

300 g de manteca blanca





Lomo de venado en marinada

Receta de la zona de El Andévalo, comarca de reserva cinegética de Huelva. Es necesaria la utilización de una marinada para esta carne de venado para conseguir ablandarla ya que de por sí la caza mayor es más dura. Si utilizamos jabato, se usa mejor vino tinto en lugar de blanco.

Modo de hacerlo: Se pone el lomo en una cacerola grande, en la que quepa éste lo más extendido posible, y se le agregan muy picados todos los ingredientes menos el aceite. Se deja en esta marinada el lomo durante tres días, metido en el frigorífico. Transcurrido dicho tiempo, se saca el lomo, se limpia, se pone en la bandeja del horno, se rocía con el aceite, se rodea de la cebolla y los puerros que hemos usado en la marinada y se deja cocer a horno fuerte durante el tiempo necesario para que se haga. Ha de quedar hecho pero cuidando que no se seque. (Estará cuando al pincharlo con un tenedor y empujar, el jugo salga blanco, no rosado).

Se sirve con un puré de manzanas, un puré de castañas o cualquier salsa adecuada para las carnes asadas. También le van muy bien las compotas de higos, orejones o ciruelas.

(6 a 8 personas)

1 lomo de venado (2 kg aproximadamente)

1 l de vino blanco de la D.O. Condado de Huelva

½ kg de puerros

¼ kg de zanahorias

1 cebolla grande

1 rama de perejil

1 rama de hierbabuena

10 o 12 granos de pimienta negra

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de romero

1 cucharadita de orégano

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Lomo en adobo de naranja y limón

Esta receta es muy antigua pues era realizada, en los años en que no existían las neveras o los frigoríficos, para conservar el lomo cocinado durante mucho tiempo dentro de la manteca. Se introducían en orzas de barro y se iban sacando cuando se necesitaban, cuidando que las presas de lomo estuvieran siempre cubiertas con la manteca. Es muy parecida al lomo en manteca que suele comerse en la provincia de Málaga pero con la peculiaridad del adobo de cítricos que le dan un sabor especial.

Modo de hacerlo: Se machacan los ajos con la sal. Se pone en un recipiente hondo el lomo troceado, sobre el que añadiremos el majado de ajos, las pimientas en grano, las hojas de laurel, el orégano, las naranjas y el limón cortados en trozos (con piel incluida) y un vaso de agua. Se deja la carne en este adobo toda la noche y al día siguiente se pone en una sartén grande la manteca blanca, se deja derretir y, una vez derretida, añadir la carne con todo el adobo completo. Se deja que vaya haciéndose hasta que quede en la grasa. Una vez hecho puede conservarse mucho tiempo si cuidamos que al sacar parte, siempre la carne esté cubierta de manteca blanca.

(6 personas)

1 lomo de cerdo ibérico

1 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

1 cucharada de orégano

1 cucharada de pimienta negra en granos

2 naranjas.

1 limón grande

500 g de manteca blanca

c.s. de agua

c.s. de sal





Longanizas de jabato al estilo de Aroche

Es un embutido muy típico del municipio de Aroche, en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Es un municipio cercano a la frontera de Portugal y zona de cotos de caza. Esta receta está recogida en el libro **Los sabores de Huelva**.

Modo de hacerlo: En un lebrillo se mezcla muy bien la carne de jabato picada con el tocino de cerdo también picado. En un recipiente aparte se une la pimienta roja, el clavo molido, la sal y los ajos molidos y se disuelve todo con un litro de agua. Una vez disueltas las especias y los ajos, se añaden a la mezcla de la carne y el tocino cuidando que quede todo muy unido. Posteriormente se llenan las longanizas en tripa de vaca y se ponen a secar.

5 kg de carne de jabato
8 kg de tocino de cerdo ibérico
¼ kg de pimienta roja
1½ cucharada de clavo molido
2 puñados de sal
4 cabezas de ajo molidas
1 l de agua





Longuerones en salsa

En Huelva se denomina con este nombre a la navaja de mar (*Ensis siliqua*) que es un molusco bivalvo marino. Habita en los fondos marinos enterrada en la arena.

Esta receta es muy utilizada en la costa, sobre todo en Isla Cristina.

Modo de hacerlo: Se pone al fuego un recipiente con agua para que hierva. Cuando esto ocurra, se echan los longuerones y se dejan que abran. Se apartan inmediatamente, se les quita las cáscaras y se lavan muy bien los meollos con bastante agua para que pierdan la arena que puedan tener.

En una olla se pone el aceite, los dientes de ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento bien picaditos todo en crudo. Se añaden los longuerones ya limpios, el laurel, las pimientos negras, el azafrán y los clavos. A continuación se pone el vino blanco en la proporción de mitad vino y mitad agua hasta cubrirlos. Se sazona y se deja cocer durante unos 30 minutos hasta que queden en la salsa.

(4 personas)

1 kg de longuerones o navajas

1 cebolla

1 pimiento

2 tomates muy maduros

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

7 o 8 granos de pimienta negra

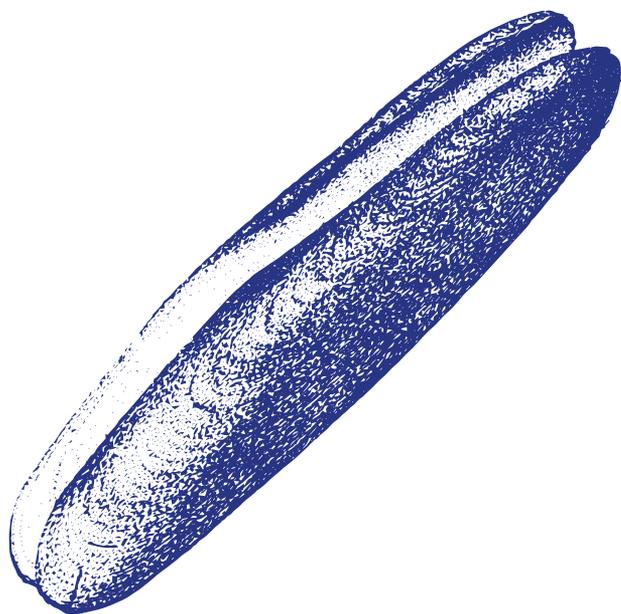
2 o 3 clavos

c.s. de vino blanco

Un chorreón de aceite de oliva virgen extra

c.s. de azafrán o colorante

c.s. de agua





Magdalenas de almendra

Nuevamente recojo un texto publicado por Juan José Fernández Fernández en el libro **La cocina en Lepe** donde afirma: *Las almendras siempre fueron un recurso muy utilizado en la cocina de Huelva, tanto en salsas como en dulces, como en este caso. Su recogida es parecida a la de los higos. En este caso el varejón (o vara de varear) es de madera, a diferencia del de caña para los higos. Tras varear el árbol, la almendra se recoge igualmente del suelo. El pelado de la almendra se realizaba en casa.*

Constituyen un elemento esencial en la elaboración de las “cocas” de Lepe, Isla Cristina, Ayamonte y en la famosa y deliciosa torta de Bonares. En la actualidad los almendrales de Lepe están prácticamente desaparecidos.

Modo de hacerlo: Se baten las claras a punto de nieve, se añaden las yemas, el aceite frito (ya frío), el azúcar, la harina mezclada con la levadura, la ralladura de los limones y por último las almendras molidas. Mientras vamos añadiendo los ingredientes no se deja de batir.

Se echa la masa en moldes de papel, cuidando llenar un poco más de la mitad, y se cubre con azúcar. Se meten al horno unos 15 minutos más o menos, a una temperatura de unos 200° C. Hay que vigilarlos para que se doren por arriba y el suelo quede algo tostado.

12 huevos

½ l de aceite de oliva frito con matalahúva

¾ kg de azúcar

¼ kg de harina

½ kg de almendra molida

2 paquetes de levadura en polvo

La ralladura de 2 limones



Menestra de guisantes palermos

Palos de la Frontera es un municipio íntimamente unido a la gesta del Descubrimiento de América. Fue el puerto de donde partieron las tres carabelas y de allí eran los Hermanos Pinzones, magníficos marineros que acompañaron y guiaron a Colón en su aventura. Forma parte de la Ruta Colombina. Este municipio es muy conocido por sus cultivos de fresas y por sus guisantes, tiernos, dulces y muy deseados. Comienzan su temporada en el mes de marzo pero no tienen una fecha de producción muy larga.

Modo de hacerlo: Se pone en una cacerola un poco de aceite y se fríe en él un atado hecho con la cebolleta, el laurel, el perejil y la hierbabuena. Cuando está frito, se echan los guisantes, se les da unas vueltas en el aceite y luego se le agrega el vino blanco.

Aparte se machacan los dientes de ajo, las especias y la miga de pan y se deshace el majado con un poco de agua. Se añade a los guisantes un poco más de agua y se deja cocer todo hasta que los guisantes estén tiernos. Admite la punta de una cucharadita de azafrán.

Al final, y cuando vayamos a servirlos, se cubren con los huevos cocidos muy picaditos. También se sirven con los huevos escalfados o con los huevos crudos batidos y cocidos en la salsa.

1½ kg de guisantes de Palos de la Frontera

1 cebolleta grande

1 hoja de laurel

1 rama de perejil

1 rama de hierbabuena

1 vaso de vino blanco de la D.O. Condado de Huelva

2 dientes de ajo

1 miga de pan

2 clavos

6 o 7 granos de pimienta negra en grano

½ cucharadita de comino

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Migas canas

Son muy variadas las recetas para elaborar migas en toda la provincia de Huelva. En todas ellas entran como ingredientes principales el aceite, el pan y los ajos; pero en unos lugares se les añade patatas; en otros, panceta y chorizos, y un largo etc.

