

I Taller de Gastronomía Típica



I Taller de Gastronomía

Típica

Organiza: Delegación de Turismo.

Colabora: Sr. D. Francisco Gómez Molina

Curso impartido por:

Sr. D. José ortega Gómez

Sr. D. Miguel Hidalgo Bóveda

Diseño: Sr. D. Miguel Cantero Sabán.

Recetas recopiladas por:

Sr. D. José ortega Gómez

Sr. D. Miguel Hidalgo Bóveda

Texto Introducción: Sr. D. José Ortega Gómez

Edita y Patrocina: Delegación de Turismo del Excmo. Ayuntamiento de Lucena

Fotos Recetas realizadas por los alumnos del curso.

Impartido en la Escuela de Turismo de Interior y Hostelería de Lucena.

Queridos Lucentinos y Lucentinas:

Es una gran satisfacción para mí volver a tener el honor de saludaros, en esta ocasión, desde esta publicación tan singular, ya que recoge el trabajo realizado por un grupo de hombres que, al igual que las mujeres han entendido que la cocina en el hogar no solo es cosa de ellas.

Cuando mi querido amigo Francisco Gómez me propuso realizar un Curso de Cocina para los hombres, me pareció un proyecto entrañable y desde la Delegación de Turismo no dudé en incluirlo en nuestro Plan Municipal, como una de las actividades importantes y de la que carecía nuestra ciudad. Estaba convencida que daría a conocer las bases de nuestra cocina más tradicional y atendería a la demanda generada por el colectivo de hombres de Lucena. Afortunadamente puedo decir que así ha sido.

Es para mí un honor poder transmitir que este I Taller de Gastronomía Típica, ha sido un éxito y que por tanto esta actividad tendrá continuidad en el tiempo. A través de esta sencilla publicación que tenéis en vuestras manos, os ayudará, sin duda, a que la inserción activa del hombre en la vida familiar sea cada vez más una realidad.

Los más de 40 hombres, tanto profesores como alumnos, que han participado en este Taller impartido en las magníficas instalaciones de la Escuela de Turismo de Interior y Hostelería de Lucena, han estado durante dos meses aprendiendo y elaborando las recetas que recoge este libro, disfrutando además de unas jornadas de convivencia en las que han aprendido el arte de nuestra gastronomía típica. Sin duda, son un ejemplo de colaboración y entusiasmo a seguir, por eso desde aquí mi más sincero agradecimiento por vuestra ilusión de aprender.

Gracias a todos, tanto alumnos, como profesores y amigos; espero que con este recetario podáis compartir una exquisita comida típica de Lucena en vuestros hogares con familiares y amigos/as, y que la gastronomía sea una vez más la que nos proporcione grandes momentos de felicidad.

Un beso
M^a José Lara González
Teniente-Alcalde Delegada de Turismo

INTRODUCCION

La gastronomía andaluza proviene de la tradición árabe que estableció el orden en servir los platos: sopas, carnes y dulces. Los platos más conocidos son el gazpacho, los fritos y una rica variedad de dulces basados en la miel, las almendras y los piñones.

En nuestros días la afición a la cocina se ha extendido por todos los sectores sociales. Ya no es sólo el ama de casa la que trastea sartenes y cacerolas. La necesidad de sobrevivir en los pisos de estudiantes con recursos limitados; las bulliciosas reuniones familiares en el campo y chalet; las barbacoas con amigos junto a la piscina en los calurosos días de verano; los peroles o paellas bajo la densa sombra del nogal o de la vieja encina en fiestas y romerías; las numerosas juntas de santeros; o el deseo, cada vez más normalizado, de compartir las tareas domésticas ha despertado el gusto y el interés por la cocina, que en muchos se ha convertido en auténtica afición. A ello hay que añadir la preocupación, casi generalizada, por una nutrición saludable y por la cocina tradicional, lejos de la llamada “comida rápida” o “comida basura”. Y es que, como dice la sabiduría popular, “con las cosas de comer no se juega”.

Los humanos somos los únicos animales que “cocinamos” nuestros alimentos. La cocina nació cuando alguno de nuestros antepasados cavernícolas se dio cuenta que la carne de la pieza, que había cazado a mamporro limpio, estaba más tierna y apetitosa asada en el fuego de la cueva que cruda. Había nacido el arte culinario.

Desde entonces, comer no es para el ser humano una simple cuestión biológica, sino cultural y social. Todos los pueblos y todas las culturas han ido desarrollando, generación tras generación, diferentes sistemas y modos de alimentación. Así surgen las tradiciones culinarias. La nuestra es la “cocina mediterránea”, llena de valores nutritivos y virtudes saludables universalmente reconocidos.

Detrás de las formas de cocinar hay acumulado mucho ingenio, imaginación y saber popular. Hoy comer bien no es comer cualquier cosa para saciar el hambre. Comer bien no es comer mucho ni comer caro, sino comer con equilibrio, variedad, con gusto e imaginación. Hay que

disfrutar cocinando. La cocina es creación y tiene su ritual. Cada plato es una pequeña obra de arte que hay que degustar con los cinco sentidos.

Por eso, la persona a quien gusta la cocina disfruta con su hacer, sobre todo si familia y amigos saben apreciarlo.

1. TÉRMINOS DE COCINA

Aderezo: Condimentos varios que complementan un manjar.

Aderezo para verduras: Producto de la casa “Knorr”. Sabor y brillo de mantequilla, cebolla y finas hierbas. Transforma las verduras congeladas en un apetitoso plato.

Adobo: Salsa compuesta con vinagre o vino, condimento y finas hierbas.

Al dente: Punto de cocción. Cuando esté cocido por dentro, pero algo duro al probarlo. Los napolitanos que son maestros de la pasta dicen que debe quedar con el <<alma dentro>>, o sea un tanto cruda en su interior.

Aromat: Producto de la casa “Knorr” Se utiliza para aderezar salsas, sopas etc. está compuesto de finas hierbas, colorante amarillo y abundante sal, por lo que hay que tener mucho cuidado a la hora de sazonar.

