

# “SABOR A CARCABUEY”



*(Compendio de recetas e imágenes del Patrimonio Cultural  
y Gastronómico Carcabulense).*



*“La cocina local debe absorber experiencias de otros lugares,  
pero nunca debe olvidar la esencia  
de su propia gastronomía”  
(Qu Hao)*

Sabor a



Carcabuey

# PRÓLOGO

Todos los pueblos tienen su idiosincrasia, particularidades y detalles que lo hacen único. Sin duda, la gastronomía es un elemento identificativo y diferenciador de los pueblos y por la que podemos llegar a conocer las raíces, las tradiciones y los sabores de un lugar.

Carcabuey no podía ser menos y aquí también contamos con una cocina propia, singular y ancestral. Desde el Área de Turismo hemos querido reeditar este libro de recetas tan nuestras, que tuvo tanto éxito en su primera edición, para que el “sabor a Carcabuey” no se pierda nunca, se transmita de generación en generación y forme parte de nuestra carta de presentación ante los visitantes y turistas.

En este mundo globalizado donde podemos comer de todo en cualquier época del año y donde lo artificial le ha ganado la partida a lo natural, la cocina tradicional, la de nuestros antepasados, no puede perderse y también existen, por suerte, corrientes que defienden y ponen en valor esta cocina tan auténtica y tan nuestra.

Hoy en día, el mundo de la cocina está viviendo una auténtica revolución, los chefs son estrellas mundiales que presentan sus creaciones como verdaderas obras de arte, la televisión hace programas donde los profesionales de los fogones y los amateurs muestran sus conocimientos, habilidades y talento entre ollas, sartenes y utensilios de última generación.

Las administraciones no han sido ajenas a este boom y potencian eventos culinarios, trabajan en el turismo gastronómico e invierten para hacer atractiva su oferta cultural y turística a través del paladar. En el Ayuntamiento de Carcabuey también nos hemos dado cuenta de esta potencialidad y organizamos rutas de la tapa con productos autóctonos como el membrillo, promocionamos nuestros productos típicos y tenemos la suerte de producir el mejor Aceite de Oliva Virgen Extra del Mundo, que es el pilar sobre el que se sustenta nuestra cocina y la bandera gastronómica por excelencia, no sólo de Carcabuey sino también de nuestra comarca, nuestra provincia y de Andalucía.

Con todos estos ingredientes nos encontramos infinidad de platos en este recetario, con entrantes, primeros platos y postres elaborados respetando la tradición y el conocimiento de tantas y tantas generaciones. Han sido recopiladas la mayoría por Mari Ángeles Barranco Montes con la ayuda de mujeres del pueblo que han aportado su sabiduría y experiencia en la elaboración de estos

platos. Mari Ángeles ha desgranado el proceso de elaboración, manteniendo en la medida de lo posible la gracia del vocabulario popular y Antonio Osuna Ropero ha introducido algunas notas sobre costumbres propias de Carcabuey. Las fotografías han sido obra de Rafa López García, de una magnífica calidad y que nos llevan directamente a las cocinas de nuestras abuelas, con el sabor genuino y auténtico de las cocinas de pueblo.

Nos hemos marcado tres objetivos en esta publicación; por un lado, preservar el patrimonio y el legado gastronómico forjado a base de generaciones, que ha llegado bien conservado a nuestras abuelas, abuelos, madres y padres y que nos han transmitido respetando la tradición en la elaboración. Por otro lado, nuestro deber es transmitir el testigo a las generaciones actuales y futuras para que sean conocedoras de este legado que forma parte del patrimonio cultural inmaterial que tanto identifica y da personalidad a los pueblos. Por último, tenemos también la obligación moral de trasladar y dar a conocer estas recetas a nuestros hermanos argentinos de Rafaela, para que conozcan parte de la cultura de sus familiares que emigraron a principios del siglo XX a esas tierras y pongan en práctica la gastronomía de esos carcabulenses que un día dejaron su tierra pero no sus costumbres, sus sabores y sus señas de identidad.

Ya sólo me queda invitaros a que os empapéis de este recetario, de sus imágenes, sus sabores y sus olores y pongáis en práctica esta cocina que nos identifica y nos hace singulares.

**Juan Miguel Sánchez Cabezuelo.**  
**Alcalde y Concejal de Turismo**  
**Ayuntamiento de Carcabuey.**

# PRÓLOGO

Desde tiempos inmemoriales la cocina ha sido pura artesanía, una reproducción ininterrumpida en el tiempo de recetas tradicionales, transmitidas de generación en generación. Cada lugar tenía sus productos autóctonos, su propia tradición gastronómica y su particular manera de manejarse en las cocinas. Hoy día, el arrollador avance tecnológico ha contribuido a globalizar y uniformizar la sociedad en todos sus aspectos; también en éste.

Sobre nuestra mesa ponemos ya, en cualquier época del año, alimentos procedentes de los lugares más remotos, aunque no sean de temporada y en nuestros fogones se van imponiendo los manejos y recetas que aparecen en televisión. Por otra parte, la cocina se ha ido convirtiendo en una manifestación cultural más, ya que los cocineros han ido abandonando la tradición en pos de la libertad de creación y se han transformado en verdaderos artistas creadores de obras asombrosas, con repercusión social como la podría tener un pintor o un autor literario.

Todo esto ha favorecido que el patrimonio cultural y etnológico que supone la gastronomía de los pueblos se encuentre en peligro de extinción, si no fuese porque el turismo cultural, un fenómeno en auge, en su búsqueda de las singularidades de cada lugar, mantiene a flote la oferta gastronómica autóctona. La autenticidad de la cocina avalada por siglos de tradición es algo que no podemos dejar en el olvido y, por suerte, la búsqueda de la misma se está convirtiendo en tendencia, al menos para una minoría. No en vano, alguien dijo que “nada puede causar mayor placer a los ricos de hoy que comer como los pobres de antaño”

Muchas veces escuchamos a personas mayores quejarse de que todo se está perdiendo. En Carcabuey, también. A lo largo del tiempo, en todos los hogares se elaboraban las recetas propias de cada estación o festividad, pero ya no es así, al menos en la mayoría de ellos. Preferimos comprarlo todo hecho, aunque sea de un modo industrial, fabricado a muchos kilómetros de distancia con productos menos naturales y sin ése toque casero y peculiar de cada familia.

Muchos Ayuntamientos han intentado preservar del olvido el ingente patrimonio gastronómico de sus municipios con la investigación, recopilación de recetas autóctonas y modos de elaboración para su posterior publicación. Carcabuey es un municipio pequeño y hasta ahora ha visto algún material de este tipo publicado por parte de la D.O.P. “Priego de Córdoba”, Mancomunidad de la Subbética u otras administraciones junto al de otros municipios de la comarca. Generalmente se ha elegido el “charco” o el potaje “amonao” como platos típicos. Pero si, al tratarse de un pueblo pequeño, Carcabuey no posee entidad suficiente como para poder hablar de cocina autóctona, y su gastronomía se encuadra perfectamente en la de la comarca e incluso del sur de la provincia, sí que posee hábitos propios, singularidades, un particular léxico gastronómico, costumbres que a los carcabulenses nos suenan a “nuestras” y que nos identifican.

Creemos no incurrir en ninguna exageración al afirmar esto, ya que en cada pueblo de la comarca podemos encontrar pequeñas variantes que hacen singular su cocina y todo lo que la rodea: la morcilla blanca, sólo se llama así en Carcabuey, en otros lugares es “morcilla de sesos”, al remojo le llamamos aquí “naranjas en aceite”, a los boladillos de harina les llamamos “garrañones” y a siete kilómetros, en la vecina localidad de Priego les llaman “papuecas” etc. Que en nuestro mismo pueblo, a una misma comida se le llame de tres maneras distintas (mojete, guisillo y salsa) o que en una misma calle, dos familias hagan las “migas” de diferente forma, es síntoma de que en el ámbito de la gastronomía hay tantas singularidades como cocineros.

En la publicación que usted tiene en sus manos hemos incluido una gran cantidad de recetas, recopiladas en su gran mayoría por M<sup>a</sup> Ángeles Barranco Montes con la ayuda de mujeres del pueblo que han aportado su conocimiento de los ingredientes y su experiencia en la elaboración de cada plato. M<sup>a</sup> Ángeles ha desgranado el proceso de elaboración, manteniendo en la medida de lo posible la gracia del vocabulario popular; en la redacción me he permitido introducir personalmente algunas notas sobre costumbres propias de Carcabuey.

En este recetario encontrará, además de recetas, unas magníficas fotografías realizadas por Rafa López García, imágenes que nos sumergen de lleno en el ambiente de las comidas caseras, genuinas y auténticas de esta comarca, situada en el corazón de Andalucía, en pleno centro geográfico de nuestra tierra y del Parque Natural de las Sierras Subbéticas.

La intención de esta publicación es triple: en primer lugar, y como decía antes, salvar del olvido ese patrimonio forjado a base de generaciones, que ha llegado bien conservado y enriquecido hasta nuestras abuelas y madres, que son quienes nos lo han transmitido a nosotros; por otro lado, y en señal de gratitud por tanta sabiduría heredada, nuestro deber es legarlo a las generaciones actuales y futuras; finalmente, y tras el hermanamiento con la ciudad argentina de Rafaela, firmado en Carcabuey en el año 2013, porque es deseo nuestro que los descendientes de aquellas familias que emigraron allá a principios del siglo XX, conozcan parte de la cultura de sus abuelos y abuelas, que la conozcan y la pongan en práctica, que sepan qué era lo que se guisaba en la tierra de sus antepasados, pues seguramente se seguiría cocinando allí por mucho tiempo hasta que esta cultura (aunque sus referencias permanezcan para siempre), acabara diluyéndose en esa otra cultura de allende los mares que ahora sentimos como hermana.

Y nada más, sólo nos queda sumergirnos en este compendio de recetas, de imágenes, de sabores, olores y sensaciones para todos los sentidos.

¡¡¡Buen provecho!!!

Carcabuey, Octubre de 2.014

**Antonio Osuna Roperó**  
**Alcalde y Concejal de Cultura y Turismo**  
**Ayuntamiento de Carcabuey.**

Sabor a



Carcabuey

## Antes de comenzar

Cuando desde el Ayuntamiento, más concretamente, desde el Área de Cultura, se me propuso recopilar recetas de la cocina tradicional de Carcabuey, de las que hacían nuestras abuelas y nuestras madres, nunca me hubiese imaginado lo que con ello iba aprender; lo bien que me he sentido dialogando con mujeres, que te daban su receta y, a la vez, te contaban las anécdotas, los recuerdos de cuando su madre hacía tal o cual comida, sus secretillos a la hora de darle ese toque personal que sólo ella sabía, y que le hacía recordarla; la peculiaridad en sus medidas, una pizca, con un cascarón de huevo, un chorreón, al gusto, la que admita, la que pida la masa, una panilla etc. etc. etc.

Las aceitunas se cogen para los santos, se echan en agua por navidad, y se aliñan el primer viernes de cuaresma; o por qué se hacía el guisillo de boquerones con los que habían sobrado del día anterior; o el relleno de carnaval de lo que quedaba de la matanza y que no tenía mucha utilidad en aquel momento; o de las chanfainas para gastar las asaduras y todos los aliños que se habían utilizado en la matanza; los cortaillos para aprovechar las yemas de los huevos utilizadas para los suspiros; las migas para sacar el pan de días anteriores.

La crisis no es algo nuevo, siempre ha existido, y nuestras mujeres se las han apañado para sobrellevarla. Me enseñaron, con una sonrisa, que en las casas no se tiraba nada, que lo que sobraba, al otro día se reinventaba y otra comida. Se comía lo que se producía, si teníamos muchos tomates de la huerta, los más tallones para “picaillo”, los maduros para salmorejo o sopa de tomate; y si el marido era cazador, tomate frito con conejo, y los que sobraban en conserva para el año, y así sucesivamente con todos los productos de temporada.