Esta receta es muy singular, dado que entra un ingrediente que solamente se da en Aroche, en la Sierra y es el tabefe o suero cocido de la leche, lo que da lugar a su denominación de cana. El tabefe es un arabismo introducido a través del portugués –hay que recordar que Aroche es el límite fronterizo con Portugal- en las Islas Canarias. Es el suero que se desprende de la cuajada del queso; es decir, suero con grumos de cuajada.

Modo de hacerlo: En una sartén se pone un poco de aceite. Se coloca en el fuego y se templá el aceite preparado, Una vez templado, se va echando el pan moldeando la sartén, se agrega un poco de agua por encima del pan y la sal y se deja cocer durante unos 15 minutos aproximadamente.

Transcurrido el tiempo de cocción, se va dando vueltas al preparado y se va caceando con una cuchara de palo. Se sirve en el plato y se echa por encima el tabefe frío.

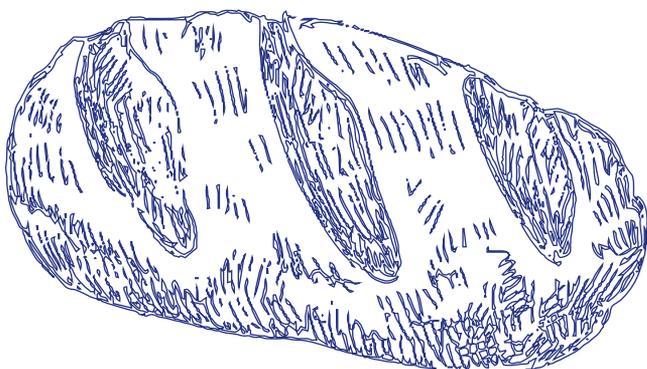
(4 personas)

½ kg de pan de masa dura rebaneado

½ l de tabefe

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal y de agua





Orejas en salsa

La cocina de Huelva está repleta de recetas cuyo ingrediente principal es alguna de las partes del cerdo ibérico. Cuando se despieza el marrano no se suele obtener manitas pues forman parte de los jamones y paletas, tan apreciados en esta provincia. Pero sí se cuenta con las orejas que, junto con el hocico o morro y el labio superior, forman el llamado “pestorejo” que constituye el recubrimiento superior de la cabeza y cuyo tejido es cartilaginoso, con musculatura escasa y poco contenido graso.

Receta de la Sierra recogida en el libro “El cerdo Ibérico. Crianza, productos y gastronomía” del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche de Huelva.

Modo de hacerlo: Se cuecen las orejas y las manitas troceadas en agua con sal hasta que estén tiernas. En una cazuela se hace un frito con los pimientos, la cebolla, los ajos y las especias al que se añaden las orejas y las manitas ya cocidas. Se le da varias vueltas y se incorpora el vino, la sal, el perejil picado y un vaso de agua. Se deja cocer durante unos 15 minutos aproximadamente a fuego lento para que se mezclen todos los sabores. Servir.

(4 personas)

1 kg de orejas

1 kg de manitas de cerdo blanco

3 dientes de ajo

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

2 hojas de laurel

1 manojo de perejil

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de pimienta negra

½ vaso de vino blanco de El Condado

1 vasito de aceite de oliva

c.s. de agua

c.s. de sal



Pellejito de atún con tomate

Es una receta de la cocina marinera típica de Isla Cristina y de las zonas costeras con tradición de las almadrabas. Es el pellejo que se quita cuando se limpia un atún. Normalmente no se vende independientemente pero hay quien compra un trozo de atún –por ejemplo una ventresca- y le quita el pellejo para guisarlo con patatas o con tomates aunque añade también parte de la ventresca o de la pieza que ha adquirido con lo que queda enriquecido el plato.

Del atún se aprovecha todo. Ocurre lo mismo que con el cerdo.

Modo de hacerlo: Se coloca un recipiente con agua para hervir. Una vez que esté hirviendo, se echa el pellejito de atún. Se deja cocer durante unos 5 minutos. A continuación se saca del agua, se escama, se limpia bien y se trocea.

Se hace un sofrito con el pimiento y la cebolla. Cuando esté dorada la cebolla, agregar el tomate. Cuando esté frito el tomate, se añade el pellejito de atún y se pone al fuego durante unos 10 minutos. Se sazona al gusto, se aparta y se deja reposar antes de servirlo

(4 personas)

1 kg de pellejito de atún

2 tomates

1 cebolla

1 pimiento

c.s. de aceite oliva virgen extra





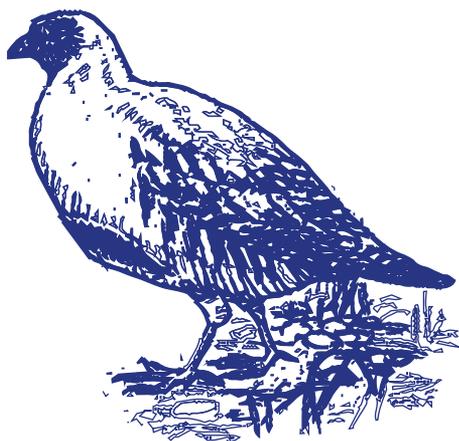
Perdices a la naranja

Huelva en los últimos años ha desarrollado una proliferación grandísima de naranjales. Toda la costa desde Huelva a Ayamonte, sobre todo a la altura de Cartaya y Lepe, está cubierta de estos árboles frutales. El recetario de nuestra provincia está plagado de platos donde el uso de la naranja es fundamental. Son recetas donde se combina el dulzor de la naranja con especias diversas constituyendo los modernos agridulces. En esta receta que se utiliza con perdices, muy abundantes en la zona de El Andévalo, zona de reserva cinegética de la provincia.

(3 personas)
3 perdices
3 tacitas de manteca blanca derretida
2 cabezas de ajo
La piel de una naranja
c.s. de canela
¼ l de agua o caldo

Modo de hacerlo: Se limpian muy bien las perdices y se atan para que no se deformen. Se ponen en una cacerola con la manteca derretida, las cabezas de ajo, la corteza de naranja y la canela. Se rehoga todo hasta que las perdices y los ingredientes tomen color dorado.

Se añade el caldo o el agua y la sal y se dejan cocer hasta que las perdices estén tiernas. Se deja consumir la salsa, se dejan libres de ataduras las perdices y se sirven partidas por la mitad y regadas con su salsa que previamente habremos colado.





Perdices a la salvia

El Andévalo y parte de La Sierra son las zonas cinegéticas que disfrutan de la cocina de este ave que, en esta receta se condimenta de salvia (*Salvia officinalis*), una planta con múltiples beneficios medicinales, pero de escasa presencia en nuestra cocina.

Modo de hacerlo: Se limpian muy bien las perdices, se atan las patas para que no se deformen y se colocan en una cacerola.

Se añade el perejil, las pimientos negros, los clavos, la salvia, el laurel, los dientes de ajo cortados a tiritas, el aceite, el vinagre (siempre en la proporción de un cucharón de vinagre por dos de aceite), la sal y un poco de agua.

Se dejan cocer, añadiendo agua poco a poco cuando lo necesite, hasta que las perdices estén tiernas. Una vez que ocurre esto se deja consumir la salsa hasta dejarla en la grasa.

(2 personas)

2 perdices

1 manojito de perejil

6 o 7 granos de pimienta negra

2 clavos

1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel.

1 cucharadita de salvia

2 cucharones de aceite de oliva virgen extra

1 cucharón de vinagre de la D.O. Condado de Huelva

c.s. de agua y sal



Perdices con col y chocolate

Receta muy tradicional que aparece en muchos de los recetarios antiguos que elaboraron las amas de casa onubenses, pero que en la actualidad no suele verse.

El uso de las verduras en la cocina de Huelva se debe a su tradición árabe porque no hay que olvidar que Niebla fue centro de esta civilización. De nuevo vemos como se utiliza con una gran abundancia el poner las perdices en adobo, en este caso previamente, con vino y con hierbas aromáticas.

El usar chocolate es posterior pero no abunda demasiado en la cocina onubense.

Modo de hacerlo: Se lavan muy bien las perdices, se cortan por la mitad y se ponen en adobo unas 3 horas con el vino, la cebolla cortada en rodajas finas, el tomillo y el laurel. Se cuecen las hojas de col en abundante agua con sal y se reservan en un colador.

Se ponen las perdices en una cacerola con la manteca de cerdo y un chorrito de aceite. Cuando estén doradas, se vierte sobre ellas el adobo y se añade una cucharadita de harina y el chocolate rallado. Se deja cocer todo unos 10 minutos.

En una fuente de horno se coloca la col cocida, encima las perdices y se vierte sobre ellas la salsa pasada por un pasapurés. Dejar en el horno suave unos 20 minutos.

(2 personas)

2 perdices

1 col pequeña

½ l de vino tinto

75 g de chocolate sin leche

1 cebolla

2 cucharadas de manteca de cerdo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 rama de tomillo

1 hoja de laurel

c.s. de sal

c.s. de pimienta negra molida

1 cucharadita de harina



Perdices en escabeche

Es una receta de la cocina del El Andévalo, concretamente de Santa Bárbara de Casa, de donde procede Juan Francisco Martín, dueño del Restaurante Azabache de Huelva. Es una receta muy antigua y merece la pena catarlas en este local. Es un ejemplo claro de la riqueza cinegética de esta comarca de El Andévalo, gran despensa de piezas de caza que enriquecen la cocina de esta provincia.

Modo de hacerlo: Se limpian las perdices y se salpimientan. Se cortan las zanahorias en rodajas pequeñas y las cebollas en juliana. Se pone un poco de aceite en una olla y se le añade un poco de zanahoria, de cebolla y los ajos machacados. Una vez rehogadas se introducen las perdices enteras, el vinagre, el resto del aceite, las dos cucharadas de tomillo, las hojas de laurel, y el resto de la zanahoria y la cebolla, todo en crudo. Se pone a hervir y, cuando lleve media hora, lo dejamos una hora y media más a fuego lento. Una vez terminado hay que dejarlo un día en reposo.