Bañar: Cubrir con gelatina un cuerpo. También se llama así a lustrar con un pincel mojado en huevo batido pastas, pasteles, etc.

Bechamel: Salsa compuesta de harina, mantequilla, leche o caldo, sal, etc.

Bresa: Es un conjunto de verduras que se utiliza en guisos, asados, estofados. Se compone de puerros, tomates, zanahorias y apio.

Blanquear: Poner a cocer en agua hirviendo, durante mas o menos tiempo, pescados, carnes, hortalizas, etc. con el fin de quitarles el color debido a la sangre. Se blanquean los morros, callos y manos de ternera para darles flexibilidad y facilitar su preparación.

Brunoise: Término francés con que se denominan las hortalizas cortadas en dados muy pequeños.

Budin: Conjunto de preparados para hacer al baño María y que lleva gelatina.

Buqué: Aroma o sabor particular de un vino o licor.

Cola de pescado: Láminas muy finas transparentes de gelatina. La forma de utilizar es separando las láminas e introducir las en agua fría y cuando estén tiernas se agregan al preparado que se esté haciendo.

Costrón: Trozo de pan frito, de forma cuadrada o triangular. Se emplea para guarnecer o montar algunos platos.

Crema de espinacas: Espinacas hervidas, salteadas con un ajo y trituradas con nata. Se utiliza para adornar platos y de fondo de los mismos, así como de primer plato.

Demiglase: Producto de la casa Knorr. Es la clásica salsa española.

Escaldar: Sumergir unos instantes en agua hirviendo determinadas viandas para ablandarlas o mondarlas con mayor facilidad.

Escalfar: Cuajar un manjar en agua hirviendo o cualquier otro líquido; la cocción se termina apartada del fuego directo. Principalmente se utiliza para los huevos que han de quedar muy blandos. También se escalfa un pescado poniéndolo en agua hirviendo y retirándolo al primer hervor.

Espumear: Retirar cuidadosamente con la espumadera, o espátula de madera, la espuma o impurezas de un caldo o salsa, hasta dejarlos perfectamente limpios.

Finas hierbas: Conjunto de tomillo, laurel, perejil, estragón, etc. La proporción de cada una de ellas se calcula teniendo en cuenta el poder aromático y el guiso al que van destinadas.

Flambear: Quemar dentro del preparado el alcohol, vino, coñac etc.

Fumet: Voz francesa que se aplica a los líquidos, más o menos concentrados, en los que se ha cocido pescado.

Glasear: Rociar las viandas con su propio jugo y meterlas en el horno para abrillantarlas. También es poner un filete de pescado o cualquier otra vianda en la rustidera para dorarla rápidamente.

Juliana: Hortalizas cortadas en tiritas finas y alargadas. Por extensión se dice también de la carne cortada de ese modo.

Macerar: Poner en un líquido en frío algunas sustancias cuyos principios se quieran extraer.

Marcas: Poner a la plancha una carne o pescado sin dejar que se haga.

Marear: Cocer o freír sólo hasta que ablande un poco.

Moriles: Vino de denominación de origen de la zona.

Pasta Orly: Pasta o masa a base de huevo, aceite, cerveza, ajo, perejil, levadura, harina. Sirve para rebozar pescado, marisco, verdura, etc.

Patatas paja: Cortadas a tiras muy finas y fritas.

Patatas panaderas: Patatas cortadas redondas de un grueso de tres a cuatro milímetros. Se fríen sin tostar para guarnecer carnes o pescados.

Pimienta rosa: Es la que se utiliza para acompañar salsas claras, por su color. Se puede localizar en árboles que hay en casi todas las poblaciones y se le suele conocer por “falsa pimienta”.

Pudín: Conjunto de batido para postres o fiambres.

Pularda: Gallina engordada en un cajón.

Punta: Pequeña cantidad de sal o especias que se agrega a un guiso, tomando como medida el extremo del mango de una cuchara o la punta de un cuchillo

Puntilla: Cuchillo pequeño de punta fina que se utiliza para limpieza y adornos de fruta, verdura, etc.

Rehogar: Sazonar una vianda a fuego lento sin agua y muy tapada, para que se penetren la manteca o aceite y otras cosas que se echen en ella.

Roux: Voz francesa que se da a un compuesto de harina y grasa – aceite, mantequilla, etc.- cocido al fuego. Se emplea para espesar salsas, sopas u otros guisos. Según éstos, la cocción será más o menos prolongada. Para las salsas blancas se utiliza antes de que adquiera color.

Sabayón: Crema dulce para relleno de tartas, pasteles etc. Se compone de yemas de huevo, licor y azúcar. Se hace al baño María sin dejar de remover.

Salmuera: Agua con abundante sal que sirve para conservar alimentos.

Salpimentar: Acentuar el sabor por medio de la mezcla de sal y pimienta.

Sazonar: Acentuar el sabor por medio de condimentos, tales como la pimienta, el pimentón, la cayena, la mostaza, el vinagre, la sal, etc.

Sofreír: Freír suavemente un alimento hasta que adquiera un color ligeramente dorado.

Terrina: Cuando llevan trozos o capas.

Tomate napolitano: Se compone de tomate, puerro, ajos, zanahoria y pimiento rojo.

Velouté: Igual que el Roux, solo que lleva vino.

2. LOS CONDIMENTOS

Se llaman condimentos a unas sustancias que se añaden a las viandas para aromatizarlas, suavizarlas, acidularlas o engrandecerlas.

Condimentos alimenticios son: Todos los tipos de azúcares, glucosa, miel, cacao, cobertura de chocolate, café, té, té negro y verde.

Condimentos aromáticos: Especies-frutos y especias-semillas como el anís, enebro, comino, culantro, curry, guindilla, hinojo, mostaza, nuez moscada, pimentón, pimentón picante o páprika, pimienta, pimienta de cayena, vainilla.

Especies flores:

Alcaparras, azafrán, clavo.

Especies corteza:

Canela.

Especies raíces:

Jengibre, rábano silvestre.

Especies hojas: cebollino, estragón, laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, perifollo, romero, salvia, tomillo, hierbabuena, nitro.