También me ha llamado la atención como en Carcabuey tenemos un vocabulario culinario digno de conservar y que no encuentro en ningún diccionario “se embarruza”, “las patatas partidas a pelluscones”, “se liga el aceite y las habas,” “la carterilla”, “crujiera”, “chifarretean,” “joyo con su sopa” ...y muchas expresiones que enriquecen un vocabulario absolutamente popular y carcabulense.

Les doy las gracias a todas esas mujeres, que me han enseñado mucho del valor de las cosas, y de la gente de mi pueblo.

Intentemos aprender más de ellas, espero que os guste, para mí ha sido toda una experiencia, que agradezco profundamente.

M<sup>a</sup> Ángeles Barranco Montes

## INDICE:

PÁGINA	RECETA
9.....	ACEITUNAS MAJÁS
10.....	ACEITUNAS RAJÁS
11.....	HOYOS
12.....	CHARCO
13.....	CHICHARRONES
14.....	QUESO DE CABRA
15.....	RELLENO DE CARNAVAL
16.....	TORTILLITAS DE ARROZ
17.....	AJO BLANCO DE ALMENDRAS
18.....	AJO BLANCO
19.....	GAZPACHO CALIENTE DE BELLOTAS
20.....	GAZPACHO CON CASCARA DE NARANJA
21.....	GAZPACHO DE PARIA
22.....	GAZPACHO O PISTRAQUE
23.....	ENSALADA DE CALDO
24.....	ENSALADA DE ESCAROLA
25.....	ENSALADA DE PEPINO
26.....	ENSALADILLA DE PATATAS Y TOMATE
27.....	NARANJAS EN ACEITE
28.....	PICAILLO
29.....	PIMIENTOS ASADOS
30.....	SALMOREJO
31.....	ESCABECHE DE BOQUERONES
32.....	HUEVOS EN GAZPACHUELO
33.....	SOPA DE MAHONESA
34.....	SOPA DE TOMATE CON UVAS
35.....	ALBONDIGAS
36.....	CHANFAINA
37.....	COCIDO Y SOPA DE COCIDO
38.....	COCO
39.....	GUISILLO DE BEREJENAS
40.....	GUISILLO DE BOQUERONES
41.....	MANITAS DE CERDO
42.....	MIGAS
43.....	MOJETE DE ESPARRAGOS
44.....	MOJETE DE PATATAS
45.....	PATATAS GUISÁS
46.....	PEPITORIA CON TORTILLITAS
47.....	PISTO

48.....	POTAJES
49.....	POTAJE AMONAO CON MORCILLA NEGRA
50.....	POTAJE DE ACELGAS
51.....	POTAJE DE BACALAO O VIGILIA
52.....	POTAJE DE FIGÜELOS
53.....	POTAJE DE GARBANZOS CON CARDILLOS
54.....	SOBREHÚSA
55.....	TOMATE CON BACALAO
56.....	CALOSTROS
57.....	CARNE MEMBRILLO
58.....	COMPOTA DE MEMBRILLO
59.....	CONFETIS
60.....	CORTADILLOS
61.....	EMPANADILLAS
62.....	GACHAS CON TOSTONES
63.....	GACHAS DE UVAS
64.....	GARRAÑONES
65.....	HUEVOS MOLES
66.....	JALEA DE MEMBRILLO
67.....	LECHE MIGA
68.....	MOSTACHONES
69.....	MOSTACHOS DE ACEITE
70.....	MOSTACHOS DE MANTECA
71.....	PALILLOS DE LECHE
72.....	PAN DE HIGO
73.....	PESTIÑOS O PALOTES
74.....	PIÑONATE
75.....	POLVORONES
76.....	REBANAS FRITAS CON VINO Y AZÚCAR
77.....	RECOCIOS
78.....	ROSCOS DE VINO
79.....	ROSQUILLOS DE HUEVO
80.....	ROSQUILLOS DE MANTECA
81.....	SUSPIROS
82.....	TORTAS DE MANTECA
83.....	TORTILLITAS DE MASA
84.....	GUINDAS EN AGUARDIENTE
85.....	LICOR DE MEMBRILLO
86.....	RESOL DE CAFÉ
87.....	RESOL DE LECHE

# Aceitunas Majás

## Ingredientes:

Aceitunas “manzanillas”.  
Vinagre.  
Sal.  
Ajos.  
Orégano.  
Corneta.  
Cominos.



## ELABORACIÓN

El momento de coger las aceitunas para “majarlas” es el otoño, cuando están “revoleás”, o sea, antes de madurar completamente, todavía verdes, pero comenzando a tomar color.

Cualquier variedad sirve, pero por su tamaño y dulzor son preferibles las de la variedad “manzanilla”.

Las aceitunas se machacan, con un mazo de madera, sobre una mesa o tabla. Se les quita el hueso y se echan en un lebrillo con agua (natural sin cloro); todos los días se renueva el agua, hasta que pierdan el amargor y ésta salga clara.

Llegado el día de aliñarlas, tras escurrirlas, se ponen a hervir las cornetas, soleadas previamente, en una olla; una vez tiernas, se molturan con un pasa salsas y la masa se vierte sobre las aceitunas.

Se machacan los ajos crudos con la sal y se añade esta mezcla con un puñado de orégano. Hay quien le pone una pizca de comino.

Finalmente se cubren las aceitunas con agua (dos partes de agua, una de vinagre)

Se mueve todo, y se deja reposar durante una semana para que las aceitunas tomen el aliño.

# Aceitunas Rajás

## Ingredientes:

Aceitunas verdes.  
Tomillo.  
Laurel.  
Ajos.  
Crujiera (o crujía).  
Limoncillo.  
Agua.  
Sal.  
Limonas.  
Clavo.



## ELABORACIÓN

Las aceitunas se cogen del olivo a primeros del mes de Noviembre, más o menos, por el día de Todos los Santos.

Con una navaja se rajan longitudinalmente (tres o cuatro cortes) y se echan en agua (sin cloro), hasta que pierdan un poco el amargor, cosa que sucede, tras cambiarle el agua de vez en cuando, aproximadamente por Navidad. A partir de ese momento, una vez doraditas, el primer viernes de cuaresma se aliñan con tomillo, laurel, “crujiera” (para evitar que se pongan blandas), limoncillo, ajos crudos y sal, cubriéndolas completamente con agua.

Algunas personas de Carcabuey tienen la costumbre de añadir mitades de limón con clavos

Se dejan reposar, durante un mes aproximadamente, hasta que pierdan el amargor y adquieran el aroma y sabor de los aliños y de las yerbas aromáticas, el recio y auténtico sabor de las aceitunas caseras.

Listas para servir como aperitivo a para acompañar con las comidas.

Se pueden conservar igualmente sin rajar, con los mismos aliños. En ese caso tardan más en tomarlos, pero se mantienen duritas por más tiempo.

Sabor a



Carcabuey

# Hoyos

## Ingredientes:

Pan casero redondo o de Cantos.  
Aceite de oliva.



## ELABORACIÓN

El pan se corta por el canto.

La miga (migajón o “miajón”) se le saca formando un hoyo en el canto de pan a modo de sopa.

Se le echa aceite de oliva.

Y se come empapando la miga en el aceite (la sopa del hoyo).

Se acompaña con aceitunas “machacás”, bacalao, melón, pepino, un tomate en sal, manzanas, chocolate, miel, etc.

Si se tuesta, se puede comer refregándole ajo crudo (Era lo habitual en los cortijos, donde la candela por la mañana se rodeaba de hoyos pinchados en varetas tostándose).

Aunque ya lo que se comen son bocadillos o sándwiches, los hoyos han sido el desayuno y la merienda de los niños de muchas generaciones.

# Charco

## Ingredientes:

Melocotones.  
Vino blanco.  
Canela en rama.  
Azúcar.  
Granos de café.



## ELABORACIÓN

Hervimos canela en rama con una poquita de agua.

Pelamos los melocotones y los hacemos cascotes pequeños.

En un recipiente echamos el vino blanco, azúcar, y algunos granos de café, le añadimos los melocotones, y el agua con la canela una vez que este fría.

Lo dejamos macerar 3 ó 4 horas como mínimo o el tiempo que se quiera (cuanto más, mejor.)

Se sirve muy frío.

Es una bebida muy típica de Carcabuey. Antiguamente en el día de la Patrona, la Virgen del Castillo, el 8 de Septiembre, el charco no podía faltar en las celebraciones. En las casas se llenaban orzas de charco elaborado dos o tres días antes y se organizaban reuniones familiares o juntas de amigos para degustar la bebida y pasar un buen rato.

# Chicharrones

## Ingredientes:

Enjundias (Es una tela mantecosa que tiene el cerdo en la barriga).

Sal.

Agua.



## ELABORACIÓN

Las enjundias se parten en trozos de 10 cm. Aproximadamente (luego reducen) y se lavan.

Se ponen sobre las trébedes en un perol en la candela con un poco de agua. La candela debe estar poco viva para que se hagan lentamente.

Se remueven con frecuencia mientras se van haciendo.

Se sacan cuando están refritos porque han soltado toda la grasa y comienzan a chisporrotear. Es el momento de echarle sal. Lo habitual es ponerlos saladitos, pero se pueden hacer al gusto.

Se sirven fríos.

La grasa que queda en el perol se cuele con una gasa vertiéndola en una orza pequeña. Cuando se enfría se cuaja, convirtiéndose en una masa blanca y suave: es la manteca que utilizaremos para hacer dulces, aunque tiene otros usos como engrasar el calzado de material e incluso aliviar el dolor de un “borcino” o el producido por una hinchazón en cualquier parte del cuerpo.

# Queso Fresco

## Ingredientes:

Leche de cabra.

Cuajo (Puede ser natural, del cuajar o cuarto estómago de los chivos lactantes cuando se alimentan sólo de la leche de la madre y aún no han comenzado a comer hierba) desecado en el calor de la chimenea y molido. Dada la capacidad fermentativa de sus enzimas

(rennina), con una pizca de cuajo es suficiente para conseguir el efecto deseado. El cuajo artificial se adquiere en las farmacias.



## ELABORACIÓN

Cuando tenemos la leche templada se le echa el cuajo.

Se deja reposar dos horas aproximadamente para que fermente y espese.

Lo movemos con un palito de higuera y se queda la leche como hecha grumitos.

Se deja que se asiente, se castra la masa y la metemos en un molde (que puede ser de pleita de esparto o de plástico) para que adquiera la forma.

La tabla sobre la que se asienta la pleita se llama entremijo.

Se prensa con las manos y con la “flor”, una tapa de madera de encina labrada con canalillos hasta que suelta todo el líquido posible, al que llamamos suero, que recogemos para aprovecharlo en la obtención del requesón o “recocíos”.

Se le va dando la vuelta y apretándolo.

Cuando deja de gotear se saca del molde y se echa en un recipiente con agua sal.

Después de unas horas (más o menos, dependiendo de la densidad del agusal) se saca y se pone a orear en lugar fresco y seco.

Se come fresco o, tras orearlo bien, se parte y se echa en una orza con aceite de oliva donde se conserva para todo el año.

# Relleno de carnaval

## Ingredientes:

Lengua de cochino salada.  
Corazón de cochino salado.  
Carrilla de cochino salada.  
Riñones.  
Carne de cochino.  
Pechuga de pavo.  
Jamón Serrano.  
Huevos.  
Perejil.  
Ajos.  
Azafrán en hebra.



Sal.  
Vino blanco.  
Pan rallado o Miga de pan rallada.  
Pimienta blanca.  
Nuez moscada.

## ELABORACIÓN

La lengua se escalda y se raspa; el corazón se abre por la mitad se le quitan todas las telillas que lo envuelven. Se ponen en agua la noche anterior junto a la carrillada y los riñones (previamente lavados) para desalarlo todo.