(6 personas)

6 perdices

8 dientes de ajo

6 zanahorias

4 cebollas

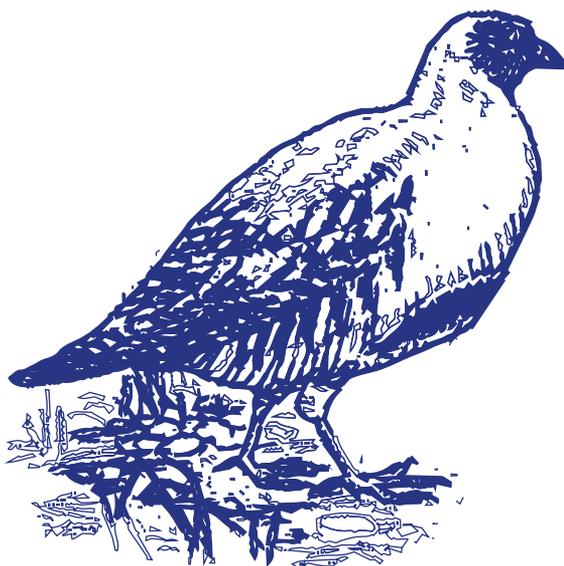
2 cucharadas de tomillo

Unas hojas de laurel

c.s. de sal y de pimienta negra

½ l de vinagre de la D.O. Condado de Huelva

1 l de aceite de oliva virgen extra





Perdices en salsa

De nuevo hablamos de un *pájaro de plumas*, así se denomina en Huelva, muy abundantes en la provincia sobre todo en El Andévalo paisaje de campiñas, monte bajo y dehesas donde abundan también innumerables plantas aromáticas. Su mayor riqueza es la cinegética que enriquecen las mesas de sus habitantes.

Es una comarca muy relacionada con el fandango pues a ella pertenecen municipios, como Alosno, Santa Bárbara de Casa o Valverde entre otros, famosos por este cante. Muchas de sus letras encierran referencias a la caza de la perdiz.

Valga un ejemplo:

*Once perdices maté
el jueves de cacería.
Once perdices maté
y no llegué a la docena
porque empezó a llover
¡Ay si la tarde está buena!*

(2 personas)

2 perdices

1 rama de perejil picado

1 cucharón de aceite de oliva virgen extra

2 hojas de laurel

1 naranja

4 dientes de ajo

2 yemas de huevo

½ l de caldo concentrado

5 o 6 granos de pimienta negra

c.s. de sal

De nuevo aparece la utilización de la naranja formando parte de una especie de adobo donde se cuecen las perdices.

Modo de hacerlo: Se ponen las perdices, ya limpias, en una cacerola con las patas atadas para que no se deformen. Se añade el perejil, las pimientos, la sal, el aceite crudo, las hojas de laurel, las ruedas de naranja, los dientes de ajos machacados y el caldo de carne. Se deja cocer todo añadiendo agua cuando sea necesario hasta que las perdices estén tiernas.

Entonces se agrega una yema de huevo por cada ave para que espese la salsa.

Esta receta puede elaborarse sustituyendo la naranja por un limón.



Picadillo de cerdo picante

El uso del pimentón en la cocina de Huelva es muy frecuente entrando a formar parte de aliños de embutidos, adobos de pescados, preparaciones de legumbres, carnes y un largo etc. Aporta sabor y color. Esta receta recuerda mucho los preparados picantes criollos y junto con el pimentón aparece el comino y el orégano, dando a la carne un sabor muy característico. Se utiliza también para rellenar empanadas. El pimentón es ingrediente muy usado sobre todo en La Sierra y El Andévalo donde se realizan las matanzas de cerdo en casas particulares ya que es un gran conservante.

Modo de hacerlo: En una sartén se refrién las cebollas, el pimiento y el tomate todo muy picadito. Se añade la carne, se da unas vueltas en el aceite y posteriormente agregar todos los ingredientes moviendo con frecuencia para que se impregne de ellos la carne. Se añade medio vaso de agua y se deja que cueza la carne lentamente y vaya perdiendo el agua. Se le pican las aceitunas en trocitos pequeños. Se sirve con arroz blanco cocido y refrito con ajos y huevos fritos.

(4 personas)

½ kg de carne de cerdo picada

1 cebolla

2 pimientos verdes

1 tomate

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano

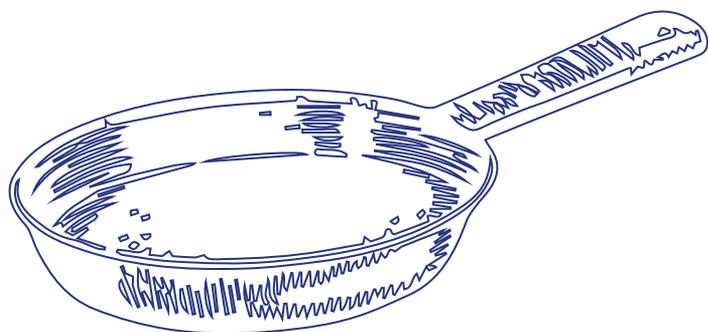
1 cucharada de pimentón molido dulce

½ cucharadita de pimentón molido picante

6 o 7 aceitunas gordales

c.s. de aceite de oliva virgen extra

½ vaso de agua





Poleás

En otros lugares, como Córdoba, se conocen con el nombre de gachas (llamadas zahínas en Al-Andalus).

Es un postre delicioso que en la actualidad está un poco en decadencia pero que ha sido muy utilizada tradicionalmente en la dietética infantil, y en la de ancianos y enfermos ya que es un alimento muy calórico y sano.

Recomiendo las poleás que sirve el Restaurante Mesón Arrieros en el municipio de Linares de la Sierra. Son verdaderamente deliciosas.

Modo de hacerlo: Se pone en una cacerola al fuego la leche, se le agrega la harina, la cáscara de limón y la canela, sin dejar de remover con una cuchara de madera, hasta conseguir una consistencia parecida a una papilla (unos 10 minutos).

Se sirven en plato sopero añadiéndole un poco de miel. También se servían con cuadraditos de pan frito y espolvoreados de canela molida.

(4 personas)

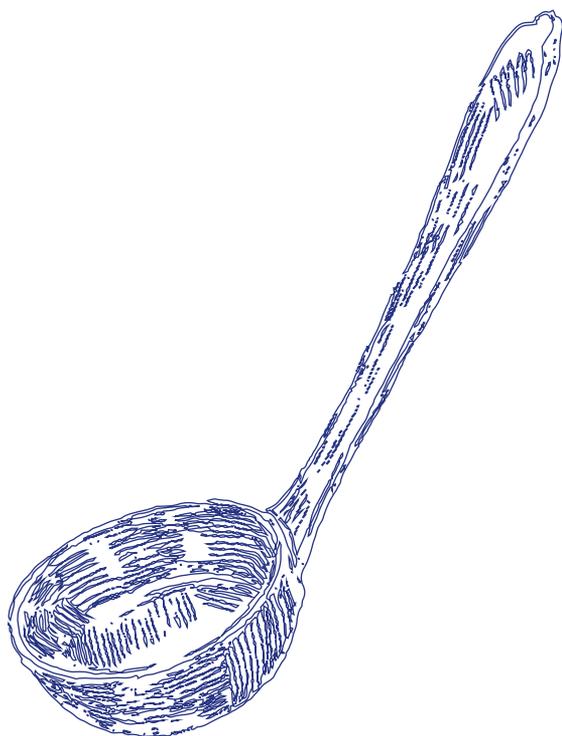
2 cucharadas colmadas de harina

½ l de leche

1 cáscara de limón

1 rama de canela

2 cucharadas grandes de miel





Polvorones de aceite

Ya se explica en la receta de los polvorones de almendras la variedad en sus ingredientes, y a pesar de que fundamentalmente son azúcar, harina y manteca de cerdo, en esta ocasión se sustituye la manteca por aceite de oliva virgen extra y se le añaden clavos y una cáscara de naranja, lo que le da un gran aroma.

Modo de hacerlo: Se fríe el aceite con una cáscara de naranja y se deja enfriar. Una vez frío, añadir la canela, los clavos tostados y molidos, el azúcar, y el aguardiente. Se mezcla todo muy bien y se va agregando poco a poco la harina que vaya admitiendo hasta conseguir una masa blandita pero que podamos manejar.

Se forman bolitas medianas a las que aplastaremos un poco e iremos colocando en una bandeja de horno. Se introduce en el horno a unos 200° C de temperatura. Cuando se vea que comienzan a dorar, se sacan, se dejan enfriar y con una pala ir despegándolos. Una vez fríos totalmente, se envuelven en azúcar con canela.

Si se guardan en una caja hermética duran mucho tiempo sin endurecer.

Nota: Este tipo de dulce se tomaba con una bebida hecha en casa denominada gloria cuya receta es la siguiente:

1 l de uva negra triturada

450 ml de aguardiente seco o 1/5 parte de orujo

Elaboración:

Mezclar las uvas trituradas con el aguardiente seco y dejar en maceración durante un mes. Al cabo de este tiempo, se pone un embudo grande con un filtro de papel y se va filtrando el preparado. Ha de tenerse en cuenta que pasa muy lentamente y hay que ir cambiando de vez en cuando el filtro de papel.

½ l de aceite de oliva virgen extra

1 cáscara de naranja

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de clavos tostados y molidos

1 cuarterón de azúcar (115 g aproximadamente)

1 copita de aguardiente

c.s. de canela molida para espolvorear

c.s. de harina



Polvorones de almendras

Este dulce es típico de toda Andalucía; pero en la provincia de Huelva, además de en Navidad, también se elaboran durante todo el año. Sus componentes siempre son azúcar, harina, manteca y almendras, aunque hay variedades que en lugar de manteca blanca utiliza aceite de oliva virgen (Ver: Polvorones de aceite de oliva). Su nombre viene de la textura que tienen, que se hace polvo al comerlos.