Sal, vinagre.

Otros productos complementarios:

Almendras, avellanas, gelatina, levadura, naranjas y limones confitados. Nueces, pasas, pistachos.

Colorantes:

Caramelo, esencias y los productos concentrados Maggi, Knorr, AVECrem, Starlux y otras marcas.

3. MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Para manipular los alimentos, hay que tener las manos y en especial las uñas limpias, no toser encima de los alimentos, al ir al servicio se tienen que lavar las manos con jabón; para cambiar de producto hay que limpiar el sitio donde se ha de manipular. Se le llama contaminación cruzada, por ejemplo, a la utilización de un cuchillo servido para cortar pescado y sin limpiarlo usarlo para cortar carne. Los alimentos deben de estar lo menos posible a temperatura ambiente. Una vez preparados para su conservación se deben de envolver en papel transparente y colocarlos en la cámara frigorífica o congeladora. El huevo es el alimento más peligroso de manipular, ya que de no hacerlo bien, puede contraer salmonelosis. Los empanados con huevo batido, se deben de hacer en el instante de freírlos y tirar el pan rallado que se ha utilizado, para que los restos de huevo no fermenten y se produzca contaminación.

Los alimentos se deben de conservar en la cámara frigorífica a 0 4° y a – 18° en el congelador. Los alimentos congelados, una vez descongelados no se deben volver a congelar. Un alimento bien descongelado es aquel que se saca del congelador y se deja descongelar en el frigorífico.

4. LOS HUEVOS

Existen infinitos modos de preparar los huevos, pero, en cambio, no hay más que un reducido número de sistemas de cocción:

pasado por agua	al plato
escalfados	fritos
revueltos	en tortilla
duros	rellenos

Los huevos pasados por agua, escalfados, fritos y al plato deben ser muy frescos, del día si es posible.

Huevos pasados por agua.- Se sumergen en agua hirviendo durante dos o tres minutos, según el gusto del comensal.

Huevos escalfados.- Se pone al fuego una cacerola con agua aderezada con vinagre o zumo de limón, sin sal; cuando el agua rompa a hervir, se cascan en ella los huevos, recogiendo con una espumadera la clara alrededor de la yema para que no se extienda, y se dejan cocer a fuego lento durante tres o cuatro minutos. Se retiran cuidadosamente con la espumadera y se ponen en agua fría... Calentarlos en agua salada. Hay que evitar que el fuego sea demasiado fuerte porque endurece las yemas.

Huevos revueltos.- Se baten, se sazonan y se vierten en una cacerola o sartén, untada con bastante mantequilla. Se cuecen a fuego suave, es decir a un lado de la placa, removiéndolos constantemente con una espátula de madera. Cuando están cuajados se les añade un poco de mantequilla y una cucharada de nata.

Huevos duros.- Deben de estar hirviendo, entre nueve o diez minutos. Se cubren de agua y se empieza a contar los minutos, cuando arrancan a hervir, se apagan, se enfrían debajo del grifo y se descascarillan.

Es un error creer que el exceso de cocción de los huevos duros carece de importancia. Un huevo demasiado cocido queda correoso, la yema se tiñe de un color verdoso y la clara desprende un olor desagradable, produciendo la impresión de que el huevo no está fresco.

Huevos al plato.-Se funde mantequilla en una cazuela adecuada al número de los huevos a preparar. Se calienta hasta que empieza a quedar espumosa y se ponen los huevos, previamente descascarillados, teniendo cuidado de que las yemas queden enteras. Se ponen en el horno unos instantes para cuajar las claras y se sirven muy calientes.

Los huevos al plato no deben quedar secos, lo que ocurre si no se les pone mantequilla en el fondo del recipiente. Después de la cocción, deben quedar sueltos y despegados del fondo. Pueden servirse con guarniciones colocadas en la base o sobre los huevos.

Huevos fritos: Se cascan, se echan a la sartén, donde se habrá calentado aceite. Se recoge rápidamente la clara, con una o dos espátulas de madera, de modo que envuelva la yema y conserve una bonita forma. La clara debe quedar dorada y la yema casi líquida, por lo que es necesario freírlos rápidamente y en aceite muy caliente.

Huevos en tortilla (francesa): Dos o tres huevos por comensal. Se vierten los huevos en un bol, se sazonan y se baten con la varilla o tenedor. En una sartén se pone un poco de aceite o mantequilla, se calienta y se vierten los huevos batidos, se le da la vuelta rápidamente por medio de un tenedor o espátula de madera. Se remueve ligeramente la tortilla y se enrolla en el borde de la sartén. Dejarla dorar y disponerla en un plato.

Huevos rellenos: Se ponen duros, se cortan longitudinalmente, se les quita las yemas, estas se pasan por un tamiz, se le agrega aproximadamente la misma cantidad de atún desmenuzado y la misma cantidad de mayonesa. Se hace una buena mezcla y se rellena el medio huevo duro con ella, encima se le colocan unas pocas de huevas de lupon rojo y se le espolvorea un poco de la yema que hemos reservado para esto.

Tortilla española: Se cortan patatas peladas en rodajas finas o cuadritos y se fríen con bastante cebolla muy picada, a fuego lento, sin que se tuesten. Se sacan, se escurren y se mezclan con los huevos batidos. Se echa en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Cuando se ha cuajado por un lado, se vuelve con la ayuda de un plato y se fríe un poco por el otro. Debe quedar bien dorada. Puede reducirse la cantidad de cebolla o eliminarla, pero con ella queda mucho más suave.

Tortilla de verduras (espinacas, habicholitas, acelgas etc.): Se hierva la verdura, se pelan unos dientes de ajo y se pican muy finos, se fríen hasta

que doren; se agrega la verdura cocida y escurrida y se sofríe. Se agregan los huevos batidos, se sazona y se hace una buena mezcla. Se echa en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Cuando se ha cuajado por un lado, se vuelve con la ayuda de un plato y se fríe un poco por el otro. Debe quedar bien dorada.

5. EL ARROZ

De todos los cereales, el arroz es el que menos sustancias nutritivas contiene, pero, en cambio, es un alimento sano y de fácil digestión.