Al día siguiente se pica todo junto a la carne de cochino, la de pavo y el jamón serrano. Una vez picada la carne, se le añaden huevos, perejil y ajos también muy picados.

El azafrán en hebra junto con la sal se machaca, se le echa un vaso de vino blanco y una poquita de pimienta blanca y una pizca de nuez moscada y se incorpora a la carne.

Se amasa todo lo más homogéneamente posible. A esta masa se le echa pan rallado o la miga de pan, y se nos queda una masa tierna y compacta.

Por otro lado se han lavado muy bien con agua tibia, vinagre y sal los cuajares y los morcones, que son estómagos del cerdo.

En ellos se introduce la masa, procurando que esté apretadito. Con una aguja grande e hilo de algodón se cosen con dos vueltas de costura para evitar que la masa se salga.

Se pone a hervir en una olla o en una caldera durante 1 hora u hora y media (se le echa una cebolla gorda o una corteza de cochino atada al asa de la caldera y cuando una u otra cosa estén tiernas, es que el relleno está listo).

Mientras está hirviendo se punza con un alfiler de cabeza gorda atada en un palito, para que salga el aire acumulado en los cuajares y morcones y no revienten, cuidando de no punzar en exceso para no aguar la masa.

Sacamos los rellenos y lo dejamos enfriar poniéndolos en un lebrillo para que escurran.

# Tortillitas de arroz



## Ingredientes:

Arroz guisado (sobrado del día anterior).

Huevos.

Pan Rallado.

Aceite de oliva.

Ajos.

Perejil.

Un toque de pimienta.

## ELABORACIÓN

Al arroz que nos ha sobrado del día anterior se le pica la carne muy finita.

Se le añaden los huevos, ajo y perejil muy picaditos, un poquito de pan rallado y un toque de pimienta.

Tenemos una masa.

En una sartén con aceite muy caliente, se van echando la masa con una cuchara, y se fríen.

Es una de las múltiples formas de reciclar comidas para no desperdiciarlas obteniendo platos deliciosos.

# Ajoblanco de Almendras

## Ingredientes:

Almendras crudas peladas  
(sin cascara ni piel).  
Miga de pan.  
Agua.  
Ajos.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Sal.



## ELABORACIÓN

Se parten las almendras y se escaldan para quitarles la piel.

En agua fría, se pone un trozo de pan en remojo hasta que se ablande, sobre todo si se trata de pan duro (es una buena forma de aprovechar el pan que nos sobra).

En una “maceta” de barro o en un dornillo de madera se majan los ajos, la sal y las almendras.

Se echa la miga del pan y se va machacando, añadiéndole aceite de oliva poquito a poco para que ligue, trabajando la masa con el “machacaero” hasta que esté bien “traznaíta”

Se le echa un poquito de vinagre y se mueve para que lo tome. Finalmente se echa el agua, hasta completar la capacidad del recipiente.

No se cuele para encontrar trocitos de almendra.

Se sirve frío como postre y se suele acompañar con uvas, pepino picado o cascós de melón.

# Ajoblanco de habas secas

## Ingredientes:

1/5 kg de habas secas.  
Pan.  
4 o 5 ajos.  
Aceite de oliva.  
Agua.  
Sal.  
Vinagre.



---

## ELABORACIÓN

---

Las habas secas se echan en agua la noche anterior para que, una vez reblandecidas, se les pueda quitar la piel con facilidad.

Se machacan, ya tiernas, con la sal y los ajos; poco a poco, se va añadiendo el aceite de oliva y se liga todo suavemente hasta lograr una masa fina y consistente (cuanto más se triture mejor queda).

A la pasta blanca que tenemos se le añade agua.

Se aliña con sal y vinagre.

Se sirve frío y se come solo, con pan migado, manzanas o habas verdes.

# Gazpacho caliente de bellotas

## Ingredientes:

Tres o cuatro bellotas dulces.  
Ajos.  
Sal.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Miga de pan.  
Agua.  
Unas hojas de lechuga.  
Cebolleta



## ELABORACIÓN

En un dornillo o maceta de barro se majan dos dientes de ajo con unos granos de sal.

Se añaden y se majan las bellotas picadas tras despojarlas de los cascabillos y de la piel.

Se incorpora un trozo de miga de pan remojada y también se maja añadiéndole aceite de oliva. Se trazona todo con el “machacaero” hasta conseguir una masa compacta y cremosa.

Se añade sal y un chorrito de vinagre. Se deslíe un poco la masa.

Se llena de agua templada y se remueve para que se derrita la sal.

Se miga con pan duro o con cortezón de pan partido en sopas, las hojas de lechuga y la cebolleta picadas muy finitas.

Se riega con buen chorro de aceite de oliva en el que se pueden mojar sopas para comerlas acompañando a cualquier vianda (queso, chorizo, aceitunas, etc.)

Lo solían comer los carboneros, piconeros y cualquier trabajador de la sierra en el invierno. Cumplía las funciones de un menú completo, primero, segundo plato y postre.

# Gazpacho de cáscara de naranja

## Ingredientes:

Ajos.  
Cáscara de naranja.  
Pan.  
Agua.  
Vinagre.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Lechuga.  
Habas verdes.  
Cebolleta.



## ELABORACIÓN

En un recipiente de barro o en un dornillo se machacan los ajos con una poquita sal y unos trozos de cáscara de naranja.

Se vierte un poco de aceite de oliva y se traza bien haciendo una crema. (Si se quiere, se puede incorporar miga de pan en remojo).

A esa crema se le añade agua fría.  
Aliñamos con sal y vinagre, al gusto.

Se miga con sopas de pan duro, lechuga y cebolleta picadas muy finas, un puñado de habas verdes y otro de aceitunas caseras.

Se riega todo con un chorreón generoso de aceite de oliva.

Si nos sirve de comida, mojamos sopas en el aceite, acompañándonos de otras viandas, queso, jamón, chorizo, etc.

Cuando se termina el aceite, cogemos la cuchara y lo comemos como postre, como un gazpacho normal.

# Gazpacho de paría

## Ingredientes:

Cebolleta.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Sal.  
Agua.



## ELABORACIÓN

Se pica la cebolla tierna y se le añade aceite, vinagre, sal y agua.

Se remueve.

Le migamos pan partido en sopas y se toma con caldo.

Opcionalmente se le pueden picar unas hojitas de lechuga.

Se puede comer con aceitunas o con habas verdes, según temporada.

# Gazpacho o pistraque

## Ingredientes:

Tomates maduros.  
Pimientos verdes.  
Ajos.  
Pan duro.  
Pepino.  
Sal.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Agua fría.  
Manzana.



## ELABORACIÓN

En una maceta de barro o en un dornillo se machacan un par de dientes de ajo con unos granos de sal.

Luego se echa pimiento verde hecho trocitos y se maja bien.

A continuación se añaden tomates maduritos pelados, pan duro y vinagre, que se machacan añadiéndole poco a poco el aceite hasta conseguir una masa lo más homogénea posible.

A esta masa se le añade agua fría, se miga con pan, con pepino picado y cascotes de manzana.

Se sirve como postre lo más frío posible.

Aunque se va imponiendo tomarse sólo el caldo en vaso, como refresco o primer plato, ya que en realidad es una sopa fría, siempre se ha comido con cuchara.

# Ensalada de caldo

## Ingredientes:

Lechuga.  
Aceite de oliva.  
Ajos.  
Sal.  
Vinagre.  
Agua.



## ELABORACIÓN

Se pica la lechuga menudita.

Se le añaden los ajos crudos, a láminas o picados muy menuditos.

Se aliña con sal, vinagre y aceite de oliva al gusto.

Se remueve bien para que la lechuga tome el aceite y no amargue y se añade agua.

Se come con caldo, como postre, acompañándola con pan o bien formando parte del menú cuando se trata de pescado frito.

Habitualmente se ponía en el centro de la mesa y todos los miembros de la familia, cada uno con su cuchara, comían del mismo recipiente, que solía ser una fuente de porcelana o una maceta de barro.

# Ensalada de escarola

## Ingredientes:

Escarola.  
Aceite de oliva.  
Ajos.  
Sal.  
Vinagre.



---

## ELABORACIÓN

---

Al cogollo de lechuga escarola se le retiran las hojas exteriores, más endurecidas, y se echan al despojo para los animales. Se aprovechan las hojas interiores, más tiernas y blanquitas.

Se pican menuditas.

En un poco de aceite de oliva se fríen los ajos partidos en laminas.

Se junta todo en un recipiente, y se aliña con aceite, sal y vinagre al gusto. El aceite puede ser el mismo en el que se han frito los ajos.

Se añade agua y lista para servir como postre.

Se puede acompañar comiendo pan.

# Ensalada de pepino



## Ingredientes:

Pepinos.  
Aceite de oliva.  
Orégano.  
Sal.  
Vinagre.

## ELABORACIÓN

Se pican los pepinos a cuadritos.

Se le añade aceite de oliva y orégano.

Se aliña con sal y vinagre.

Se le echa agua fría.

Se sirve con caldo.

En su temporada, se le buscaban a los pepinos numerosas aplicaciones culinarias, ya que en las huertas se recogían durante muy poco tiempo al cabo del año, pero cuando esto sucedía eran muy abundantes y había que aprovecharlos acompañando a algunas comidas, especialmente a los tomates fritos, con el hoyo de la merienda, picados en el picaíllo, picados para los animales, especialmente para las gallinas y los pavos. Incluso servían para hacerle un caballito a los niños, con palitos pinchados a modo de patas. En Carcabuey existe aún el dicho: “amarga más que el culo de un pepino”

# Ensaladilla de patatas con tomate



## Ingredientes:

Patatas.  
Tomates.  
Cebolleta.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Vinagre.  
Huevo duro. (opcional).  
Atún (opcional).

---

## ELABORACIÓN

---

Las patatas se cuecen con la piel hasta que estén tiernas.

Cuando se enfríen un poco, se pelan, se parten en cascós pequeños y se echan en una ensaladera.

Se le añade el tomate hecho cascós, la cebolleta picada menudita, aceite, sal y vinagre al gusto.

Opcionalmente se le echa atún y huevo duro).

Con un tenedor se trabaja un poco la masa hasta que se entremezcle bien todo.

Sin huevo, ni atún era la ensaladilla autóctona, antes de que se impusiera la ensaladilla rusa.

Solía ser una comida de cuaresma.

# Naranjas en aceite



## Ingredientes:

Naranjas.  
Bacalao salado.  
Aceite de oliva.  
Huevo duro.  
Ajo asado (opcional).  
Atún (opcional).  
Granada (opcional).

## ELABORACIÓN

Las naranjas se pelan y trocean

Se le añade el bacalao salado hecho trocitos.

Un buen chorreón de aceite de oliva crudo.

Se le puede completar con huevo duro y “graná”.

Es comida de temporada, en invierno y primavera, cuando las naranjas están más jugosas. Suelen llevarla los aceituneros o los trabajadores del campo en la capacha para almorzar cuando quieren descansar alguna vez del hoyo diario.

# Picaillo

## Ingredientes:

Tomates.  
Pimientos.  
Cebolleta.  
Pepino.  
Ajos.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Sal.  
“Pijilla” (Opcional).



## ELABORACIÓN

En un dornillo o en maceta de barro se machaca el ajo con unos granos de sal y pimiento verde.

Opcionalmente se le puede añadir una “pijilla” (variedad de pimiento verde muy picante).

Se pican los tomates con piel o sin ella, al gusto, la cebolleta, el pepino, y el resto de pimientos verdes.

Se aliña con sal y vinagre.

Machacamos un poco todo para entremeter sabores, añadiendo un poco de agua fresca. Si los tomates son buenos, del terreno, madurados en la mata, la mezcla se volverá espumosa al machacarla.