Modo de hacerlo: Se pone la manteca blanca en un recipiente y se trabaja con el azúcar hasta que quede como una crema. Se añaden las almendras molidas, la canela, y el aguardiente y se va añadiendo la harina que admita hasta obtener una masa blandita pero que pueda manejarse.

Se hacen pequeñas bolitas de masa, se aplastan un poco y se colocan en la bandeja de horno. Se introducen en el mismo a unos 200° C de temperatura hasta que comienzan a dorar. Se sacan, se dejan enfriar y se envuelven en azúcar y canela.

½ kg de manteca blanca

1 cuarterón de almendras crudas molidas (115 g)

1 cucharadita de canela

1 copita de aguardiente

1 cuarterón de azúcar (115 g)

c.s. de harina





Polvorones de harina tostada

En este caso, este dulce tiene la peculiaridad de que la harina que utiliza no se agrega cruda sino que se tuesta. Hay que cuidar que no se queme pues entonces no tendrán buen sabor. Además utiliza yemas de huevo que en las otras variantes no se usan. Su textura es igual que el resto de los polvorones, en forma de polvo.

Existen obradores en la provincia que los elaboran todo el año.

Modo de hacerlo: Se tuesta $\frac{1}{2}$ kg de harina con el tiempo suficiente para que esté fría cuando vayamos a empezar a trabajar.

Se pone la manteca blanca en un recipiente y se bate con la mano. Se añaden las yemas, los clavos molidos y el azúcar bien molida. Cuando está la masa bien trabajada, se echa poco a poco la harina tostada mezclada con el otro $\frac{1}{2}$ kg de harina cruda sin dejar de amasar. Cuando todo quede bien amasado, se hacen bolitas y se aplastan ligeramente.

Se ponen en la fuente de horno y se introduce en éste a una temperatura de unos 200° C. Una vez dorados, se dejan enfriar, se sacan con cuidado y se espolvorean de azúcar.

$\frac{1}{2}$ kg de manteca blanca

5 yemas de huevo

8 clavos molidos

$\frac{1}{4}$ kg de azúcar

1 kg de harina



Potaje de guineo

Aroche es un municipio de la provincia de Huelva situado en uno de los más bellos parajes de la serranía onubense, rodeado de verdes huertas y frondosa arboleda que riegan las aguas de la ribera del Chanza y la ribera de la Peramora. La receta que recogemos es de un tipo de calabaza que se da por aquellas tierras, el guineo. Igualmente se usan los garbanzos y judías de Escacena del Campo, municipio de El Condado donde existe una cooperativa de garbanzos.

Los platos más típicos de la gastronomía de Aroche son la Sopa de Peso, tradicional sopa que se hacía el día que se dedicaba a pesar los cerdos (Ver: Sopa del peso); las salchichas de aguardiente, el chorizo de arroz o el gazpacho de invierno, además de otras variedades de productos del cerdo. En temporada de setas se elaboran ricos platos, destacando el gurumelo (usado para muchos guisos) y la tana.

Modo de hacerlo: Se pone el bacalao en remojo el día antes para que pierda la sal. Igualmente se ponen en remojo los garbanzos y las judías.

Se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento, el tomate, los dientes de ajo y el perejil, todo picadito muy menudo. En una olla se prepara el bacalao a trozos sin piel ni espinas, los garbanzos ya remojados y las judías igualmente puestas en remojo. Se cubre todo con agua. Se añade el sofrito que hemos preparado, el laurel, el comino y los clavos. Se pone todo a cocer a fuego lento hasta que las legumbres estén casi blandas. Antes de que esto ocurra, se añade el guineo muy limpio y troceado. Se deja que siga cocinando a fuego lento y cuando esté en su punto se reduce el caldo sin que quede demasiado seco.

(4 personas)

½ kg de bacalao

¼ kg de garbanzos de Escacena

¼ kg de judías de Escacena

1 cebolla

1 trozo grande de calabaza guineo

2 dientes de ajo

1 rama de perejil

1 tomate

1 pimiento

1 hoja de laurel

c.s. de sal

3 clavos

1 cucharadita de comino

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Potaje de vigilia

Es el mismo potaje que hacemos con ingredientes cárnicos pero prescindimos de ellos a causa de la Cuaresma. Es un potaje que se elabora en toda la provincia y hay muchas variantes cambiando el bacalao por otro ingrediente. Muy exquisito el potaje de garbanzos con chocos que se hace en la costa. Yo lo he conocido en la playa de Punta Umbría

Modo de hacerlo: La noche anterior se ponen los garbanzos en remojo y el bacalao para que se desale. Posteriormente se colocan en una olla con agua caliente junto con la cabeza de ajos, la hoja de laurel, el bacalao y un poco de sal (cuidado porque el bacalao conserva siempre un poco de sal).

En una sartén se hace un refrito con la cebolla, el pimiento y los tomates. Se le añade el comino, unas gotas de vinagre y el pan frito. Una vez refrito todo, se maja y se incorpora a los garbanzos junto con las acelgas picadas. Se deja cocer hasta que los garbanzos se pongan tiernos.

(4 personas)

½ kg de garbanzos de Escacena

300 g de acelgas

1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel

250 g de bacalao

1 cebolla

1 pimiento

2 tomates

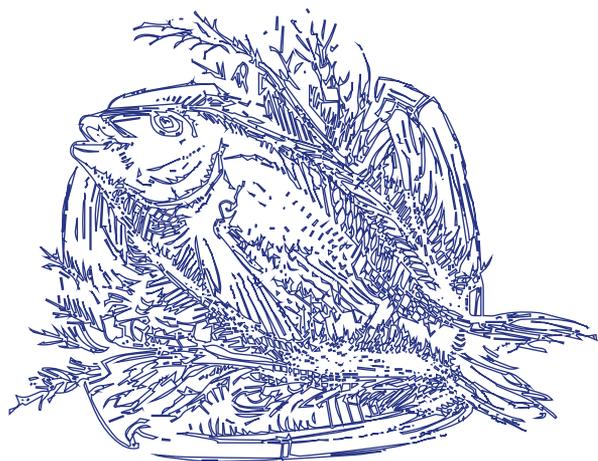
4 rebanadas de pan frito

c.s. de comino

c.s. de vinagre

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Rabos en salsa

Receta recogida en el libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena, Huelva (1998). El rabo está formado por minúsculas vértebras con un poco de musculatura entre ellas, todo recubierto de tejido graso. Cada rabo tiene aproximadamente unos 200 g de peso. Tiene un gran parecido en su sabor al pestorejo (parte exterior de la cerviz gruesa y abultada) y se utiliza igual que éste en muchas recetas de la Sierra. Forma parte de la comida del segundo día de matanza y se ofrece a los invitados a ésta.

Modo de hacerlo: En un poco de aceite se rehogan los ajos, la cebolla, el pimiento y el tomate. Se añaden los rabos, los clavos, el laurel, el azafrán, el vino, una pizca de sal, un poco de agua y se deja cocer durante tres cuartos de hora a fuego lento.

(4 personas)

6 rabos

3 dientes de ajo

1 cebolla

1 pimiento verde

1 tomate

2 o 3 clavos

c.s. de azafrán

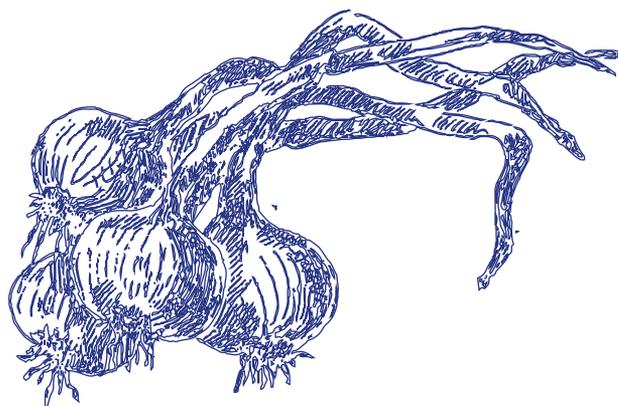
1 hoja de laurel

1 vaso de vino de la D.O. Condado de Huelva

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Raya en pimentón

La raya (*Raja spp*) es un pez de aspecto aplastado, en forma de rombo, de ojos saltones y cola alargada, con grandes aletas pectorales y una piel muy dura y espinosa. De ella solo se comen las alas y se elimina la cabeza, la columna vertebral y la cola que se utilizan, una vez limpias por el pescadero, para hacer sopas.

No tienen espinas, solo cartílagos que son fáciles de quitar, por lo que es muy recomendable para los niños. Su carne tiene una estructura muy apetecible en forma de haces blancos. Se pescan con arrastres, palangres, redes de enmalle y líneas a mano.

En Huelva se cocina casi exclusivamente en pimentón, que es el plato típico. Se puede consumir en muchos bares y restaurantes. Recomendable la receta que elaboran en la playa de El Rompido en el restaurante La Casa del Palo cuyo propietario, Miguel Ángel Guerrero, amablemente me ha facilitado.

Modo de hacerlo: Se fríe el pan y se aparta. Se fríe el hígado y se reserva.

En un mortero se machacan el pan, el hígado, los ajos pelados y el comino. Se añade el vinagre y el agua.

En el aceite que hemos utilizado para freír el pan y el hígado se le añade el pimentón dulce (con el aceite frío). Se introduce la sartén en el fuego, se le añade la raya, una pizca de sal y el majado. Se deja en el fuego durante 10 o 15 minutos y, sin utilizar espumadera, mover la sartén.