Se presta a la preparación de numerosos y excelentes platos entre los que ocupa un lugar muy destacado la paella valenciana.

Normas generales para la perfecta cocción del arroz

Los utensilios: Según el guiso debe ser la vasija que se emplee. Los arroces caldosos o semicaldosos, deben cocerse en cazuela de barro honda; los destinados al horno en cazuela plana, y los que se cuecen mezclados con otros ingredientes (judías, nabos, habas, embutidos etc.) en perol de barro. Los arroces secos se cuecen en paellera de metal.

El fuego: Si el arroz ha sido previamente sofrito, en cuanto se eche el agua, el fuego debe de ser abundante y regular, de modo que abarque toda la superficie inferior del recipiente y produzca una inmediata ebullición.

Este fuego debe continuar hasta que la reducción del caldo deje ver los granos de arroz. En ese momento hay que disminuir el fuego para que el caldo restante se enjugue lentamente y, con sólo el rescoldo, se acabe de cocer el arroz.

El agua: De la cantidad de agua que se ponga al arroz depende que la cocción sea o no perfecta. Aun cuando los arroces caldosos o semicaldosos no corren tanto peligro de empastarse como los secos, hay que tener cuidado con el fin de que no queden “pasados”.

La cocción del arroz tiene un punto especial que es preciso acertar para que quede sabroso. El punto de arroz estriba en que el grano quede bien cocido, pero entero y suelto; si se “pasa” el arroz queda abierto y pierde mucho de su sabor.

La cantidad de agua varía según las clases de guisos de arroz (caldosos, semicaldosos o secos). Se calcula de 50 a 60 gramos de arroz por persona si se destina a guarniciones, y de 70 a 80 gramos para primeros platos. Si hay un solo plato, el cálculo es de 100 gramos.

6. PESCADOS

El pescado se prepara de muy diversas maneras, pero las principales que utilizamos son:

Cocido al caldo corto	frito
al horno	a la parrilla
rebozados	adobados
a la sal	marinados

7. LAS CARNES

Las carnes se componen principalmente de albúmina, grasa y agua, en cantidades variables que dependen de la especie. Aproximadamente, 100 gramos de carne de ternera grasa, contiene 19 de albúmina, 11 de grasa y 69 de agua. El cerdo graso, contiene 16 de albúmina, 34 de grasa y 49 de agua.

Se prepara de muchas maneras, las principales son:

al horno	a la plancha
frita	guisos
en salsa	macerada-adobada etc.

8. HORTALIZAS Y LEGUMBRES

Las hortalizas, productos de la huerta, se caracterizan por su contenido de agua, 85 a 90 por 100. Comparándolas con los alimentos que hemos tratado hasta aquí, las hortalizas son muy inferiores en sustancias nutritivas, pero ricas en vitaminas. Por su contenido de ácidos vegetales, sales y sustancias que las hacen agradables al gusto, las hortalizas son muy importantes en la alimentación del hombre. Excitan el apetito y facilitan la digestión.

Clasificación de las hortalizas:

Bulbos: ajos, cebollas, puerros, cebolletas

Coles: berzas, brócolis, coles de Bruselas, coliflores, lombardas y repollos.

Frutos: berenjenas, guindillas, maíz, pimientos dulces y picantes.

Hojas y tallos tiernos: hacederas, acelgas, achicorias, berros, borrajas, cardos, endibias, escarolas, espinacas, grelos y lechugas.

Inflorescencias: alcachofas, alcauciles.

Legumbres verdes: guisantes, habas y judías.

Pepónides: calabacines, calabazas y pepinos.

Raíces: achicorias, apios, colinabos, colirábanos, rábanos, rabanillas, nabos, remolacha de mesa y zanahorias.

Tallos jóvenes: apios, espárragos de huerta moruscos serreños y trigueros.

9. LEGUMBRES SECAS

Son las semillas de las leguminosas comestibles: guisantes (verdes y amarillos), garbanzos, judías, fríjoles, habas y lentejas. Todas estas legumbres contienen azúcares, almidón hasta el 50 %, grasas y celulosa. También contienen sustancia albuminoide vegetal, formada por la legúmina que, con las sales de calcio, da un producto insoluble; esta legumbres cuecen difícilmente en agua demasiado calcáreas.

Las legumbres secas son muy alimenticias. Se emplean para guarniciones de carnes, como platos de legumbres, en potajes, en ensaladas y en preparación de purés

Hay que ponerlas en remojo, en agua templada, durante algunas horas, sobre todo si son algo viejas. Sirven también para hacer harinas o cremas que se emplean preparadas con leche o caldo, como purés o como sopas. Algunas de estas harinas contienen, además, cacao, leche en polvo, huevos etc.

10. LAS PATATAS

Las patatas son muy ricas en agua, pues contienen un 75 %. Es uno de los alimentos más importantes debido a la gran proporción de almidón que contienen. La composición de la patata es de:

- 80 % de agua
- 20% de almidón
- 2 % de albuminoides
- 1 % de materias minerales

Son infinitos los platos que se preparan a base de patatas y forman parte como guarnición de otros muchos.

Las patatas muy harinosas se emplean principalmente para sopas y purés

La patata holandesa se emplea para la fritura.

11. LAS FRUTAS FRESCAS

Nunca se insistirá bastante sobre la importancia que tienen las frutas en la composición de las minutas en hoteles, restaurantes y familiares. Después de una comida copiosa, no hay más refrescante y delicioso que una pera de agua, un melocotón, una ciruela o un racimo de uvas. Las confituras que se preparan con la mayoría de ellas (compotas, mermeladas, etc.) son alimentos verdaderamente nutritivos y apetitosos, y constituyen excelentes desayunos.

La producción frutal española es muy importante y de excelente calidad, por lo que es muy solicitada en los mercados extranjeros. El agro español ofrece múltiples variedades de frutas como:

albaricoques

fresas

higos

brevas

fresones

limones

cerezas

granadas

mandarinas

ciruelas

guindas

manzanas

melocotones

melones

naranjas

nísperos

peras

plátanos

sandías

uvas

12. *RECETARIO PRÁCTICO.*

Sopas potajes y cocidos

→ *SOPA DE AVE*

INGREDIENTES:

agua

pollo

gallina

puerro

garbanzos

huesos de canuto

hueso de jamón

tocino ibérico

patatas

carne de ternera y sal.