Momentos antes de servir frío, se le echa un chorreón de aceite de oliva y se come con sopas de pan.

Era la comida habitual de los hortelanos en verano.

# Pimientos asados

## Ingredientes:

Pimientos morrones “coloraos”  
(Rojos).  
Tomates.  
Atún en conserva.  
Sardinas asadas.  
Cebolletas.  
Sal.  
Huevos duros.  
Vinagre.  
Aceite de oliva.



## ELABORACIÓN

Los pimientos coloraos se asan al horno o en una parrilla en la candela. La leña les aporta un sabor especial.

En una cacerola se hierven un poco dos o tres tomates.

Una vez fríos los pimientos y los tomates, se pelan, se trocean y se echan en una fuente.

Se les añade bastante cebolleta cruda bien picadita, el atún en conserva y los huevos duros picados.

Se aliñan de sal y vinagre removiéndolo todo para entremezclar sabores.

Finalmente se le añaden las sardinas asadas troceadas (también se pueden servir aparte) y un chorreón generoso de aceite de oliva.

Se pone la fuente en la mesa y listos para servir.

# Salmorejo



## Ingredientes:

Tomates maduros.  
Pimientos verdes.  
Ajos.  
Pan duro.  
Pepino.  
Sal.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Huevos.  
Jamón.

---

## ELABORACIÓN

---

Se pone en remojo pan duro que tengamos sobrado de días anteriores.

En la maceta o en el dornillo se machaca el ajo con la sal y el pimiento verde.

Se añaden tomates maduros pelados el pan escurrido y vinagre. Se machaca a conciencia, añadiéndole poco a poco y generosamente el aceite de oliva, hasta lograr una masa lo más homogénea posible.

Se sirve acompañado y decorado con huevo duro picado, pepino en rodajas o picado, jamón en taquitos pequeños y un chorreón de aceite.

Es un plato que acompaña de forma excelente a una buena tortilla de patatas.

# Escabeche de boquerones

## Ingredientes:

Boquerones fritos (pueden ser del día anterior).

Ajo.

Aceite de oliva.

Naranja.

Agua.

Vinagre.

Sal.

Azafrán en hebra.

Pan (asentado).



## ELABORACIÓN

A los boquerones fritos se les quitan las colas y las raspas. Se desmenuzan.

En un mortero se hace un majado con ajos, azafrán en hebra, unos cuantos boquerones y sal.

A este majado se le añade un poquito aceite (puede servir el de haber frito los boquerones) y se “trazna” bien.

Se le añade naranja a cascotes y un chorrito de vinagre.

Echamos agua y lo probamos de sal.

Se miga con pan asentado partido en trocitos.

Es como una sopa fría.

# Huevos en gazpachuelo

## Ingredientes:

Agua.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Un chorrito de vinagre.  
Huevos.  
Pan.



---

## ELABORACIÓN

---

En una olla se pone agua a hervir con un poco de sal y un poco de aceite.

Cuando este hirviendo se le echa el huevo y se aparta enseguida del fuego para evitar que se cuaje la yema.

La yema o las yemas si hemos echado más de un huevo, se diluyen en un plato con un poquito de vinagre y se echa de nuevo a la olla.

El caldo adquirirá entonces un color blanquito.

Se le añaden rebanadas de pan.

La servimos con caldo, es una sopa.

# Sopa de mahonesa

## Ingredientes:

Huevos.  
Aceite de oliva.  
Vinagre.  
Agua.  
Sal.  
Pan.



---

## ELABORACIÓN

---

Se pone agua a hervir con sal en una olla.

Mientras tanto, se separan las yemas de las claras. A las yemas se le va entremetiendo aceite, puestas sobre un plato y con un tenedor, suavemente, con movimientos circulares y siempre en la misma dirección, poquito a poco batiéndolo. Cuando está montada se le echa un poco de vinagre y ya tenemos la mahonesa.

Cuando el agua está hirviendo se le añade pan troceado y las claras, para que se cuajen; una vez cuajadas se aparta de fuego.

Al templarse, se le incorpora la mahonesa, removiendo lentamente, evitando que entre de nuevo en ebullición.

# Sopa de tomate

## Ingredientes:

Aceite de oliva.  
Ajos.  
Cebolla.  
Tomates maduros.  
Pimientos verdes.  
Agua.  
Sal.  
Pimienta.  
Carterilla (colorante).  
Una ramita de albahaca  
o de hierbabuena.  
Pan.  
Huevo (opcional)



## ELABORACIÓN

En una cacerola se pone un poco aceite de oliva, se sofríen los ajos laminados, el pimiento verde picado y una poquita cebolla picada. En unos instantes se añaden los tomates maduros rayados y se deja sofreír todo.

Se añade agua, carterilla (si los tomates están maduros y dan color se puede prescindir de ella), sal y una poquita pimienta, y se deja hervir a fuego lento con la cacerola semi tapada.

Opcionalmente se le puede estrellar un par de huevos antes de retirarla del fuego.

Después de apartar el guiso, se le echa pan (mejor del día anterior) partido en sopitas y una ramita preferiblemente de albahaca o de hierbabuena.

En la mesa, se acompaña de uvas.

# Albóndigas

## Ingredientes:

Carne picada (pavo, cerdo, ternera, jamón serrano, según gusto). También se pueden hacer igual, pero con pescado (Merluza, atún en aceite, o boquerones desraspados).

Ajos.

Cebolleta.

Colorante (Carterilla).

Perejil.

Sal.



Pimienta.

Nuez moscada.

Pan rallado.

Vino blanco.

Vinagre.

Huevos.

Aceite de oliva.

Laurel.

## ELABORACIÓN

A la carne picada se le añaden ajos picados, perejil, carterilla, sal, los huevos batidos, el vaso de vino, la pimienta y, si se quiere, una raspadura de nuez moscada. (Algunas personas también le ponen cebolla picada muy finita).

Se mezcla todo, bien mezclado.

Echamos poco a poco el pan rallado, hasta conseguir que la masa este tierna pero compacta.

Se van haciendo las albóndigas a manera de bolas, de tamaño al gusto.

Las albóndigas se fríen primero.

En una olla se pone agua a hervir con dos hojas de laurel y, si se quiere, con un hueso de jamón que le da sabor al caldo. (Si son de pescado, no) y cuando el agua está hirviendo se van echando las albóndigas fritas.

Se dejan hervir hasta que se enternecen y el caldo toma color y sabor.

Antes de servir las se baten dos o tres yemas de huevo con un poquito de vinagre y esa mezcla se le añade al caldo de las albóndigas, que rápidamente tomará un color dorado muy apetitoso.

Una vez se han vertido las yemas de huevo el guiso no debe entrar en ebullición, pues se cortaría.

Se sirven calentitas.

# Chanfaina

## Ingredientes:

Asadura negra (hígado de cerdo).  
Asadura blanca (pulmón de cerdo).  
Sangre de cerdo.  
Pan rallado (o miga).  
Aceite de oliva.  
Ajo Asado.  
Sal.  
Comino.  
Clavo.  
Pimienta blanca.  
Corneta (pimiento rojo



desechado). Orégano.  
Tomate.  
Cebolla.  
Laurel.  
Azafrán en hebra.  
Carterilla (colorante).  
Vinagre.  
Vino blanco.

## ELABORACIÓN

Las asaduras se lavan, se trocean y se echan en agua para que suelten la sangre. Cuando se les ha cambiado el agua un par de veces, se escurren y se les echa la sal.

Las mareamos en un poco de aceite de oliva.

Se le añade el ajo asado y las cornetas, previamente hervidas y pasadas por el pasa salsas.

Le añadimos un poco de vino blanco y dejamos que vaya hirviendo.

Le incorporamos los aliños: el comino, el clavo, la pimienta blanca, el orégano, además de la cebolla y el tomate rayado.

Todo se va mareando a fuego lento y cuando hierva, se le echa poquito a poco el pan rallado, la carterilla y un poco de vinagre.

Se deja hervir y momentos antes de servir, se le echa la sangre frita. Se le da un último hervor.

Es la comida que en Carcabuey y en algunos pueblos de la comarca se come tradicionalmente en las matanzas, por lo que habitualmente la chanfaina se come con muchos comensales en la mesa, acompañada de aceitunas majás, vino y buen ambiente familiar o vecinal.

# Cocido

## Ingredientes:

Gallina, pavo.  
Ternera.  
Huesos blancos.  
Tocino salado.  
Pie de cochino salado.  
Rabo de cochino salado.  
Oreja de cochino salada.  
Costillas de cochino saladas.  
Garbanzos.



Cardos, Cardillos o Habichuelillas.  
Patatas.  
Para la sopa: hierbabuena (opcional), ajo, perejil, pan.

## ELABORACIÓN

La gallina o el pavo y la ternera se lavan y se dejan unas horas en agua para que suelten la sangre.

Se lava bien toda la carne salada y se deja en agua la noche anterior para que suelte la sal.

También los garbanzos se echan en agua (en otro recipiente) con un puñadito de sal y se dejan toda la noche para que luego se enternezcan más fácilmente.

Al día siguiente se ponen la carne y el tocino a hervir a fuego lento, junto con el hueso blanco.

Se le va quitando la espuma.

Cuando el caldo esté blanco, después de hervir un par de horas, se aparta un poco con el que luego podremos hacer sopa de cocido.

Se incorporan los garbanzos, previamente lavados con agua templada, se añade más agua y se vuelve a hervir todo hasta que los garbanzos se enternezcan.

Se añaden los cardos, cardillos o las habichuelillas, las patatas partidas en cascos y se deja hervir de 2 a 3 horas a fuego lento.

Con el caldo retirado haremos la sopa de cocido, añadiéndole pan duro partido en sopas, fideos, y si se quiere hierbabuena o ajo y perejil picados muy finos. Esta sopa se solía comer en las matanzas por la noche.

# Coco

## Ingredientes:

Coco (calabaza, “coronilla”).  
Cornetas secas.  
Ajos.  
Pan asentado en rebanadas.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Vinagre.  
Chorizo.



## ELABORACIÓN

El coco se trocea a rebanadas, y se pone en agua a hervir con una poquita sal.

El chorizo se marea con un poco de aceite y se le echa en rodajas al coco. No se debe poner mucho porque el guiso saldría pringón.

Las rebanadas de pan, los ajos laminados y las cornetas se fríen por separado (no muy fritas).

Se machaca todo y se le añade al coco.

Se deja que hierva a fuego lento.

Se sirve con caldo y un poco de vinagre.

Es una comida muy barata, quizás por eso, solía ponerse en la mesa de las familias con pocos recursos, aunque hace décadas también se guisaba en las cocinas de las familias más acomodadas. En Carcabuey, las personas a quienes no gustaba este guiso solían aducir que no mantenía y que hacían falta comer 100 kgs. de coco para hacer una gota de sangre. Por ello, con el coco se comía más pan de lo habitual.

# Guisillo de berenjenas

## Ingredientes:

Berenjenas.  
Aceite de oliva.  
Pan duro.  
Sal.  
Ajos.  
Pimienta.  
Carterilla (Colorante).



## ELABORACIÓN

Se pone en remojo pan duro.

Las berenjenas se mondan, se hacen cascos o se parten a dedos y se echan en agua para que suelten el ácido. El agua se cambia un par de veces hasta que no salga oscura.

Se ponen a escurrir.

En una sartén se fríen varios dientes de ajos y se apartan.

En el mismo aceite se echan las berenjenas y se fríen, sacándolas antes de que se fríen demasiado.

En una maceta de barro se machaca el pan remojado y los ajos fritos. Esta mezcla se vacía en la sartén con su aceite puesta en el fuego.

Si está muy espeso se le añade un poco de agua y se deja hervir. Cuando haya hervido se le añaden las berenjenas, una poquita carterilla (colorante), sal, pimienta molida y una pizca de comino.

Vuelve a hervir todo y se saca al gusto, más líquido o más espeso.