Se prueba de sal y vinagre y se sirve.

(4 personas)

1 kg de raya limpia y el hígado de la raya

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

½ vaso de vinagre de la D.O.

Condado de Huelva

½ vaso de agua

3 o 4 dientes de ajo

2 rebanadas de pan del día anterior

1 cucharada sopera de pimentón dulce

1 cucharada pequeña de comino



Revoltillos en salsa de hinojos

Los revoltillos son tripas y callos de cordero que se deslían una a una y se les introduce una laminita de jamón entreverado y un trocito de hoja de hierbabuena. Luego se vuelven a atar y ya podemos empezar a cocinarlos. Son propios de la comarca de El Andévalo.

Según Bernardo Romero, coautor conmigo de La Cocina de Huelva y un gran cocinero, los revoltillos no dejan indiferente a nadie; o te apasionan y te puedes comer tres ollas si te dejan, o bien hay quien manifiesta cierta repulsión hacia ellos nada más con mirarlos. Eso es lo bueno que tienen, que cuando hay revoltillos para comer te puedes comer los tuyos y los de aquellos que no se muestran demasiado animosos ante esta gloria de la cocina tradicional huelvana. Esta receta es suya.

Modo de hacerlo: Hay dos partes, una primera en la que se meten en la olla a presión media hora desde que el pitorro empieza a pitar. Se pondrán abajo dos manitas de cerdo (lo propio es que sean de cordero, pero yo he puesto de las dos para hacer un dos por uno) y encima el kilo de revoltillos, el pimiento verde, la cebolla y los dientes de ajo -todo bien cortado- más la hoja de laurel, sal, pimienta, azafrán, cúrcuma y semillas de hinojo, con dos vasos de vino blanco y agua que los cubra suficientemente. La segunda cocción ya la podéis hacer con la olla a medio tapar y a fuego lento. En este paso se añade una patata troceada y una zanahoria, más un poquito de chorizo cortado en rodajas no muy finas. Se deja cocer hasta que los revoltillos están tiernos y la salsa espesa lo suficiente como para luego llorar de emoción al mojar el pan.

(4 personas)

2 manitas de cerdo

1 kilo de revoltillos

½ pimiento verde

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

2 vasos de vino blanco de la D.O.
Condado de Huelva

c.s. de sal y pimienta

c.s. de azafrán, cúrcuma y semillas
de hinojo

c.s. de agua

1 patata

1 zanahoria

1 chorizo cortado en rodajas no muy
finas



Salmorejo de conejo

Este plato es típico de El Andévalo y muy especialmente de época de cacería. Los primeros conejos que se matan se llevan inmediatamente a la casa de la finca donde se celebra la misma y se prepara para que sea el primer plato de los cazadores a la vuelta.

Varía mucho de hacerlo en casa o en el campo ya que su sistema de asado es diferente. En el campo se asan a la brasa y en las casas se suele utilizar el horno para ello.

Modo de hacerlo: Se asan los pimientos, la cabeza de ajo, la cebolla, los tomates y los dos conejos. Se le quitan los huesos a los conejos desmenuzando su carne muy finamente e igualmente se limpian los pimientos y se parten en tiras poniendo todo en un recipiente.

Se pelan la cebolla, tomate y ajos y se machacan en un mortero grande. Se le añaden los ajos crudos, sal, vinagre, comino y las dos yemas de los huevos duros. Una vez hecha una crema se añade un poco de agua, hasta quedar una especie de gazpacho espeso a la que se incorporan las claras muy picadas. Se mezcla la crema con el conejo y los pimientos anteriormente preparados y se deja en reposo unas 2 horas. Se sirve muy frío.

(4 personas)

2 conejos

4 pimientos rojos de asar

1 cabeza y 2 dientes de ajo

1 cebolla grande

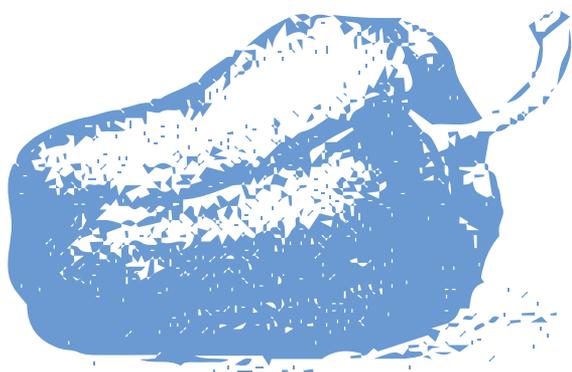
2 tomates

2 huevos duros

c.s. de comino

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de la D.O. Condado de Huelva





Sardinas en escabeche

Todas las sardinas saladas, comiéndolas en el principio de la comida, mueven el vientre, y, comiéndolas al fin, causan vómito. **Historia natural de los pescados** de Gerónimo de Güerta (1573-1643).

Un amigo, José Luis Gozávez Escobar, me facilitó esta referencia de la sardina y una receta del S. XVIII de La Higuerita (nombre antiguo de Isla Cristina) que sigue viva. Según él puede probarse en el bar de la Peña Cultural del Carnaval del citado municipio.

La receta antigua dice así: (...) *dos modos parece que hay de escabecharlas (la sardina), uno en Barriles pequeños y otro en ollas; el primero se hace friendo o asando un poco la sardina. Luego se coge y con corta porción de sal se embarrila y se adoba con vinagre, laurel, pimienta y clavo. El segundo, se hace poniendo la sardina en ellas después que también ha tomado un poco la sal con las mismas especies y una ruedas de limón o naranja agria, se tapa la olla muy bien con masa y se mete a cocer en horno, lo mismo que el pan* (recogido por Juan Manuel de Oyarbide en su *Discurso sobre las Pesquerías*, conservado en el Archivo Municipal de Sevilla, Conde del Águila, t, 61, nº 4).

Es curioso que sigan haciéndose en la misma forma en nuestros días.

Modo de hacerlo: Seguir las indicaciones de elaboración que se citan en el texto de introducción de la receta.

(Para 6 personas)

1 kg de sardinas

4 o 5 dientes de ajo

1 vaso de vinagre de vino de la D.O.
Condado de Huelva

1 hoja de laurel

1 cucharada de pimentón

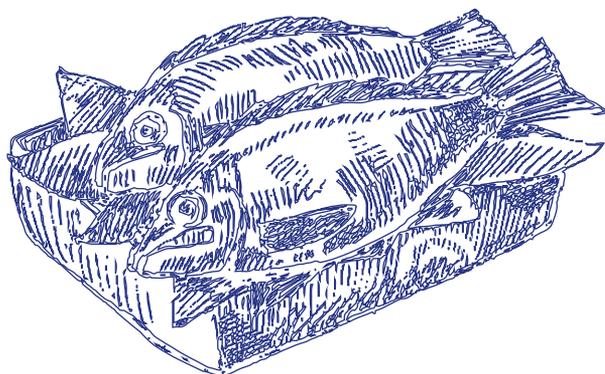
4 o 5 clavos de olor

½ vaso de agua

1 naranja o un limón (a gusto)

c.s. de sal

c.s. de tomillo





Sardinas frescas en adobo

Las sardinas constituyen uno de los pescados más consumidos en esta provincia, junto con las caballas, sobre todo en la época estival. Tanto es así que han dado lugar a una industria conservera en los municipios de Ayamonte e Isla Cristina que constituye uno de sus recursos económicos más importante. El adobo en esta receta es en blanco, es decir, sin pimentón; pero por lo general se utiliza éste en todos los adobos de pescado.

Modo de hacerlo: Se retiran las cabezas y las espinas de las sardinas y se limpian muy bien. Se prepara el adobo mezclando todos los ingredientes.

En una fuente honda se coloca una capa de sardinas, una de adobo y así sucesivamente hasta terminar, siendo la última capa de adobo. Se cubrir con papel de plástico y se deja un día, como mínimo, en el frigorífico.

Se untan con mantequilla salada unas tostadas de pan y se disponen encima las sardinas. Se acompañan con ensalada y juliana de verduras sazonadas con una vinagreta.

(4 personas)

1 kg de sardinas

25 g de azúcar

15 g de sal

1 hoja de laurel

10 g de estragón

1 dl de vinagre

1 dl y 1/8 dl de aceite de oliva virgen extra

50 g de escalonias o chalotas picadas

1 cucharadita de pimienta negra triturada



Solomillos de cerdo con higos en almíbar

Los higos han sido siempre un recurso muy utilizado en la cocina de Huelva y más concretamente en la de Lepe, municipio de la costa onubense. Recojo un texto publicado por Juan José Fernández Fernández: *Llegado agosto, los higos y las almendras serán las estrellas del campo. El higo fue durante mucho tiempo el producto estrella de nuestro campo. Antes que por cualquier cosa, Lepe fue conocido por sus higos. De él, en momentos de máxima necesidad se llegó a hacer incluso pan y fue una merienda frecuente de muchos niños de Lepe hasta la década de los 60 del siglo pasado. El puñado de higos en un bolsillo y el de almendras en el otro compartió estrellato en las meriendas de los chiquillos de Lepe junto con el pan con aceite y azúcar... los higos para secar se empezaban a recolectar en torno a las fiestas de la Bella y no se cogían a mano del árbol, sino del suelo una vez vareada la higuera con un varejón de caña. Se iban recogiendo en un canasto y llevados posteriormente al “armejal” donde eran extendidos sobre una estera de juncos para que se secaran.*

Modo de hacerlo: Se limpiar los solomillos de cerdo muy bien de pieles y fibras y se colocan en una fuente de horno. Se espolvorean de sal, tomillo, romero y pimienta negra y se ponen encima de los mismos unos pegotes de manteca blanca. Se meten al horno fuerte hasta que se hagan pero cuidando de que no se sequen demasiado (½ hora aproximadamente). Se sirven muy calientes, cortados en rodajas, rociadas con el jugo que haya soltado en la bandeja y cubiertas con los higos en almíbar.