PREPARACIÓN:

Se pone todo a hervir y se espumea. Cuando esté la carne tierna, se retira y se trocea. El caldo se pasa por el chino, se sazona y se sirve con la carne de ave picada y los garbanzos. Se puede utilizar el caldo y la carne picada con fideos finos, estrellitas, letras, lluvia o sopas de pan duro cortado fino.

→ SOPA DE ALMENDRAS *(Legado Andalusi)*

INGREDIENTES:

100 gr. de almendras
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cajetilla de azafrán en hebra
pan
2 litros de caldo
sal.



PREPARACIÓN:

Se fríen las almendras, el pan, los ajos y la cebolla; todo esto se maja en el mortero, junto con el azafrán y lo disolvemos en el caldo de pollo caliente; lo dejamos hervir unos minutos, se rectifica de sal y se acompaña de costrones de pan frito.

→ SOPA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

Un pimiento rojo
una cebolla
un tomate
4 dientes de ajos
una hoja de laurel
almejas
pez espada
pescada o rosada
gambas
agua



PREPARACIÓN:

Se pone la verdura a cocer con laurel, cuando esté bien cocida, se pasa por la batidora y el chino. Se agrega al caldo ya hecho, el pescado troceado y marisco; se sazona y se deja cocer, cuidando que no se pase de cocción, aproximadamente diez minutos.

→ SOPA DE PESCADA

INGREDIENTES (4 personas):

4 trozos de pescada,
3 cucharadas de aceite,
una cebolla,
1 tomate,
1 zanahoria,
1 puerro,
perejil
agua o caldo
sal.



PREPARACIÓN:

En una cacerola se pone aceite, cebolla y zanahoria cortada en rodajas finas; la cebolla a medio dorar; se echa el tomate picado y se rehoga un poco. Se añade el puerro, perejil y sal; se termina de rehogar. Se moja con ½ litro de agua y se cuece durante cinco minutos; se agrega la pescada y se deja cocer otros cinco minutos. Se termina agregando agua o caldo y dejándolo hervir. Se sirve solo el caldo colado

→ SOPA DE PICADILLO

INGREDIENTES:

pollo

gallina

puerro

garbanzos

huesos de canuto

hueso de jamón,

tocino ibérico,

patatas,

carne de ternera,

huevo duro,

jamón dulce

dados de pan frito (costrones)

sal.



PREPARACIÓN:

Se pone todo a hervir menos el huevo, que se pone duro aparte; se espumea. Cuando esté la carne tierna, se retira y se trocea. El caldo se pasa por el chino y se sirve con la carne de ave, el huevo duro picado, los costrones y el jamón picado. Si se quiere, se le pueden agregar fideos, letras, estrellitas, lluvia, etc.

→ SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES:

¼ kg. de habicholitas verdes,

2 zanahorias

1 puerro

3 hojas de apio

1 patata

1 nabo

caparazón de gallina con carne

hueso de jamón.



PREPARACIÓN:

Se parte la verdura en trozos pequeños y se pone a hervir. A parte se hace el caldo con los huesos; una vez hecho, se desmenuza la carne de la gallina y se separan los huesos del caldo; se une caldo y verdura; se sazona y se deja hervir un rato.

→ TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

patatas

cebolla

huevos

aceite

sal.



PREPARACIÓN:

Se cortan patatas peladas en rodajas finas o cuadritos y se fríen con bastante cebolla muy picada, a fuego lento, sin que se tuesten. Se sacan, se escurren y se mezclan con los huevos batidos, teniendo en cuenta que para que la tortilla cuaje bien y esté buena, debe tener bastante huevo; se echa en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Cuando se ha cuajado por un lado, se vuelve con la ayuda de un plato y se fríe un poco por el otro. Debe quedar bien dorada. Puede reducirse la cantidad de cebolla o eliminarla, pero con ella queda mucho más suave.

→ *TORTILLA DE VERDURAS (ESPINACAS,
HABICHOLITAS, ACELGAS ETC.)*

INGREDIENTES

espinacas

ajos

huevos

aceite

sal.



PREPARACIÓN:

Se hierva la verdura, se pelan unos dientes de ajo y se pican muy finos, se fríen hasta que doren; se agrega la verdura cocida y escurrida y se sofríe. Se agregan los huevos batidos, se sazona y se hace una buena mezcla. Se echa en una sartén con un poco de aceite muy caliente. Cuando se ha cuajado por un lado, se vuelve con la ayuda de un plato y se fríe un poco por el otro. Debe quedar bien dorada.

→ *TORTILLA FRANCESA*

INGREDIENTES:

dos o tres huevos por comensal

aceite

sal.

PREPARACIÓN:

Se vierten los huevos en un bol, se sazonan y se baten con la varilla o tenedor. En una sartén se pone un poco de aceite o mantequilla, se calienta y se vierten los huevos batidos, se le da la vuelta rápidamente por medio de un tenedor o espátula de madera. Se remueve ligeramente la tortilla y se enrolla en el borde de la sartén. Se deja dorar y se dispone en un plato.

→ *HUEVOS AL PLATO*

Se funde mantequilla en una cazuela adecuada al número de los huevos a preparar. Se calienta hasta que empiece a quedar espumosa y se ponen los huevos, previamente descascarillados, teniendo cuidado de que las yemas queden enteras. Se ponen en el horno unos instantes para cuajar las claras y se sirven muy calientes.

Los huevos al plato no deben quedar secos, lo que ocurre si no se les pone mantequilla en el fondo del recipiente. Después de la cocción, deben quedar sueltos y despegados del fondo. Pueden servirse con guarniciones colocadas en la base o sobre los huevos.