# Guisillo de boquerones

## Ingredientes:

Boquerones.  
Aceite de oliva.  
Tomates.  
Cebollas.  
Ajos.  
Pan.  
Sal.  
Colorante (carterilla).  
Vinagre (opcional).



## ELABORACIÓN

A los boquerones fritos (pueden ser los sobrados del día anterior) se les quita la raspa y se desmenuzan.

En una sartén se hace un sofrito con cebollas, ajos y tomates.

El pan duro, previamente puesto en remojo, se escurre.

El sofrito junto con el pan mojado se pasa por un pasa salsas y se pone de nuevo en el fuego.

Se le añaden los boquerones.

Se le echa sal al gusto, colorante y se deja hervir un rato.

Cuando se terminan de hacer se le puede añadir (opcionalmente) un chorreoncito de vinagre.

Al guisillo, sea de boquerones, de espárragos, de patatas o de berenjenas, se le llama también mojete y salsa. En Carcabuey hay un dicho popular que atribuye cada nombre a una ubicación del pueblo y a una escala social. El barrio del mojete es todo aquél que está situado a las afueras del pueblo, donde supuestamente viven las familias menos acomodadas. Al del guisillo pertenecen las calles que se dirigen al centro donde vive la mayoría, la clase media. En el barrio de la salsa se sitúan las familias que viven en pleno centro, supuestamente las más adineradas. Mojete, guisillo y salsa son diferentes nombres para una misma comida.

# Manitas de cerdo

## Ingredientes:

Patas o manos de cochino.  
Laurel.  
Una ramita de yerbabuena.  
Ajos.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Una guindilla o pimienta.  
Colorante (carterilla).  
Cebolla.  
Tomate natural triturado.  
Un vasito de vino.



## ELABORACIÓN

Las patas o manos de cochinos, se lavan, limpian y trocean.

Se ponen a hervir con laurel y cabezas de ajos enteras y una ramita de yerbabuena.

Tras el primer hervor se tira el agua y se sustituye por otra limpia.

Se dejan hervir nuevamente hasta que estén tiernas. (La yerbabuena se ata con un hilo para evitar que se deshaga).

Una vez tiernas, se sacan del caldo (que se reserva para después) y se ponen en una cacerola.

En una sartén aparte se fríen tres rebanadas de pan, cuatro o cinco ajos, cebolla y tomate.

Ese sofrito se le echa a los pies y se enciende el fuego.

Se deslíe el sofrito poco a poco con caldo reservado.

Se hace un majado con el pan frito, los ajos, una guindilla y una poquita sal. Se vierte sobre los pies.

Se añade el laurel, la yerbabuena, colorante y un vasito de vino.

Se cubre con un poquito del caldo reservado y se deja hervir.

# Migas

## Ingredientes:

Pan (mejor de días anteriores).

Ajos.

Aceite de oliva.

Tocinillo, Chorizo.

Sal.

Agua.



## ELABORACIÓN

El pan se pica y se riega con un poco de agua hirviendo con sal.

Se tapa con un paño, Y se deja reposar sobre 1 hora.

Se pone en un perol un poco de aceite, se fríen los ajos, y se apartan.  
En otra sartén se fríe el tocinillo y o el chorizo.

En el aceite de haber frito los ajos, se echa el pan húmedo y se va moviendo hasta que el pan esté hecho (se quede suelto).

Se le añade el tocinillo frito y o el chorizo, y se sigue moviendo hasta entremeter todos los ingredientes.

Se acompaña con graná, melón, pimientos en vinagre, chocolate de bollo, etc.

# Mojete de espárragos



## Ingredientes:

- Espárragos Trigueros.
- Pan duro.
- Aceite de oliva.
- Tomates.
- Pimientos.
- Cebollas.
- Carterilla (Colorante).
- Ajos.
- Sal.
- Pimienta molida.
- Una pizca de comino.
- Vinagre.
- Huevos duros.

---

## ELABORACIÓN

---

Se pone en remojo pan duro.

Los espárragos se lavan, se trocean y en una olla se les da un hervor con un chorrito de vinagre para que suelten un poco el amargor y se pongan doraditos.

Se escurren.

En una sartén con aceite de oliva se fríen bastantes ajos y se marean los espárragos.

Se añade cebolla picada, pimientos, ajos y tomates.

Se junta todo, se le añade el pan, ya blando, la carterilla, la sal, un toque de pimienta, una pizca de comino y una poquita agua y se deja hervir hasta que esté en su punto.

Antes de retirarlo del fuego se le puede añadir un “chorreoncito” de vinagre y huevos duros hechos cascós.

# Mojete de patatas

## Ingredientes:

Patatas.  
Orégano.  
Perejil.  
Aceite de oliva.  
Ajos.  
Pan duro.  
Sal.  
Colorante (carterilla).



---

## ELABORACIÓN

---

En una sartén con aceite de oliva se fríen bastantes ajos y, una vez fritos, se apartan.

Las patatas se cortan a rodajas, se lavan, se salan y se fríen y se apartan.

El pan duro, previamente puesto en remojo, con los ajos y un puñado de orégano se pasa por un pasa salsas (que no quede muy triturado). Ese majado se echa en una sartén y se deja hervir un poco.

Se le añade perejil, colorante, sal y se le incorporan las patatas fritas. (opcionalmente se le puede añadir una pizca de comino y de pimienta).

Y se deja hervir hasta que coja su punto, o sea hasta que las patatas se pongan tiernas.

# Patatas guisadas

## Ingredientes:

Tomates.

Aceite de oliva.

Cebollas.

Pimientos verdes.

Laurel.

Ajos.

Perejil.

Carne: Magro, costillas de cerdo, ternera o pollo.

Vino blanco.



Patatas.

Sal.

Colorante.

Pimienta.

Nuez Moscada.

Pimiento rojo asado (opcional).

## ELABORACION

La carne se trocea, se lava se sala y se fríe un poquito para sellarla.

En el aceite de frír la carne se sofríe cebolla, tomate, pimiento verde y pimiento rojo, ajos y perejil todo picado.

En una olla se echa la carne y el sofrito. Se añade el agua suficiente para enternecerlo todo, y unas hojitas de laurel, una poquita sal, pimienta, nuez moscada, colorante y un vasito de vino. Se deja hervir hasta que la carne esté tierna.

Mondamos patatas, las partimos a cascós y las tenemos preparadas.

Cuando la carne esté tierna, echamos las patatas y se deja nuevamente hervir hasta que éstas estén tiernas.

Poco antes de retirarlas del fuego, se puede opcionalmente añadir pimiento morrón asado cortado en tiritas.

Se sirven calientes con caldo.

# Pepitoria

## Ingredientes:

Gallina, Gallo o Pavo  
Sal.

Aceite de oliva.

Cebolla.

Cabeza de ajos.

Pimienta negra en grano

Clavo.

Laurel.

Un palito de canela.

Coñac o vino blanco.

Hueso de jamón o jamón



serrano a tiras.

Jamón serrano

picado.

Huevos.

Perejil.

Ajo.

Pan rallado.

Colorante.

## ELABORACIÓN

En una olla con un poco de aceite se marea la carne troceada, lavada y salada (de gallina, de gallo o de pavo, a elegir).

Se le añade cebolla, una cabeza de ajos, unos granos de pimienta y laurel.

Todo se va mareando y le echamos un buen chorreón de coñac o de vino blanco, el hueso de jamón o jamón serrano a tiras una poquita sal si le hace falta (teniendo en cuenta que el jamón es salado), un palito de canela y colorante.

Se deja hervir añadiéndole agua, hasta que la carne este tierna.

Con el jamón picado, huevo, perejil, ajo, y pan rallado se hace una masa tierna, que a cucharadas, se echa en aceite muy caliente y se fríen.

Estas tortillitas fritas se le echan al guiso y se le da un hervor a todo junto.

Se sirve calentito.

# Pisto



## Ingredientes:

Aceite de oliva.  
Patatas.  
Cebollas.  
Pimientos.  
Calabacín ( coquillo)  
Berenjenas.  
Zanahorias.  
Tomates Maduros.  
Sal.

## ELABORACIÓN

Las patatas, las cebollas, el calabacín, las berenjenas y las zanahorias se mondan y se parten en cuadrillos pequeños. Los pimientos se lavan y se parten en trocitos.

En una cacerola se pone un poco aceite de oliva. Cuando esté caliente se echa todo para que se vaya friendo, poco a poco, a fuego lento y moviéndolo con frecuencia.

Se le echa la sal, y el tomate rayado y se tapa la cacerola.

Dejad hervir hasta que todas las hortalizas estén tiernas.

Se puede acompañar con huevos fritos.

# Potajes

De habichuelas amonás  
De habichuelas blancas.  
De garbanzos y habichuelas.  
De lentejas.  
De figüelos.  
De acelgas con garbanzos.



Hasta hace unas décadas, en época de recolección de la aceituna, la gente de Carcabuey se iban de “vará” a los cortijos. Allí estaban todo el tiempo conviviendo estrechamente y casi aislados. De día se trabajaba y de noche se hablaba en torno a la candela o se jugaba a “rincoros”. Una persona, generalmente la mujer del manijero, se encargaba de hacer la comida para todos.

Eran otros tiempos en los que no había posibilidad de ir a la compra cada día y, aunque la hubiera, no había medios, ni económicos, ni humanos, ya que una cocinera sola debía hacer sola la comida para todos, ni de otro tipo (vajilla, cacharros de cocina, etc.), para adquirir viandas variadas para poner cada día un plato diferente a la mesa.

De manera que todos los días, en el campo se comían hoyos con aceite y lo que cada uno llevara en la capacha, y por las noches, todas sin excepción, se comía potaje.

El bajo coste de sus ingredientes, la simplicidad de su receta y de su realización y la reciedumbre del guiso que sin duda reconfortaba en época invernal, (cuando no existían ni buenas ropas de abrigo para el campo ni condiciones idóneas para entrar en calor en el cortijo, ni cobijas adecuadas para las camas), hacían del potaje el plato más adecuado para pasar la época. Y eso era aceptado por todos y todas.

Se ponía una mesa larga y varios lebrillos en los que se vaciaba el potaje y donde comían todos del mismo recipiente. Las personas, de pie a un lado y otro de la mesa, se acercaban al lebrillo con la cuchara y, después de cargarla, daban un paso atrás para permitir a las demás el acercamiento.

Existe una gran variedad de potajes, de las que en este recetario ofrecemos sólo algunos ejemplos, pero quizás el más común sea el potaje “amonao”.

# Potaje amonao



## Ingredientes:

Habichuelas “amonás”.  
Cornetas secas.  
Ajos.  
Tomate.  
Pimiento.  
Cebolla.  
Sal.  
Aceite de oliva.  
Patatas.  
Morcilla negra.  
Clavo de olor.  
Comino.

## ELABORACIÓN

Las habichuelas, variedad “amonadas” se echan en agua, la noche anterior.

Por la mañana se lavan y se ponen a cocer junto con las cornetas secas, abiertas y limpias y seis o siete dientes de ajo sin pelar, un tomate entero, lavado y sin pelar, un pimiento, una cebolla, una hoja de laurel, patatas partidas en cascós, aceite de oliva crudo y una poquita de sal.

Cuando las habichuelas estén “rajás” (tiernas), se sacan las cornetas, el pimiento (se le quita el rabito y las pepitas), el tomate (se pela) y la cebolla. Se pasa todo por el pasa salsas y se tritura bien (se le puede añadir un par de ajos crudos). La masa obtenida se incorpora a las habichuelas.

Igualmente se incorpora la morcilla (Hervida aparte para que suelte un poco grasa) y se aliña con un poquito de comino, sal, pimienta y un clavito de olor.

Se vuelve a hervir a fuego lento hasta que tome los sabores y el caldo esté “trabaíto”. Se prueba para sazonarlo al gusto.