Higos en almíbar: Se ponen los higos en una cacerola junto con el azúcar, la canela en rama, la cáscara de limón y cubiertos de agua (también pueden cocerse con vino tinto). Se dejan cocer hasta que queden en el almíbar.

En el caso de utilizar higos secos es conveniente ponerlos en remojo un rato antes.

(4 personas)

3 solomillos

1 rama de tomillo

1 rama de romero

c.s. de pimienta negra molida

c.s. de sal

- Para los higos en almíbar

½ kg de higos frescos (en su defecto, secos)

¼ kg de azúcar

1 rama de canela

1 cáscara de limón

3 clavos

c.s. de agua o de vino tinto



Sopa de coliflor con almejones de Isla Cristina

Es una receta elaborada en Huelva desde hace muchos años. Es típica de las zonas costeras, recogida en el libro *Los sabores de Huelva*.

Los almejones de Isla Cristina son muy solicitados y se llaman en otros lugares almejas finas. Receta muy rica, y muy acertada la unión de la coliflor con esta clase de almejas.

(4 personas)

1 coliflor

¼ kg de almejones

2 o 3 dientes de ajo

c.s. de agua

c.s. de sal

Modo de hacerlo: Se cuece la coliflor con agua y sal. Se reserva el agua de haberla cocido y de la coliflor utilizaremos para la sopa solamente ¼ parte.

Se abren los almejones con un poco de agua y se quitan las conchas reservando algunas con ella para adornar.

Se mezcla el caldo de haber cocido la coliflor con el caldo de haber abierto los almejones. Se añaden los dientes de ajo fritos en láminas junto con el aceite. Se agrega la coliflor troceada y los almejones sin conchas. Se deja hervir todo, se sazona y se sirve con láminas de pan muy finas y huevo duro picado. Se ponen las almejas con concha que hemos reservado. Se sirve.





Sopa de descorchadores

Los alcornoques forman parte del paisaje de la comarca de la Sierra y la del Andévalo. La extracción del corcho es una operación que se repite cada nueve años y que se realiza en los primeros meses del verano. Es una faena muy dura que sufren los hombres que la realizan, los descorchadores, y que ellos mitigan consumiendo este plato en la parada que realizan a media mañana. (*Recetario de las Jornadas Gastronómicas*. Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Huelva, 1998)

Modo de hacerlo: Se fríen las lonchas de tocino en una sartén en su propia grasa, se apartan y se reservan. En la misma grasa se rehogan la cebolla, los ajos, los tomates y los pimientos. Se fríen aparte las patatas cortadas en rodajas y, junto con el refrito anterior, se echan en una olla con el agua, el laurel, el perejil y la sal. Se deja hervir todo a fuego lento durante media hora y se sirve colocando antes en cada plato una loncha de papada.

(4 personas)

200 g de tocino de papada en lonchas

1 cebolla grande

2 dientes de ajos

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

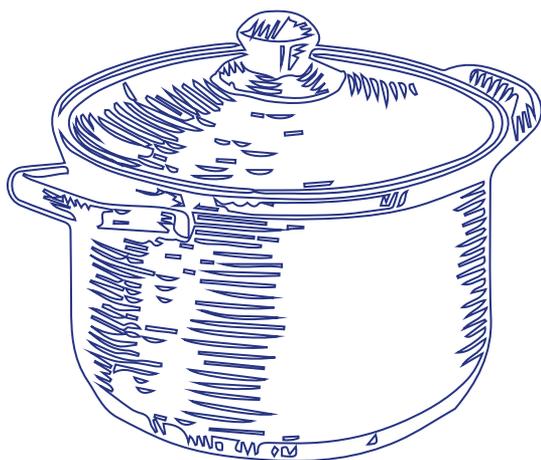
½ kg de tomates frescos

½ kg de patatas

1 hoja de laurel

1 rama de perejil

c.s. de agua y sal





Sopa montera

Plato típico de una zona onubense de reserva cinegética como es El Andévalo. En esta receta el ingrediente principal es la perdiz, pero hay lugares donde se usa el conejo o la liebre. Y aparece de nuevo el culantro (*Coriandrum sativum*) que como ya se ha explicado en otras recetas en toda la provincia de Huelva está muy generalizado su uso. Su utilización se hace con la planta fresca, muy parecida en sus hojas al perejil, con el que comparte familia botánica pero muy distinta en su olor y su sabor. Es una influencia de El Algarve portugués donde se utiliza en muchos de sus platos y también es de uso cotidiano en el Sur de Extremadura y en Canarias.

En otros lugares se conoce como cilantro y coriandro y sus frutos son bolitas redondas que pueden encontrarse en el comercio del resto del país. Pero en Huelva y su provincia solamente se usa cuando está fresco y verde.

Modo de hacerlo: En una cazuela de barro se hace un refrito en este orden: los ajos, la cebolla, los pimientos, el tomate y la perdiz troceada. Una vez rehogado todo se cubre de agua y se deja cocer hasta que la perdiz esté tierna (aproximadamente dos horas). Se sazona.

Aparte se fríen las patatas cortadas a cuadraditos y se dejan en reserva. Se cuecen los huevos.

En otra cazuela de barro se coloca el pan cortado en rodajas muy finas y otra parte retorcidos con las manos. Se cubre con las patatas fritas, el culantro, la hierbabuena y los huevos cortados en rodajas. Se añade la perdiz desmenuzada y, después de darle un hervor, se sirve.

(4 personas)

1 perdiz a trozos

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

½ kg de pan asentado del día anterior

½ kg de patatas

3 huevos

1 ramillete de culantro verde

2 tomates muy maduros

1 pimiento verde grande o 2 pequeños

6 o 7 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 ramita de hierbabuena



Sopa de olores

Es muy frecuente su elaboración en La Sierra con ocasión de las fiestas y romerías para reponer fuerzas.

La hace muy deliciosa el Restaurante García de Almonaster la Real, y en la última ocasión que pude degustarla en ese restaurante había sustituido el chorizo por setas con lo que quedaba más suave y exquisita. Es un verdadero placer tomarla.

Modo de hacerlo: Se fríen las patatas cortadas en rodajas. Se hace un refrito con el ajo, el pimiento y la cebolla y se pasa por el pasapurés. Se coloca en una olla con el caldo del cocido, la hierbabuena y el culantro. Cuando rompe a hervir, se añaden las patatas que hemos frito (y las setas si las utilizamos en lugar del chorizo), se dejan cocer unos 10 minutos y luego se añade el pan en rebanaditas. Se deja a fuego suave durante media hora. Se pone el chorizo cortado a rodajitas y se batan los huevos que, removiéndolos, se incorporan al caldo antes de servir.

(4 personas)

1 cebolla

3 o 4 dientes de ajo

1 manojo de culantro

1 ramita de hierbabuena

3 patatas

4 vasos de caldo de cocido

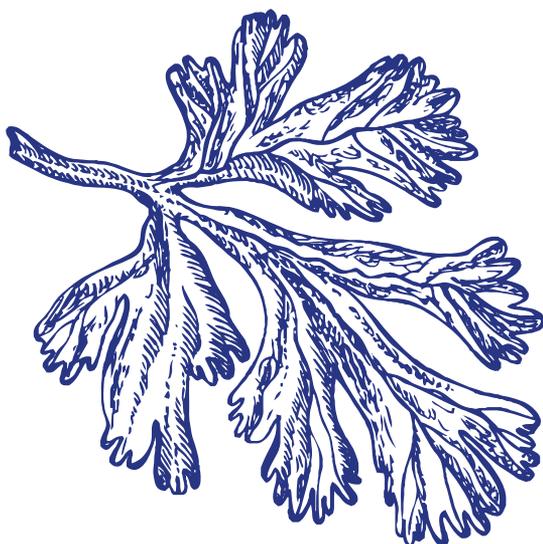
½ kg de pan de pueblo

3 huevos

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

1 chorizo





Sopa de papas con torreznos

Es una receta que guarda un gran parecido con la sopa de descorchadores de la Sierra.

Modo de hacerlo: Se pelan las patatas y se trocean. En una sartén se fríe el tocino cortado a trocitos, se retira y en el mismo aceite se fríen las cebollas, el pimiento, los dientes de ajo y el tomate cortado todo muy pequeñito, el laurel y un poco de sal. Al final añadir las patatas y agua y dejar cocer. Una vez cocidas las patatas, añadir pan y un huevo estrellado. Se sirven mezcladas con los torreznos.

(4 personas)

2 o 3 patatas

1 trozo de tocino de papada

2 cebollas

1 pimiento

2 dientes de ajo

1 tomate

1 hoja de laurel

c.s. de sal

c.s. de pan

1 huevo

c.s. de aceite de oliva virgen extra





Sopa de perdices, setas y trufas

En esta preparación se unen dos ingredientes muy importantes en la gastronomía de esta provincia: las perdices y las setas.

Receta de toda la provincia sobre todo de la comarca de El Andévalo, reserva cinegética de Huelva. Igualmente en esta comarca, junto con la Sierra, se encuentran las setas más reconocidas. Existen más de 500 variedades de setas, siendo la reina de todas por su sabor y su textura la Amanita Ponderosa, es decir, el Gurumelo.

También se utiliza la trufa que en muchos casos se sustituye por la turma o trufa blanca que se da en la zona de Tharsis. Está recogida en el libro Los sabores de Huelva.

Modo de hacerlo: Se pican el ajo y la cebolla, se rehogan en un poco de aceite junto con las perdices. Antes de que la cebolla tome color, se añade el vino blanco y se deja reducir (esto es muy importante) sin tapar.

Se agrega el caldo y se deja cocer todo junto hasta que las perdices estén tiernas. Una vez que esto ocurra, se sacan las perdices y se les retira la carne.