→ *HUEVOS FRITOS*

Se cascan, se echan a la sartén, donde se habrá calentado aceite. Se recoge rápidamente la clara, con una o dos espátulas de madera, de modo que envuelva la yema y conserve una bonita forma. La clara debe quedar dorada y la yema casi líquida, por lo que es necesario freírlos rápidamente y en aceite muy caliente.

→ *HUEVOS PASADOS POR AGUA*

Se sumergen en agua hirviendo durante dos o tres minutos, según el gusto del comensal.

→ *HUEVOS ESCALFADOS.*

Se pone al fuego una cacerola con agua aderezada con vinagre o zumo de limón, sin sal; cuando el agua rompa a hervir, se cascan en ella los huevos, recogiendo con una espumadera la clara alrededor de la yema para que no se extienda, y se dejan cocer a fuego lento durante tres ó cuatro minutos. Se retiran cuidadosamente con la espumadera y se ponen en agua fría.. Calentarlos en agua salada. Hay que evitar que el fuego sea demasiado fuerte porque endurece las yemas.

→ *HUEVOS DUROS*

Deben de estar hirviendo, entre nueve o diez minutos. Se cubren de agua y se empieza a contar los minutos, cuando arrancan a hervir, se apagan, se enfrían debajo del grifo y se descascarillan. Es un error creer que el exceso de cocción de los huevos duros carece de importancia. Un huevo demasiado cocido queda correoso, la yema se tiñe de un color verdoso y la clara desprende un olor desagradable, produciendo la impresión de que el huevo no está fresco.

→ *HUEVOS RELLENOS*

INGREDIENTES:

huevos

atún

mayonesa

huevas de lupon

PREPARACIÓN:

Se ponen duros, se cortan longitudinalmente, se les quita las yemas, estas se pasan por un tamiz, se le agrega aproximadamente la misma cantidad de atún desmenuzado y la misma cantidad de mayonesa. Se hace una buena mezcla y se rellena el medio huevo duro con ella, encima se le colocan unas pocas de huevas de lupon rojo y se le espolvorea un poco de la yema que hemos reservado para esto.

→ *REVUELTO DE PUERROS CHIPIRONES Y GAMBAS CON
FONDO DE CREMA DE ESPINACAS*

INGREDIENTES:

ajos laminados
puerro troceado
rodajas de calamar
gambas
espinacas
nata para cocinar
sal.



PREPARACIÓN:

Se sofríen los ajos y los puerros, una vez terminado, aparte se sofríen los calamares o chopitos y las gambas; se agregan los puerros y dos huevos por ración y se hace el revuelto. De fondo, en el plato se pone crema de espinacas.

CREMA DE SPINACAS

Se hierven las espinacas, se sofríen con ajo, se sazonan, se agrega nata, se tritura en la batidora hasta que quede cremosa. Esta crema se pone de fondo en el plato.

→ REVUELTO CAMPERO

INGREDIENTES:

Patatas

Pimientos Rojos y Verdes

Jamón Serrano

Aceite

Sal

Ajo

Cebolla

Huevos

Espárragos Trigueros

Setas

PREPARACIÓN:

Se fríen unas patatas cortadas en rodajas, a fuego lento, con sal, pimiento rojo y verde a tiras con un poco de ajo y cebolla. Cuando están cocidas, se elimina el aceite y en la misma sartén se le añade jamón serrano picado a daditos, espárragos trigueros cortados y setas troceadas. Se saltea todo y cuando está hecho se le escalfan los huevos sin batir.

→ REVUELTO MARINERO

INGREDIENTES:

Huevos

Nata Líquida

Salmón Fresco

Ajo

Pasa y Piñones

Sal

PREPARACIÓN

Se baten los huevos y se les añade un chorrito de nata líquida o leche, un poquito de sal y se reserva.

En una sartén se trocea un poco de salmón fresco cortado a tiras, con un poco de ajo, unas pasas y unos piñones. Cuando está hecho se le añade el batido con la nata.

→ LOMO AL HORNO EN SALSA HORTELANA

INGREDIENTES:

3 cintas de lomo fresco
3 cabezas de ajo
8 tomates maduros
8 cebollas
2 pimientos rojos
pimienta, sal, aceite, agua y vino.



PREPARACIÓN:

A las cintas de lomo se les hacen unas incisiones de unos tres m/m., a lo largo en forma de x, se le espolvorea pimienta molida y sal, se sigue chorreándole aceite por encima, hasta que casi se cubra el fondo de la rustidera. Se mete en el horno y cuando empieza a tomar color por encima (sobre ½ hora), se saca la rustidera y se le agrega la verdura picada, ¾ de litro de vino y ½ l. de agua, se introduce de nuevo en el horno y se tiene sobre una hora, se le hace la prueba (introducir un cuchillo fino en el centro del lomo durante 15 segundos y acercárselo en el interior de la muñeca; si no se aguanta el calor es que está hecho). Se separa la verdura y el caldo, se le puede agregar crema de champiñón, avecrén, etc. y se tritura; si la salsa está clara, se le agrega maicena o harina hasta que espese, se sazona y lista.

El lomo una vez frío, se trocea en medallones de ½ centímetro y se va colocando escalonado encima de una rustidera. Es el momento de verter la salsa por encima y colocar las rustideras en la mesa caliente.

→ LOMO A LA NARANJA

INGREDIENTES:

1 kg. de lomo
medio vaso de aceite (de los de agua)
dos cabezas de ajos
dos vasos de zumo de naranja
un vaso de vino
harina.



PREPARACIÓN:

Se ralla el ajo, se hace el zumo de naranja, mientras se enharinan los filetes de lomo; primero en una sartén se van friendo los ajos, se sacan y se ponen en una cacerola; en el mismo aceite se fríen los filetes, se echan a la cacerola, junto con el zumo, vino, agua y sal. Se deja cocer hasta enternecer.

→ CARNE DE TERNERA AL VINO

INGREDIENTES:

Ternera

Sal

Pimienta

Aceite de Oliva

Vino Blanco

Harina

Salsa de Carne

PREPARACIÓN:

Se eligen unos filetes de ternera tiernos; se sal-pimientan y se fríen en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Cuando están medio hechos se añade un poquito de vino blanco de Jerez y un poco de harina. Se flambean y se añade un poco de Salsa de Carne (Salsa Española) y se deja reducir un poco para que ligue la salsa.