# Pofaje de acelgas

## Ingredientes:

Garbanzos.  
Acelgas.  
Pan.  
Ajos.  
Cebolla.  
Tomates.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Colorante (carterilla).  
Chorizo de orza (opcional).  
Una corneta (pimiento colorado seco)  
Vinagre (opcional)



---

## ELABORACIÓN

---

Los garbanzos se lavan y se echan en agua la noche anterior.

Las acelgas se pican, se lavan, y se ponen en una olla con agua; cuando estén hirviendo se le añaden los garbanzos, la sal, la corneta lavada y abierta y una hoja de laurel.

Se deja que hierva hasta que los garbanzos estén tiernos.

En un poco de aceite se fríe una rebanada de pan y se aparta. Luego se sofríen los ajos, la cebolla y el tomate rallado.

Se hace un majado con el sofrito, la rebanada de pan y la corneta.

Se añade este majado a la olla con los garbanzos y las acelgas, junto a la carterilla y chorizo (de orza) si se quiere.

Y que hierva lentamente.

# Potaje de bacalao



## Ingredientes:

- Habichuelas blancas.
- Garbanzos.
- Bacalao Salado.
- Ajos.
- Tomate.
- Cebolla.
- Pimiento.
- Cardillos.
- Aceite de oliva.
- Patatas.
- Sal.
- Colorante.
- Perejil.

---

## ELABORACIÓN

---

Las habichuelas y los garbanzos se echan en agua, la noche anterior.

Por la mañana se lavan y se ponen a cocer junto con el bacalao, previamente desalado y descamado, los cardillos partidos a trozos y un chorreón de aceite crudo.

Se le añade tomate, pimiento, cebolla. Cuando estén tiernos se machacan junto a ajos crudos y perejil. Se prueba para saber si hay que añadir sal.

Se le echan las patatas a trozos y colorante.

Se deja hervir a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Esta es una de las comidas típicas de las Cuaresmas de Carcabuey y también de los Viernes Santos.

# Potaje de figüelos

## Ingredientes:

Figüelos.  
Tomates.  
Pimientos verdes.  
Cebollas.  
Ajos.  
Patatas.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Laurel.  
Comino.  
Clavo.



## ELABORACIÓN

La noche anterior se echan en agua los figüelos para que enternezcan.

Al día siguiente se ponen a hervir a fuego lento en una olla con agua limpia.

Se le incorpora, los dientes de ajo enteros, sal, laurel, un tomate entero, pimiento verde y cebolla.

También se añade un chorreón de aceite crudo, las patatas, un toque de comino y un par de clavos de olor o clavo molido y se deja hervir a fuego lento.

El tomate, el pimiento y los ajos enteros, con algunos figüelos y unos cascós de patata, ya tiernos, se sacan, se trituran, se echan de nuevo a la olla y se deja hervir de nuevo hasta que esté todo tierno y el caldo trabadito.

El “figüelo” es una variedad del frijol; su cultivo fue muy habitual en la zona de la Alpujarra. En otros lugares le llaman caupí. Es una judía de origen africano, las únicas judías que cultivables que teníamos en Europa antes del descubrimiento de América. Todas las demás vinieron de allí.

# Pofaje de habichuelas blancas y cardillos

## Ingredientes:

Habichuelas blancas.  
Garbanzos.  
Ajos.  
Tomate.  
Pimiento.  
Chorizo o morcilla blanca.  
Cebolla.  
Sal.  
Pimienta.  
Aceite de oliva.  
Patatas.  
Colorante (carterilla).  
Cardos o Habas verdes.  
Laurel.  
Una pizca de comino.



## ELABORACIÓN

Las habichuelas y los garbanzos se echan en agua tibia la noche anterior.

Por la mañana se lavan y se ponen a cocer hasta que las habichuelas estén rajás y los garbanzos tiernos.

En una sartén aparte, con un poco de aceite de oliva, se fríe tomate, pimiento, cebolla y todo esto, una vez frito, junto con el aceite, se echa en la olla donde están las habichuelas y los garbanzos.

Se añaden los cardos o habichuelillas (o habas), las patatas partidas a cascos, laurel, ajos crudos, una pizca de comino y otra de pimienta, sal, colorante y el chorizo o la morcilla blanca.

Se deja hervir a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas y el caldo trabadito. (aproximadamente una hora)

# Sobrehúsa

## Ingredientes:

Habas.  
Aceite de oliva.  
Pan.  
Ajos.  
Cilantro.  
Huevos.  
Agua.  
Sal.  
Un chorrito de vinagre.



## ELABORACIÓN

Las habas verdes se marean en una cacerola o en una olla en un poco de aceite. En unas casas se sacan de la vaina, en otras, se parte la vaina a trozos.

Se le echa agua y se deja hervir.

En una sartén se fríen los ajos y las rebanadas de pan, se le añade el cilantro y se maja todo. Al majado se le añade un chorrito de vinagre.

Cuando las habas están tiernas, se le añade el majado y las claras de los huevos para que se vallan cuajando.

Se le castra el aceite que ya está por encima y junto con un huevo se bate (parecido a la mahonesa)-

Se incorpora al guiso. (este debe estar templado, porque si no al incorporar el huevo en caliente se cuaja.

¡A la mesa! “La sobrehúsa” era una comida que por su escaso coste económico y para aprovechar las habas en temporada se hacía mucho en los hogares. Siempre ha tenido grandes defensores y grandes detractores, sobre todo los niños.

# Tomates fritos con bacalao



## Ingredientes:

Tomates.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Bacalao, o Tocinillo, o  
Patatas, o Conejo.

---

## ELABORACIÓN

---

El bacalao se parte en trozos la noche de antes para desalarlo. Se le cambia e agua dos o tres veces.

Antes de guisarlo, se le quita la piel o se descama y se pone a escurrir.

Se pone el aceite en una sartén, se enharina el bacalao y se fríe y se aparta.

En una cacerola y con el mismo aceite, se fríe una cebolla gordita (picada) a fuego lento. Sobre la cebolla, ya doradita se echa el tomate rallado.

El tomate se fríe a medio gas y semi tapado, porque salta mucho.

Una vez el tomate está frito se incorpora el bacalao y una poquita sal.

Este plato se puede hacer también con conejo, con tocinillo o con patatas partidas a rodajas, una vez que estén fritas, se les añaden al tomate y se deja hervir un poco, para que se junten los sabores.

# Calostros

## Ingredientes:

Calostros.  
Azúcar.  
Canela (opcional).



## ELABORACIÓN

Los calostros se ponen a hervir en una olla a fuego lento, removiéndolos constantemente para que no se peguen.

Antiguamente, cuando en todas las casas había cabras, también se tenía en la cocina un palito de higuera para este menester.

Es preferible que no hiervan demasiado tiempo, de lo contrario, cuando se enfríen se pondrán duros.

Cuando comienzan a cuajarse están listos para comérselos.

Se pueden servir calientes o fresquitos, acompañados de azúcar y canela, miel o pan.

Después de parir las cabras, a la leche resultante de los primeros ordeños, se le llama Calostros.

El primer ordeño, después de mamar los chivos, se solía dar a otros animales y no se aprovechaba en la cocina, por tratarse de una leche demasiado “recia” (muy grasa). Quien lo hacía debía añadirles un vaso de agua.

# Carne de membrillo



## Ingredientes:

Membrillos.  
Azúcar.

## ELABORACIÓN

Los membrillos se lavan, se mondan, (hay quien prefiere dejarle la piel), se hacen cascós (se desechan los pezones) y se ponen a hervir con muy poquita agua.

Una vez tiernos se trituran pasándolos por un pasa salsas.

Es necesario pesar la masa resultante para saber la medida de azúcar que hay que añadirle. (Por cada Kg. de masa,  $\frac{3}{4}$  de azúcar, aproximadamente).

Se pone a hervir a fuego lento. A medida que va hirviendo y se va removiendo sin parar con una cuchara de palo para que no se pegue al fondo y cuidando que no nos salpique.

Cuando la masa deja de adherirse a la cuchara, es que ya está en su punto.

Es el momento de vaciar la masa en platos, en fuentes o, si se quiere conservar para el invierno, en cajas que una vez fría, se protegerán de la luz, del polvo o de las moscas cubriéndolas con papel de seda.

# Compota de membrillo



## Ingredientes:

Membrillos.  
Azúcar.  
Canela en astillas.  
Agua.

## ELABORACIÓN

Para hacer compota se recogen membrillos, ya doraditos, que no estén muy verdes para que no amarguen demasiado.

Se pelan, se parten a cascos y se echan en una olla con una poquita agua añadiéndole azúcar (al gusto) y astillas de canela.

Se pone todo a hervir a fuego lento (los pezones también se pueden hervir para que el caldo tenga más concentrado el sabor a membrillo, aunque luego no se sirvan).

Se mantienen en el fuego hasta que los cascos de membrillo estén tiernos completamente.

La compota se sirve fría como un postre excelente.

Cuando se elabora la compota de membrillo se perfuma toda la casa con un delicioso aroma.

En Carcabuey a la compota se le llamaba “campota”. Muchas personas mayores todavía la llaman así.

# Confités



## Ingredientes:

Maíz fino (mazorcas confiteras).  
Aceite.  
Agua.  
Azúcar o sal (al gusto).

---

## ELABORACIÓN

---

Cuando en las huertas de Carcabuey se sembraba maíz para criar a los cochinos, en todos los maizales los hortelanos añadían unas matas de maíz confitero.

Esas mazorcas se conservaban colgadas de las vigas del techo y en el invierno servirían para ilusionar a los niños o para matar las horas de los largos días de lluvia en los cortijos.

En una sartén se pone un vaso (como medida) de aceite; el mismo vaso de agua, de azúcar (de sal, sólo la mitad) y vaso y medio de maíz confitero.

Se pone al fuego, se tapa, y se mueve lentamente y sin parar la sartén, hasta que el maíz comience a saltar y se abra.

Cuando todos estén abiertos, ya están listos para comer.

En Carcabuey se les llama confites a las palomitas de maíz.

Sabor a



Carcabuey

# Cortadillos

## Ingredientes:

12 Yemas de huevo.  
2 Huevos.  
1 kg de harina.  
Aceite de oliva.  
1 Kg de azúcar.  
600 c.c de leche entera.  
4 gaseosas.  
5 Panillas de aceite.  
1 o 2 limones.  
Canela en polvo.



## ELABORACIÓN

Se baten las yemas (pueden ser las que nos han sobrado al usar las claras en la elaboración de suspiros) con los dos huevos enteros, se le agrega la leche, el aceite frito (que se fríe con una cascara de limón), el azúcar, la canela, las gaseosas y la harina, poco a poco y sin dejar de batir.

Una vez lo hemos mezclado muy bien, se echa en un molde de horno, previamente untado con aceite frito

Se cuece a 180° durante 15-25 minutos.

(una panilla equivale a 150 cc dos panillas un cuarto de aceite, 300 cc)

# Empanadillas

## Ingredientes:

Medio litro de aceite de oliva.  
Medio litro de vino blanco.  
1 Hg de Harina.  
Azúcar.  
Canela.  
Cabello de ángel o Batata.  
“Ajolín” (Ajonjolí).



## ELABORACIÓN

En una sartén, en aceite no muy fuerte, se fríe una cáscara de naranja para “desahumar” o quitarle el sabor a crudo al aceite.

Cuando la cáscara comienza a tomar color se echa el “ajolín” y acto seguido se aparta la sartén del fuego.

En un lebrillo se pone la harina y poco a poco se le va añadiendo el vino, el aceite, ya totalmente frío, azúcar y canela.

A medida que se van vertiendo ingredientes se va amasando suavemente y a conciencia.

Sobre una mesa extendemos la masa con el rodillo y cuando obtenemos una lámina muy finita se corta a cuadritos con una carruchita ondulada.