Se pican las setas a tiritas y se rehogan en un poco de mantequilla. Se añade un poco de sal, el perejil picado, la pimienta molida y un poco de pan rallado. Se tapa para que cuezan. Una vez hechas, se le añade el caldo y se le pica la trufa en láminas. Se une también la carne de las perdices picadita y se deja que todo dé un hervor.

(4 personas)

2 perdices

1 diente de ajo

1 trufa

½ cebolla

½ dl de vino blanco

150 g de setas

c.s de caldo o fondo de ave

c.s de agua

1 rama de perejil

1 cucharadita de pimienta molida

1 cucharada de mantequilla

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de pan rallado



Sopa de peso de Aroche

Es un plato típico de Aroche, municipio de La Sierra, aunque se hace en muchos lugares pero no con el ritual gastronómico con que se realiza en este pueblo y con ingredientes distintos. El Colectivo de Educación de Adultos así lo cuentan. La gente de edad dice que *dá mucho de sí* y con un alto valor nutritivo. Se denomina así porque se realiza el día en que se pesan los cochinos y para gran cantidad de gente que acude a dichas pesadas. Éstas se realizan sin básculas o elementos modernos, son los hombres los que levantan los cochinos a pulso y los *jondean* hasta la romana donde bajo la atenta mirada del *marchán* se van cantando libras y arrobas en suculenta armonía tan solo rota por los estridentes chillidos del animal pesado y el bullicio ensordecedor del gentío que acude a los pesos.

Todos comen de la misma cazuela, no sirviéndose en platos individuales, por lo que se forma un círculo apretado en torno a las cazuelas respondiendo a la expresión de *cuchará y paso atrás* con la que todos los comensales se abren paso a tan exquisita comida. De gran influencia americana, ya que el principal ingrediente es el pavo.

Modo de hacerlo: En una olla se pone un poco de aceite y se refrie la cebolla, los ajos, y el laurel mezclando todo con la carne y rociado con un poco de vino blanco. En un mortero se majan los clavos, las pimentas negras y el perejil y, añadiéndole agua, se echa sobre la carne que está en el fuego hasta que la cubre y se deja cocer. Una vez cocida la carne, se hacen rebanadas muy finas con el pan y se ponen en una cazuela de barro (utensilio imprescindible para el sabor), se le pican por encima los huevos cocidos y la hierbabuena muy picadita y se le agrega el caldo de haber cocido la carne poniendo la cazuela a fuego lento hasta que cueza el pan un poco. Se aparta a los cinco minutos aproximadamente y se sirve caliente en la misma cazuela de barro, dejando la carne para un segundo plato. La carne de pavo se suele presentar en una salsa de almendras.

Elaboración de la salsa de almendras:

Se fríen 2 ajos enteros, una rebanada de pan y un puñado de almendras. Se tritura todo junto con un poco de sal, se añade un poco de aceite de haber frito los ingredientes citados y añadiéndole agua se echa esta masa sobre la carne y se deja cocer un poco para que se unan los sabores y la carne esté totalmente blanda.

(6 personas)

2 kg de pavo

¾ kg de pan

¼ l de vino blanco

6 huevos

5 o 6 granos de clavo

5 o 6 granos de pimienta negra

1 cebolla grande

2 o 3 dientes de ajo

c.s. de hojas de laurel

c.s. de hierbabuena

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Tarta de fresas de El Condado

Huelva, desde hace muchos años, tuvo el monocultivo de fresa sobre todo en las localidades costeras y de La Campiña-El Condado y posteriormente este cultivo se amplió a los llamados *berries*, llegando a convertirse en el gran productor de referencia. Pero no sólo fresas produce el campo onubense; la provincia ya es el primer productor de *berries* de España. Aquí se cultivan, además de las fresas, las moras, las frambuesas y los arándanos. Se exportan a toda Europa.

Se utilizan en muchas recetas de la cocina onubense en forma de salsas, postres e incluso se ha elaborado una ginebra con fresas en una destilería de Higuera de la Sierra, y una cerveza con fresas.

Modo de hacerlo: Se hace la base triturando las galletas y uniéndolas con el vino y la mantequilla derretida. Con él se forra un molde redondo.

Aparte se ponen las hojas de gelatina en remojo en agua fría. Se trituran las fresas o frambuesas y se hace un puré con ellas, se añade la miel, el queso y la gelatina disuelta al fuego en una cucharada de agua caliente, pero que no dejaremos hervir pues endurecería. Al final se agrega la nata montada con cuidado de que no se baje.

Se echa el relleno preparado sobre la base de galletas. Finalmente se mete en el frigorífico (mejor hacerlo de un día para otro).

Si tenemos la precaución de forrar el molde con una hoja de plástico, podremos desmoldarlo con gran facilidad.

(para 4 personas)

Ingredientes para la base

200 g de galletas

1 cucharada de vino dulce del Condado

75 g de mantequilla

Ingredientes para el relleno

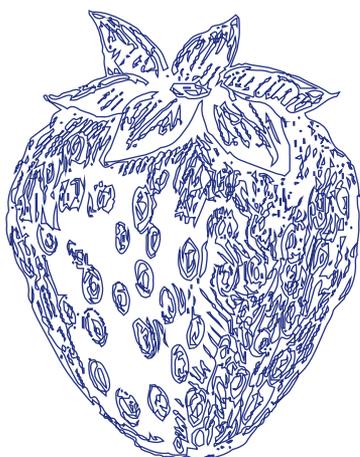
500 g de queso Filadelfia

400 g de fresas o de frambuesas de Moguer

6 cucharadas de miel serrana

250 g de nata montada

2 hojas de gelatina





Tollos con tomate

Si hubiera que distinguir la cocina de Huelva con un solo plato, definitivamente habría que señalar los tollos con tomate. Es un plato peculiar de Huelva y muy solicitado. No es muy corriente que puedan servirlo en algún restaurante, pero sí en muchos bares y tabernas de Huelva. Especialmente hay que destacar la elaboración de esta receta en el Bar Casa Miguel, ubicado en el Mercado del Carmen de la capital. Es un Bar cuya existencia se remonta a 1868 y su propietario nos ha facilitado su famosa receta que es elaborada por Carmen Griñolo.

El tollo es una tira seca de cazón o pintarroja que los marineros secan en los palos de sus barcos. Se venden en el mercado de abastos formando un manojo y hay que ponerlos en remojo antes de cocinarlos para que se ablanden.

A los viajeros que vengan a Huelva les recomiendo vayan a probarlos en el citado Bar. No se arrepentirán de haberlo hecho.

Modo de hacerlo: Se ponen en remojo los tollos durante dos horas en agua fría. Una vez pasado este tiempo se ponen al fuego, se dejan hervir y se retiran. Se les quita el hueso central y se trocean con las manos. Se reservan.

En una cazuela se pone un poco de aceite y se pochan las verduras. Una vez pochadas, se añaden los tollos, un poco de sal, el comino y el tomate triturado. Los tollos se guisan junto con el tomate a fuego lento durante unos 30 a 40 minutos.

(4 personas)

½ docena de tollos

1 pimiento verde pequeño

1 cebolla pequeña

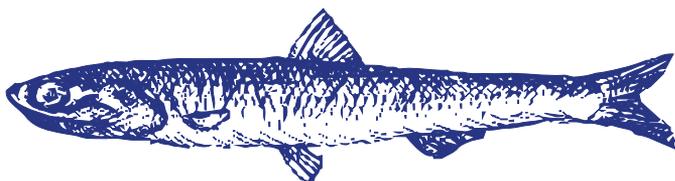
1 diente de ajo

800 g de tomate triturado

½ cucharada de comino

c.s. de sal

c.s. de aceite de oliva virgen extra





Torta real o resobá

En la web de Sánchez Garrido (<https://sanchezgarrido.wordpress.com>) se recoge un artículo de Antonio C. Clemente Ariza donde cuenta sus recuerdos de niño. Él dice: *Es una torta de procedencia árabe que se elabora en Bollullos del Condado que celebra el Lunes de Pascua el tradicional Día de la Tortas. Y es que las semanas antes de Semana Santa se elaboran esas deliciosas tortas conocidas popularmente como Tortas Resobá –aunque había otra variedad llamada ‘Cotradas’- que durante Semana Santa se ofrecen en cualquier casa en donde se entra a modo de invitación. Se amasan en lebrillos de barro o barreños de hojalata. Se llevan a las antiguas tahonas las tortas en las antiguas latas de aceite. El panadero introduce con gran maestría con un largo palo las torteras en el horno de leña para pasado su tiempo de horneado, sacarlas de nuevo con la inmensa espátula. El Lunes de Pascua era el día grande de su degustación, para lo cual se iba andando hasta la Ermita de la Patrona de Bollullos, la Virgen de las Mercedes, y allí en lo alto se merendaba uno las tortas acompañadas de unas hojas de lechuga bien limpias y un huevo duro.*

En la actualidad, la torta de resobá se puede encontrar en las distintas confiterías de la localidad durante todo el año.

Modo de hacerlo: Se echan las almendras en agua hirviendo, se sacan, se dejan enfriar y se les quita la piel, se fríen y se muelen hasta que se haga una masa.

Se tuesta el ajonjolí en una cazuela de barro o en un perol esmaltado y se muele junto con las almendras, reservando 10 o 15 g que servirán para adornar las tortas una vez elaboradas y antes de llevarlas al horno para cocer.

Se echa en un lebrillo $\frac{1}{2}$ k de harina, el vaso de agua, la sal y la levadura; se mezcla hasta que estén bien ligados estos ingredientes y disuelta la levadura se añade a la masa la ralladura de limón, las almendras, 85 o 90 g de ajonjolí, 8 g de canela y 3 g de matalahúga. Se amasa todo muy bien y se le va añadiendo el resto de la harina y el aceite. Se continúa resobando hasta que la masa no se quede pegada en las manos. Una vez conseguido este punto se procede a darle la forma, grosor (no debe tener mucho para que cuezan bien) y tamaño deseado.