→ CARNE A LA CREMA

INGREDIENTES:

Ternera o Cerdo

Mantequilla

Nata Líquida

Sal

Aceite

PREPARACIÓN:

Esta receta es válida para carne de ternera o de cerdo.

Se sofríe la carne en una sartén con un poco de mantequilla. Cuando suelta el jugo la carne, se le añade nata líquida y un poco de sal. Se deja reducir hasta que espese.

→ CARNE A LA PIMIENTA

INGREDIENTES:

Ternera o Cerdo

Mantequilla

Pimienta Verde

Champiñón

Coñac

Nata Líquida

PREPARACIÓN:

En una sartén se saltea con mantequilla, un poco de pimienta verde en grano y un poco de champiñón laminado.

Cuando esté salteado se añade la carne y se saltea hasta que suelta el jugo. Seguidamente se flambea con coñac y por último se añade un chorro de nata líquida y se deja reducir.

→ *ALCACHOFAS RELLENAS*

INGREDIENTES:

Alcachofas

Aceite de Oliva

Gambas

Merluza

Ajo

Cebolla

Puerro

Cebolleta

Sal

Caldo de Pescado

Salsa de Marisco

Nata Líquida

Harina

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas hasta dejar solo el corazón y se vacían. Se ponen todas en una cazuela y se cuecen en aceite a fuego muy lento.

Para el relleno, se trocean gambas peladas y merluza y se saltean en una sartén con un poco de ajo, cebolla, puerro, cebolleta y sal. Cuando está cocido, se le añade un poco de caldo de pescado, un poco de salsa de marisco y nata líquida. Cuando ha hervido se le va añadiendo harina, removiendo hasta que espesa.

Se colocan las alcachofas en una bandeja y con una cuchara se van rellenando. Cogemos un poco de relleno y lo ponemos en una sartén, lo flambeamos y le añadimos caldo de pescado y nata líquida y lo dejamos hervir. Una vez que ha hervido y sin espesar lo echamos por encima de las alcachofas previamente rellenas.

→ *CONEJO CON TOMATE*

INGREDIENTES:

Conejo

Aceite

Ajo

Pimiento

Cebolla

Puerro

Sal

Tomate

Caldo de Carne

PREPARACIÓN:

Troceamos el conejo y lo asamos en el horno con ajo, aceite un poco de agua. Cuando está asado, reservamos. Troceamos ajo, pimiento, cebolla y puerro y lo salteamos en una sartén con sal. Cuando está pochado, le añadimos tomate natural picado y lo dejamos deshacer, Una vez deshecho el tomate añadimos un poco de caldo y lo hervimos; luego trituramos y pasamos por el chino, rectificamos de sal y ya tenemos la salsa de tomate. Introducimos el conejo, asado previamente, en la salsa y dejamos cocer unos minutos. Se sirve con patatas fritas o patatas al horno.

→ ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES:

1kg. de patatas
¼ de kg. de zanahorias
¾ de kg. de habicholitas verdes
1 pimiento morrón
1 lata de atún de ½ kg.
4 huevos duros
2 huevos para la mayonesa
1 lata pequeña de aceitunas
½ paquete de palitos de mar
dos limones.

PREPARACIÓN:

Se ponen las patatas lavadas a cocer con sal; éstas deben de ser frescas. Se pelan y se machacan con un tenedor. La zanahoria y las habicholitas se trocean muy pequeñas, todas iguales, y se ponen las dos juntas a cocer con sal. Se cuecen los huevos hasta ponerlos duros, reservando para adornar; el resto se pican. El atún y los palitos de mar los troceamos uniformemente. Se hace la mayonesa y ligamos todos los ingredientes junto con el zumo de los dos limones. Una vez hecha la ensaladilla la colocamos en el recipiente que se va a presentar. Se adorna con atún, pimiento morrón, huevo duro, aceitunas, palitos de mar y rodajas de limón.

→ PLATO FRÍO DE TOMATE Y QUESO FRESCO

INGREDIENTES:

tomate tallón

queso fresco

aceitunas

anchoas

pimienta

sal

aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se lava el tomate y se le saca el corazón, se hacen rodajas finas y se cortan por la mitad; el queso fresco se trocea lo mas parecido a las media rodajas de tomate. Se monta el plato, colocando un trozo de tomate, otro de queso, otro de tomate, otro de queso, así hasta que se llene el plato (todo alrededor del plato); entre el tomate y el queso, se coloca una aceituna envuelta en una anchoa; en el centro se adorna con una flor de tomate. Se salpimenta y adereza con un chorreón de aceite.

→ LANGOSTINOS (EN CAMA DE LECHUGA Y LIMÓN)

INGREDIENTES:

langostinos cocidos

lechuga

limón.

PRESENTACIÓN:

en bandeja con blonda (redonda)



PREPARACIÓN:

Bandeja con blonda (22 cm.), cama de lechuga cortada en juliana; se colocan los langostinos en el mismo sentido (en redondo) y en el centro se le pone adorno de limón.

→ TOSTAS DE GULAS

INGREDIENTES:

Rebanadas de Pan

Mantequilla

Salmón Ahumado

Gulas

Ajo

Guindilla

Sal

Vinagre

PREPARACIÓN:

Se cortan unas rebanadas de pan normal y se tuestan. Cuando están tostadas se untan con mantequilla. Luego se les pone encima una loncha de salmón ahumado.

Aparte se saltean las gulas en una sartén con mucho ajo picadito, una guindilla rota y sal. Se ponen encima de la tostada y se les pone un chorrito de vinagre.