Con una cuchara se rellena cada cuadrito de cabello de ángel (cidra), de almíbar batata o de garbanzo. Se cierran los cuadritos en diagonal y con un tenedor se sellan las juntas. Ya tenemos las empanadillas.

Las freímos en aceite muy caliente.

Una vez fritas se emborrizan en un plato con azúcar y una poquita canela.

# Gachas con tostones



## Ingredientes:

Pan.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Harina.  
Azúcar o Miel.  
Canela molida.  
Agua o Leche.  
Nueces. (opcional).

## ELABORACIÓN

El pan se corta en trocitos y se fríe, son los tostones.

Se pueden freír también nueces y añadirselas a las gachas junto con los tostones.

En una cacerola se pone un poco de aceite de haber frito el pan y se echa poquito a poco agua o leche, unos granos de sal y la harina. Hemos de procurar que el aceite no esté muy caliente cuando aportemos la harina, para evitar que se formen grumos.

Se va removiendo todo hasta lograr que la mezcla sea homogénea y se deja hervir sin parar de remover para evitar que se pegue.

Se añade el azúcar o la miel.

Cuando estén hirviendo, se añaden los tostones y las nueces.

Se remueve todo para que se mezclen los ingredientes y se parta la cacerola del fuego. Ya tenemos las gachas.

Se distribuyen en platos.

Se sirven como postre, calientes o frías, con una poquita de azúcar y canela por encima.

# Gachas de uvas

## Ingredientes:

Uvas.  
Azúcar.  
Harina de maíz.  
Canela.  
Ajonjolí.  
Nueces.



---

## ELABORACIÓN

---

Se exprimen las uvas y se cuela el caldo para quitarle los pellejos y los cuescos.

Se pone a fuego lento y poquito a poco le vamos incorporando la harina, el azúcar y un puñadito de ajonjolí sin dejar de remover.

Cuando se sacan calientes en los platos podemos decorarlos con un poquito ajonjolí machacado y trocitos de nuez.

Se sirven frías.

# Garrañones



## Ingredientes:

Agua.  
Sal.  
Harina.  
Aceite de oliva.  
Gaseosas.

---

## ELABORACIÓN

---

En un cazo se calienta agua con sal.

Cuando esté templada se echa en un cuenco, se le echa, poco a poco, harina y se va removiendo hasta que tengamos una masa muy blanda.

Se le echan las gaseosas para que pujen un poquito, se tapa con un paño y se deja reposar un rato.

A cucharadas se va echando la masa a una sartén con el aceite muy caliente.

Se sacan a una fuente o un plato escurriéndoles muy bien el aceite.

Se suele servir para el desayuno, acompañando a la leche, al café o al tazón de chocolate y se pueden emborrizar con miel o azúcar.

Hay quien opta por una variedad más salada y les pica ajo y perejil.

Sabor a



Carcabuey

# Huevos reales o moles

## Ingredientes:

Huevos.  
Leche entera.  
Canela en astillas molida.  
Azúcar.  
Harina de maíz (o maicena).  
Galletas.



---

## ELABORACIÓN

---

Las claras se batan a punto de nieve.

Ponemos a hervir la leche a fuego lento en una cacerola.

Cuando esté hirviendo se le incorporan las claras, montadas a punto de nieve con azúcar, a cucharadas, para que se cuajen.

En una fuente se pone una base de galletas. Sobre ellas se van incorporando sucesivamente las claras ya cuajadas (capa de galletas, capa de claras cuajadas).

Aparte, se batan las yemas con un chorrito de leche fría, azúcar y harina fina de maíz.

Se vierte esta mezcla sobre la leche caliente, evitando que hierva para que no se corten las yemas.

Se remueve bien hasta que se formen una especie de natillas y se echa todo sobre las tandas de galletas y de claras. Se espolvorea con canela molida.

Se sirve frío como postre.

# Jalea



## Ingredientes:

Membrillos.  
Azúcar.

## ELABORACIÓN

Los “pezones” (corazones) de los membrillos de haber hecho la compota se hierven lentamente y durante bastante tiempo en una olla grande hasta que se les ha extraído gran parte de su sabor a membrillo. Entonces el caldo se pone de un color rojizo.

Se cuela.

Añadimos por cada litro de caldo,  $\frac{1}{2}$  kg. de azúcar.

Lo dejamos hervir nuevamente para reducir (hasta que haga hebra), como una gelatina.

Se moldea y se deja enfriar.

No queda tan espeso como la carne de membrillo, pero se utiliza como una mermelada exquisita.

# Leche migá

## Ingredientes:

Leche.  
Azúcar.  
Pan.  
Canela en astilla



## ELABORACIÓN

La leche se pone a hervir y cuando está caliente se le añade azúcar (al gusto) y un palito de canela.

En una fuente se pone el pan hecho trocitos y se le vierte encima la leche caliente hasta alcanzar la textura deseada.

Se sirve como postre, caliente o fría.

Antaño, la cena de las personas muy mayores de la casa solía consistir en un tazón de leche “migá”, bien dulce, sin canela, con un trocito de pan partido a pellizcos.

Sabor a



Carcabuey

# Mostachones

## Ingredientes:

12 Huevos.

1 Kg de Harina.

1 Kg de azúcar.

1 Cucharadita de bicarbonato o sobre de levadura.

Canela en astilla molida al gusto.

Aceite de oliva (vaso pequeño).

Opcionalmente se puede sustituir la canela por raspadura de limón.



## ELABORACIÓN

Las yemas y las claras se separan.

Las claras se montan a punto de nieve y se le añade el azúcar.

Aparte las yemas se baten; una vez bien batidas se juntan con las claras, se le echa el bicarbonato o el sobre de levadura de repostería, el aceite de oliva y por último se le va añadiendo la harina poco a poco.

Cuando la masa este bien mezclada, con un cucharón se van poniendo en una bandeja sobre papel de horno.

Se cuecen a unos 150° durante 20-25 minutos.

Moler canela en astilla es preferible siempre a usar la canela comprada ya molida porque es mucho más aromática.

# Mostachos de aceite



## Ingredientes:

1 l. de aceite.  
“Ajolín”.  
2,5 Kg. de harina.  
1 Kg. de azúcar.  
Almendras fritas y molidas.  
Tableta de chocolate.

## ELABORACIÓN

En un perol (sin aceite) se tuesta la harina. Cuando toma un poquito de color ya está tostada y podemos vaciarla en un lebrillo o cacharro grande.

En el perol con aceite se fríe una cáscara de limón (“desahumar”), se aparta y cuando se enfríe un poco (casi frío) le ponemos el “ajolín”.

Poquito a poco echamos sobre la harina, el aceite, el azúcar, las almendras fritas molidas y el chocolate rayado.

Se amasa todo muy bien.

Se moldea la masa en forma de bolas, que aplastándolas un poquito dan forma a los mostachos tradicionales.

Se ponen encima de papel de horno y se cuecen al horno a una temperatura de 180° durante 20 ó 25 minutos.

Antiguamente, en vísperas de Nochebuena, era habitual ver por la calle a las vecinas con una tabla llena de mostachos, colocados en varias tandas, cada una con su papel, camino del horno o viniendo de él con los mostachos ya cocidos.

# Mostachos de manteca



## Ingredientes:

1 Kg de manteca de cerdo.  
1Kg de azúcar.  
Canela.  
2-3 limones.  
2,5 Kg de harina.

---

## ELABORACIÓN

---

En un perol se tuesta un poco la harina y se vacía en un lebrillo.

La manteca de cerdo se bate bien (mejor con la mano)

Se le añade el azúcar, la canela y la ralladura de los limones.

Se le va añadiendo poco a poco la harina y se amasa.

Se les da forma y se van poniendo encima de papel de horno.

Se cuecen al horno a una temperatura de 180° durante 20 o 25 minutos.

Si se trabaja bien la masa, cuando se están cociendo se “gretean” (agrietan) dándoles el aspecto característico.

Este dulce recio y artesanal era típico de las Navidades. Solía acompañarse de una copita de aguardiente.

# Palillos de leche



## Ingredientes:

Aceite.  
500 ml de leche entera.  
250 gramos de azúcar.  
Canela molida.  
500 gramos de harina.

## ELABORACIÓN

Se pone la leche a hervir, junto al azúcar, y cuando ésta se derrita, se aparta.

En un recipiente se pone la harina, canela molida y la leche azucarada.

Se amasa todo a conciencia.

Tomamos trocitos de masa y los moldeamos estirándolos hasta conseguir barritas alargadas, del grosor dedo un dedo meñique.

Cortamos las barritas en trocitos y las vamos friendo en aceite de oliva muy caliente.

Cuando se enfrían se endurecen, pero ése es una de sus atractivos.

Suelen ser típicos de la Semana Santa.

Por su diminuta forma fálica, en Carcabuey hay quien les llama guasonamente “pichillas de santo”.

# Pan de higo



## Ingredientes:

Higos  
Hinojos.  
Almendras  
Clavo  
Matalahúva.  
Aceite de oliva.  
Chocolate de bollo (opcional).  
Nueces (opcional)

## ELABORACIÓN

Los higos se recogen y se secan durante unos días abiertos al sol. Cuando estén secos se lavan con agua hervida con hinojos.

Se muelen los higos. (Se suele hacer en la máquina manual de picar carne en las matanzas) y la masa se echa en un lebrillo.

Las almendran se pelan y se fríen. Ese aceite de haber frito las almendras se le incorpora a la masa de higos junto a las almendras molidas el clavo, el chocolate picado (opcional) y la matalahúva.

Si la masa está muy seca y dura se le puede añadir una poquita de agua de haber hervido los hinojos. Se amasa todo muy bien y se modela, apretando muy bien la masa, en forma de panecillos, óvalos o pollitas (para los niños).

Les untamos aceite frito para darle brillo y protegerlas de posibles florecimientos y las decoramos por encima con almendras fritas.

Lo dejamos secar a la sombra 2 ó 3 días. Liados en papel se conservan todo el invierno.

Hay quien le añade nueces, pero éstas suelen poner rancio el pan de higo.

# Pestiños o palotes



## Ingredientes:

Medio litro de aceite.  
Medio litro de vino blanco.  
1 Hg de Harina.  
Azúcar.  
Canela.  
Cáscara de naranja o de limón.  
Ajolín.

---

## ELABORACIÓN

---

El aceite se fríe con una cascara de naranja o de limón y se deja enfriar. Cuando está templado se le echa el ajolín.

En un lebrillo se echa la harina, el aceite con ajolín, ya frío, canela, azúcar y vino.

Se amasa muy bien, se tapa con un paño y se deja reposar para que tome los sabores.

Extendemos trozos de masa sobre una mesa y con un rodillo la extendemos hasta conseguir una lámina delgada.

Con una carruchita ondulada se corta a cuadritos. Doblamos sobre el centro dos picos de cada cuadrito (para darle la forma) y se aprieta la junta para que no se despegue al freírlos.

Lo freímos en aceite muy caliente. Una vez fritos se emborrizan en azúcar y canela.

Son típicos de Semana Santa.

# Piñonate



## Ingredientes:

2 Huevos.  
Aceite de oliva.  
Harina Candeal.  
Bicarbonato.  
Azúcar.

---

## ELABORACIÓN

---

Las claras se separan de las yemas y se montan a punto de nieve.

Las yemas se baten junto con aceite de oliva crudo como si hiciéramos una mahonesa (el mismo cascarrón del huevo lleno de aceite es la medida).

Se juntan las claras y las yemas, se le echa una pizca de bicarbonato y la harina que admita obteniendo una masa blanda. Cuando no se quede pegada en los dedos ya está lista.

Se deja reposar tres horas.

Después se amasa siempre dándole a la derecha y cuanto más tiempo mejor).

Hacemos unas bolas y las perforamos en el centro a modo de rosqueta; la masa tiene que estar muy blanda para lograr un buen resultado.