Se colocan las tortas en tarteras (bandejas de hojalata de unos 70 cm de larga por 50 cm de ancha), adornar cada una de ellas por este orden: extender una cucharada de azúcar por encima y espolvorear por encima con ajonjolí y la canela restante. Meter en el horno unos 30 minutos aproximadamente, depende de la temperatura que se tenga.

(para unas 25 tortas)

1 kg de harina

$\frac{1}{2}$ l de aceite de oliva virgen extra suave

200 g de almendras

100 g de ajonjolí

10 g de canela molida

50 g de levadura

3 o 4 g de matalahúga

1 vaso de agua templada

La raspadura de 2 limones

c.s. de azúcar molida

c.s. de sal



Tortas de aceite

Los dulces con el aceite como ingrediente principal son habituales en la cocina de Huelva, pues en la provincia existen numerosas almazaras que producen un aceite virgen de primera categoría y que han recibido varios premios en los últimos años por su pureza y alta calidad.

Las tortas de aceite siempre se han elaborado en todas las zonas de la provincia y han formado parte de las meriendas infantiles.

Modo de hacerlo: Se coloca en un recipiente el agua, la sal, la matalahúva y el aceite y se bate fuertemente. Posteriormente se mezcla la levadura con una parte de la harina añadiéndola poco a poco al batido hasta que se obtenga una masa que pueda manejarse con las manos para elaborar las tortas.

Se hacen bolitas y se van aplastando con las manos lentamente hasta que tomen la forma de las tortas. Se van poniendo en la bandeja de horno, se pintan con huevo batido y se espolvorean de azúcar. Se meten en el horno a unos 200° C, sin dejar de vigilar porque se hacen rápido.

1 taza de agua

2 tazas de aceite

1 cucharada de matalahúva

Un poco de sal

½ cucharadita de levadura en polvo

c.s de harina





Tortas de aguardiente

Uno de los ingredientes importantes en la cocina de Huelva es el aguardiente que abunda en la provincia. Hace años existían muchas destilerías a lo largo de La Sierra y El Andévalo, pero en la actualidad solo se conservan algunas. Son muy famosos los aguardientes de Valverde del Camino, Zalamea la Real, Alosno y Almonaster la Real.

Tradicionalmente, hace muchos años, se les daba a los niños una copita pequeña de aguardiente aguado para abrirles el apetito.

Modo de hacerlo: Se mezclan todos los ingredientes, se amasa fuertemente y se extiende con un rodillo cortándolas con un molde redondo o un vaso y poniéndolas en una bandeja de horno. Se cuecen a fuego fuerte hasta que doran.

½ kg de manteca de cerdo

¼ kg de harina

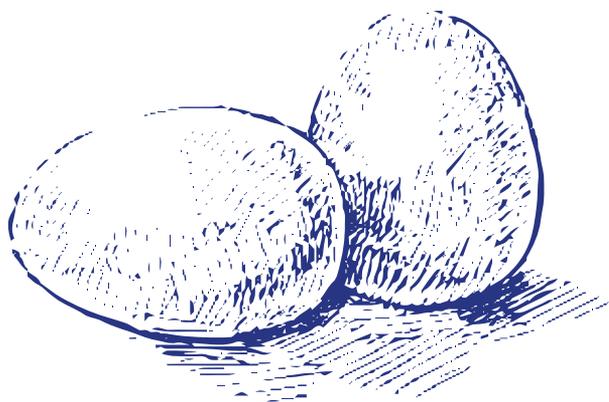
2 huevos

1 copa de aguardiente

1 cucharada de bicarbonato

c.s. de canela

La ralladura de 1 naranja





Tortas de chicharrones

Son tortas muy consumidas en toda la provincia destacando las elaboradas en la Comarca de El Andévalo, especialmente en San Bartolomé de la Torre, Cabezas Rubias, La Puebla de Guzmán, etc. Son exquisitas para acompañar el café con leche y pueden obtenerse fácilmente ya que se reparten a todos los comercios de la provincia. Su componente principal son los chicharrones que es un producto del cerdo ibérico resultado de la fundición de los entresijos que son las grasas del mesenterio pegadas a las tripas.

Como las matanzas se hacen en los meses fríos del invierno exclusivamente, el consumo de las tortas de chicharrones estaba asociado a la Navidad. Pero en la actualidad los hay, durante todo el año, conservados en terrinas.

Modo de hacerlo: Se une la masa de panadería con los chicharrones y se le añade la canela, la manteca, el aguardiente y el azúcar. Se le da forma de torta rectangular y se cuecen en el horno a una temperatura de 160° C durante 40 minutos.

(4 personas)

½ kg de masa de panadería

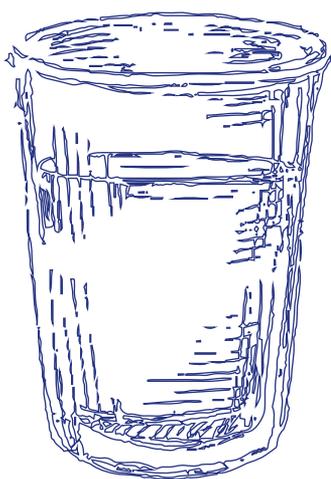
200 g de chicharrones

50 g de manteca blanca de cerdo

c.s. de canela en polvo

½ vaso de aguardiente

50 g de azúcar





Tostón de Bonares

El tostón es un medio pan redondo tostado, untado de ajo e impregnado de aceite de oliva virgen que se come con sardinas embarricadas o con bacalao seco. Estas sardinas proceden de la zona costera de Isla Cristina y Ayamonte.

En el suplemento de la Gaceta de Madrid del martes 31 de marzo de 1835 se recoge la sesión del día anterior donde puede leerse un curioso dictamen de la Comisión de Rentas Estancadas relativo a la distribución de la sal desde los alfolíes (depósitos de sal) a los consumidores y a su precio y se hace mención a las fábricas de salazones de Galicia y de Isla Cristina. Desde Isla Cristina en Huelva, llegaban camiones llenos de botas de sardina prensada que eran rápidamente distribuidas por las tiendas de alimentación. Isla Cristina que con anterioridad se llamó La Higuera era zona de manufacturado de la sardina. Tanto, que hasta se editaba un periódico en el que figuraban los altibajos de las cotizaciones comerciales y se anunciaban los fabricantes. La sardina salada, la de bota, se consumía en crudo o frita. Se comían envolviendo la sardina en papel de estraza (aquel papel basto algo amarillento que se utilizaba para envolver cosas poco delicadas), lo ponía en una puerta, entre la hoja y el marco haciendo presión. El resultado era que las escamas, la escata, se separaba sin dificultad, apareciendo la carne y haciéndose de ella unos buenos filetitos que, extendidos sobre la *llesca* o bocata, coloreados con pimentón y alegrados con buen aceite de oliva constituían un magnifico almuerzo o merienda. Y así entran en esta tradición del Bonares o de Villalba del Alcor para acompañar los tostones.

Modo de hacerlo: Se parten los panes por la mitad horizontalmente, se trocea la superficie en cascós haciendo incisiones perpendiculares formando cuadros, se tuestan con el rescoldo de tueros de olivo primero por la corteza para que se abran en cascós y posteriormente por la parte de la miga. Se refriegan los panes en caliente con un ajo en abundancia y se bañan con aceite de oliva haciendo que penetre en las incisiones. Se acompañan de sardinas embarricadas.

(4 personas)

2 panes redondos de masa dura del día anterior

c.s. de aceite de oliva virgen extra

½ kg de sardinas embarricadas (sardinas arencadas)

Rescaldos de tueros de olivo



Violines con patatas

El violín es un pequeño hueso que está unido al jamón. Una vez perfilados los jamones, y antes de someterlos al presalado, se separan de éstos. Este hecho diferencia a los jamones de Huelva de los de otras zonas como Guijuelo o Extremadura donde no se seccionan los violines. Constituyen un bocado de carne magra muy pequeño pero es un verdadero manjar por su exquisitez.

Esta receta se ha extraído del libro *El cerdo ibérico* de Iniciativas Leader Sierra de Aracena y Picos de Aroche. S.A. Aracena, Huelva (1998).

Modo de hacerlo: Se rehogan los violines en un poco de aceite mezclado con el vino. Después los rehogamos con la cebolla, el pimiento, y el ajo. Se incorpora el tomate, se sazona y, una vez que el refrito está en su punto, se añaden las patatas cascadas, el comino, la pimienta y el laurel. Se cubre con agua y se deja cocinar a fuego lento durante media hora.

(4 personas)

8 violines

1 kg de patatas

½ cebolla pequeña

2 dientes de ajo

1 trozo de pimiento verde y otro de rojo

1 tomate pequeño muy maduro

½ copa de vino blanco de El Condado

1 hoja de laurel

c.s. de comino

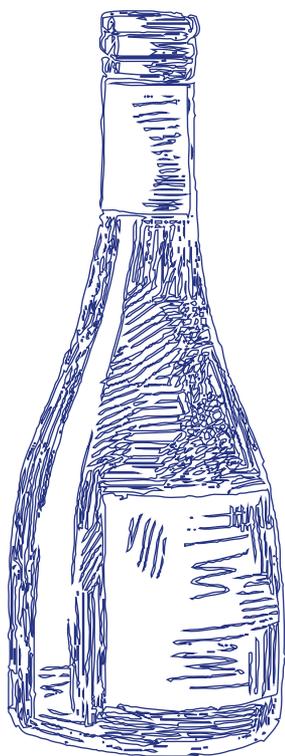
c.s. de pimienta

c.s. de pimienta negra molida

c.s. de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

www.ieamed.es

Email: ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

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