En un perol con bastante aceite templado y a fuego muy lento se va friendo el piñonate, moviéndolo suavemente.

Cuando está dorado se saca y se “embarruza” en azúcar.

# Polvorones



## Ingredientes:

1Kg de manteca de cerdo.  
2 kg de Harina.  
“Ajolín” (Ajonjolí).  
Chocolate de tabla.  
Almendras fritas.  
Canela en astillas.  
1 Kg de azúcar.

## ELABORACIÓN

Se bate manteca de cerdo, preferiblemente con la mano.

Se le incorpora la harina, el “ajolín”, el chocolate de tabla (rallado), las almendras fritas molidas, la canela en astillas molida y el azúcar.

Todo esto se amasa muy bien y se moldea dándole forma de pequeños bollitos.

Se cuecen al horno a 150° entre 30 y 40 m.

Una vez cocidos se emborrizan en azúcar tamizada.

Son muy frágiles. Antaño se guardaban en una canasta y se colgaba del techo, pues por su delicioso sabor había que evitar, sobre todo por los niños de la casa, que se gastaran antes de la Nochebuena.

Era el dulce más “fino”, típico de la Navidad. Se podían acompañar con una copita de aguardiente o de resol.

# Rebanás



## Ingredientes:

Pan casero (mejor del día anterior).  
Aceite de oliva.  
Vino blanco.  
Azúcar.

---

## ELABORACIÓN

---

El pan se hace rebanadas.

Se fríe en aceite muy caliente.

Una vez fritas se mojan en vino y después se emborrizan en azúcar.

Se sirven recién hechas para el desayuno.

También solían comerse regadas o sumergidas brevemente en un plato con agusal.

En realidad las “rebanás” son pan frito, pero a los niños pequeños se les solía confundir preguntándoles en broma si les gustaba más el pan frito o las “rebanás”.

# Recocíos



## Ingredientes:

Suero (el líquido que sale de apretar la masa para hacer el queso).

---

## ELABORACIÓN

---

Este suero se pone en una olla a hervir a fuego lento. Cuando va cogiendo temperatura la grasa comienza a solidificarse y a subir a la superficie.

Conviene removerla un par de veces para permitir que la grasa que está abajo suba y no se pegue al fondo del recipiente.

Justo en el momento antes de entrar en ebullición hay que castrar esa masa que se llama requesón o “recocíos”.

Hay que evitar a toda costa que la masa hierva, de contrario se pondría dura y perdería la suave y delicada textura que la hace exquisita.

Se saca y se deja escurrir.

Se sirve frío, como postre y acompañado con miel de abeja o de caña, azúcar o canela.

Con los “recocíos” o requesón se puede elaborar tarta de queso.

# Roscas de vino



## Ingredientes:

4 Kg de harina.  
7 panillas de aceite de oliva.  
500 gramos de azúcar.  
Vino Blanco.  
Ajonjolí (ajolín) al gusto.

## ELABORACIÓN

Se mezcla la harina, el azúcar, con el aceite sahumado (en el aceite crudo se fríe una cascara de limón o naranja) y templado, se le va añadiendo el vino blanco, lo que admita la harina.

Se amasa, se le añade ajolín (ajonjolí), y una vez la masa este bien “traznada”, se moldea en forma de circunferencias, y se hornean a 150° durante 20 o 25 minutos.

Se pone en un caldero de cobre agua con azúcar a fuego muy lento y se reduce hasta que espese. Con el caldero en el fuego, se mojan los dedos y se van lustrando los roscos, untándolos bien procurando hacerlo velozmente para no abrasarse las manos.

Cuando se secan adquieren el típico color blanco.

Los roscos, junto a los suspiros, se servían en las bodas.

# Rosquillos de huevo

## Ingredientes:

4 huevos.  
3 cascarones de vino.  
3 cascarones de aceite de  
oliva.  
4 gaseosas.  
1 sobre de levadura.  
¼ y medio de azúcar.  
1 kg. de harina candeal.



## ELABORACIÓN

En un recipiente se baten los cuatro huevos.

Se le va añadiendo el aceite, el vino (opcionalmente leche) y se bate todo.

Se añaden las gaseosas, la levadura y el azúcar, sin dejar de batir.

Se incorpora la harina poco a poco mientras se va homogeneizando la masa, hasta conseguir una masa blanda, pero moldeable.

Dejar reposar de una a dos horas, tapada con un paño limpio.

En una tacita echamos un poquito de aceite para ir mojando los dedos y evitar que se nos adhiera la masa.

Se moldean cogiendo pegotes pequeños de masa, perforándolos en el centro y practicándoles cuatro cortes poco profundos alrededor de la perforación.

Se echan en aceite de oliva caliente a fuego lento.

Cuando pujan y están doraditos se sacan en un plato y todavía calientes se emborrizan en una mezcla de azúcar y canela molida.

# Roscas de manteca

## Ingredientes:

2 cazos de manteca derretida.  
2 cazos de vino .  
Medio cuarto de aguardiente seco.  
2,5 kg. de harina  
½ kg. de azúcar.  
Ajonjolí.  
Canela  
Clavo.



---

## ELABORACIÓN

---

En un lebrillo ponemos la manteca derretida, el vino, el aguardiente, el azúcar, el ajonjolí, la canela y el clavo.

Vamos incorporando poquito a poco la harina batiendo muy bien y amasando posteriormente hasta conseguir una masa homogénea.

Se moldean los rosquillos.

Se fríen en aceite de oliva.

Todavía calientes se lustran con azúcar.

# Suspiros

## Ingredientes:

12 Huevos.  
1 Kg de azúcar.  
Canela.



## ELABORACIÓN

Se separan las yemas de las claras.

Las yemas las guardamos para otras comidas. (cortadillos).

Las claras se montan a punto de nieve, se le añade la azúcar, y se baten cuanto más mejor.

Se cogen cucharadas de esta masa vaporosa y se ponen separadas sobre un papel de aceite o de horno.

Se ponen a cocer al horno a 150° durante 15-20 minutos.

Se espolvorean con canela molida.

En Carcabuey a las claras montadas o merengue se le llamaba “gloria”.

Los suspiros, junto a los roscos, eran antiguamente el dulce de las grandes ocasiones, sobre todo de las bodas.

# Tortas de manteca

## Ingredientes:

1 kg. de manteca.  
½ l. de vino.  
Cuarto y medio de azúcar.  
2, 5 kg. de harina.  
Ajonjolí.  
Una poquita de canela.  
Matalahúva.  
Sal



---

## ELABORACIÓN

---

En un lebrillo se pone la harina.

Aparte se derrite la manteca y se vierte poco a poco junto al vino templado, amasando muy bien.

Se añade el azúcar, el ajonjolí y una poquita de canela, unos granos de matalahúva, una poquita sal y se vuelva a amasar hasta que esté todo bien mezclado.

Se extiende una poca masa sobre una mesa, previamente espolvoreada con harina (reservada de la medida) y con el rodillo la trabajamos hasta conseguir una lámina delgada.

Ayudándonos con un vaso grande de agua puesto boca abajo y apretando, recortamos los círculos que iremos poniendo en bandejas para llevarlas al horno. Una vez horneadas las espolvoreamos levemente con una poquita azúcar tamizada.

# Tortillitas de masa



## Ingredientes:

Harina.  
Agua.  
Sal.  
Levadura (panadería)  
Aceite de oliva.

---

## ELABORACIÓN

---

Hacemos una masa con harina, agua, pizca de sal y un trocito de levadura de panadería.

“Trazamos” bien la masa, extendiéndola sobre la mesa con un rodillo, o incluso con una botella, hasta que se quede lo más fina posible.

Se corta a rectángulos.

Se fríen en aceite de oliva muy caliente.

Se sirven recién sacadas de la sartén con miel o con chocolate para el desayuno o la merienda

# Guindas

## Ingredientes:

Guindas.  
Aguardiente seco.



## ELABORACIÓN

A las guindas se le corta la mitad del rabito.

Se echan en un tarro de cristal y se cubren con aguardiente seco.

Se tapa y se dejan reposar durante dos meses aproximadamente.

Las guindas en aguardiente se toman por la mañana para el sabor de boca.

En cada casa se echaban las suficientes para que duraran todo el año.

Se sacan del tarro pinchándolas con una aguja de hacer punto.

Sabor a



Carcabuey

# Licor de membrillo

## Ingredientes:

Membrillos.  
Azúcar (al gusto).  
Canela en astilla.  
Agua.  
Aguardiente seco o  
coñac (Brandy).



## ELABORACIÓN

Los membrillos enteros con la piel y partidos en cuatro cascos se ponen a hervir con agua. Los corazones también se aprovechan.

Cuando el caldo esté rojizo se retira del fuego y dejamos enfriar.

Se cuela.

Le añadimos el azúcar según nos guste más o menos dulce, vino tinto y canela en rama y se vuelve a hervir unos treinta minutos.

Cuando esté frío, se vuelve a colar para desechar los trocitos que hayan podido desprenderse del palito de canela.

Por cada litro de líquido se añade  $\frac{1}{4}$  de aguardiente seco. (Hay quien prefiere brandy).

Dejamos macerar. Cuanto más tiempo, más bueno estará.

Se sirve muy frío.

# Resol de café



## Ingredientes:

Hierba Luisa.  
Canela en rama.  
6-8 l. de agua.  
1 cuarto de pipas de café.  
1 cuarto de almendras tostadas pero con piel.  
1 Kg de azúcar.  
1 l. de aguardiente seco.

---

## ELABORACIÓN

---

Ponemos a hervir el agua con la hierba luisa, la canela en rama, las pipas de café y las almendras.

Se deja hervir hasta que reduzca el líquido la mitad más o menos.

Le incorporamos azúcar caramelizada y lo dejamos enfriar.

Una vez frío, le añadimos el aguardiente seco al gusto.

Dejamos macerar 1 día aproximadamente.

Colamos con una gasa y ya se puede embotellar.

Se sirve fresquito.

# Resol de leche

## Ingredientes:

2L de leche entera.  
Canela en astillas.  
200 gr de almendras sin piel,  
tostadas levemente.  
Y un poco machacadas.  
 $\frac{3}{4}$  de azúcar.  
 $\frac{3}{4}$  de aguardiente seco.



## ELABORACIÓN

La leche junto la canela, las almendras y el azúcar se ponen a fuego muy lento hasta el azúcar se derrita. Lo vamos removiendo muy suavemente, hasta que hierva.

Se deja enfriar.

Le añadimos el aguardiente seco.

Dejamos reposar hasta el día siguiente.

Se cuela y embotellamos.

El resol se servía sobre todo en las nochebuenas y en las bodas de antaño. Se toma fresquito como acompañamiento de dulces.

## “SABOR A CARCABUEY”

Recopilación: M<sup>a</sup> Ángeles Barranco Montes

Redacción: M<sup>a</sup> Ángeles Barranco Montes y Antonio Osuna Roperó.

Colaboración de:

Dolores Yébenes Secilla.

Pepi Montes Navas.

Carmeli Benítez Povedano.

Niceta Sánchez Montes.

Carmen Montes Navas.

M<sup>a</sup> Carmen Caballero Luque.

Rosi Luque Roldán.

M<sup>a</sup> Paz Baena Montes.

Dolores Roperó Martínez.

Margarita Bermúdez Jiménez.

Trinidad Luque Roldán.

Pepi Osuna Serrano.

Amalia Muriel Luque.

Carmen Mari Barranco Montes.

Ani Luque Serrano.

Inés Nocete.

Francisco Montes Navas.

Fotografías: Rafael López García.

Estilismo fotografías: Eloy Castro Luque.

Maquetación y edición: Gráficas Adarve.

Patrocina: Ayuntamiento de Carcabuey  
(Áreas de Cultura y Turismo).





Ayuntamiento de Carcabuey

Áreas de Turismo y Cultura