→ MERLUZA EN SALSA DE MARISCO

INGREDIENTES:

Gambas

Cebolla

Tomate

Puerro

Zanahoria

Harina

Brandy

Merluza

Ajo

Almejas

Setas

PREPARACIÓN:

Pelamos unas gambas, salteando las cáscaras y las cabezas en una sartén con cebolla, tomate, puerro y zanahoria. Cuando están salteadas añadimos harina y flambeamos con brandy. Después añadimos agua y dejamos cocer. Cuando ha cocido un rato, lo trituramos, lo pasamos por el chino y reservamos la salsa de marisco. Troceamos la merluza y la salteamos en una sartén con ajo, almejas, las gambas peladas y unas poquitas de setas troceadas. Después añadimos caldo de pescado y nata líquida y hervimos la merluza. Una vez cocida añadimos un poco de salsa de marisco y cocemos hasta que ligue la salsa. Rectificamos y ponemos a punto de sal.

→ PLATO TÍPICO LUCENTINO:

POTAJE DE GARBANZOS Y BACALAO (CHOMINO)

INGREDIENTES:

½ kg de garbanzos

½ kg. de bacalao

1 pimiento

1 tomate

1 cebolla

6 dientes de ajos

1 hoja de laurel

colorante

una pizca de pimienta

otra de comino molidos

½ vaso de aceite de oliva

agua y sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos en remojo, el día de antes. Se dejan hervir y sé espumean. La verdura se sofríe y se tritura, se agrega a los garbanzos e igual el bacalao hecho tiras y desalado, los dientes de ajo se echan enteros y con piel; se hace en la olla a presión unos 20 minutos hasta que esté bien trabado. Si el caldo no espesa, se ponen unos garbanzos, caldo y un poco de pan duro a tritular y agregamos para que espese.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*

MAJADO ROÑA

De este y de todos los potajes, se puede hacer otro plato, que le llamamos **roña**, y se consigue majando un poco el resto del cocido y agregándole aceite de oliva para mojar.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*

GACHAS DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 130 grs. de harina
- 300 grs. de azúcar
- cáscara de limón
- cáscara de naranja
- palito de canela
- 250 grs. de almendras tostadas y trituradas menudas.



PREPARACION:

Se hierva la leche con las cáscaras de los cítricos y la canela y se pasa por el chino. Se separa en un recipiente un poco de leche para mezclar con la harina, se bate bien y, una vez sin grumos, se va agregando a la leche y se deja que cueza. Una vez terminadas de hacer, se le agregan las almendras repartiéndolas muy bien con un batidor.

→ TARTA DE MANZANA

INGREDIENTES: (molde de 28 cm.)

1 vaso del agua lleno de harina

1 vaso del agua lleno de azúcar

1 vaso del agua lleno de leche

4 huevos

1 cucharada rasa de levadura en polvo

1 kg de manzanas golden

mermelada

limón

licor y mantequilla.



PREPARACION:

Mezclar harina, azúcar y levadura. Mezclar leche y huevos. Pelar y cortar las manzanas en láminas finas. En un molde, untado con mantequilla, poner capas en el siguiente orden: mezcla de harina, azúcar y levadura. Capa de láminas de manzana, líquido. Repetir dos veces más y acabar con líquido. Hornear a 175° durante 55 minutos aproximadamente. Se hace la prueba del cuchillo, (consiste en introducir la punta al centro de la masa, y si éste sale seco, está en su punto); luego se gratina un poco y, por último se pinta con la mezcla preparada con medio bote de 400 grs. de mermelada de albaricoque, el zumo de medio limón, una cucharada de azúcar y un buen chorreón de licor al gusto.

→ TARTA DE QUESO:

INGREDIENTES:

- ¼ litro de leche
- ¼ litro de nata
- 175 gm. de queso fresco sin sal
- 2 yogur natural
- 2 huevos
- ½ vaso del yogur de maicena
- 1 ½ vaso del yogur de azúcar
- 2 magdalenas o bizcochos.



PREPARACION:

Se tritura todo y se hornea 150° 1 hora aproximadamente al baño maría.

PARA LA CUBIERTA

150 gms. de arándanos ½ l. de agua, 100 gms. de azúcar y 4 hojas de gelatina.

Los arándanos el agua y el azúcar, se hierven y se trituran, se agrega la gelatina y se coloca encima de la tarta ya horneada. Se deja enfriar y se guarda en el frigorífico.

→ PLATO TÍPICO LUCENTINO:

BIENMESABE

INGREDIENTES (6 personas):

200 grs. de almendras fritas y trituradas

400 grs. de cabello de ángel

bizcocho

caramelo líquido

azúcar

agua

licor bienmesabe

guindas

nata montada.



PREPARACIÓN:

Con un poco de agua y azúcar se diluye un poco el cabello de ángel. Agregamos las almendras poco apoco para que no se hagan grumos; se sigue con caramelo líquido hasta que tenga un color oscuro bonito y le agregamos un chorro de licor bienmesabe. Introducimos este compuesto en una manga pastelera. En un plato de postre se coloca un trozo de bizcocho y se riega con caramelo líquido; con la manga colocamos el contenido encima del bizcocho dándole la forma que más guste (volcán), encima se coloca una guinda y a un lado ponemos nata montada o merengue. Cuando se llena la manga se pone en el frigorífico para que tome cuerpo.

→ *ESPAGUETI A LA MARINERA*

INGREDIENTES:

100 grs. de espaguetis por persona

aceite

ajos

gambas

almejas

chipirones

pimentón

sal

perejil

harina

vino

guindas.



PREPARACIÓN:

Se hierven los espagueti con un poco de aceite, mantequilla, medio limón, laurel y sal 12 minutos aproximadamente, (se comprueba lanzando uno al azulejo de la cocina y, si se queda pegado, está en su punto). Aparte se sofríen los ajos, se sigue con los chipirones, las almejas, las gambas, el pimentón, guinda, perejil, sal, vino, se espolvorea con harina y se deja que trabe. Se sirve caliente y revuelto.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*
POTAJE DE HABICHOLONES

INGREDIENTES (6 personas):

- ½ kg. de habicholones
- 200 cls. de aceite
- 1 cabeza de ajos mondados
- 1 cebolla rajada
- 1 clavo
- 1 pimienta
- 1 tomate
- una pizca de comino
- un poco de azafrán
- sal y un cazo de sopa lleno de aceite de oliva.



PREPARACIÓN:

Los habicholones se dejan en remojo la noche de antes, se hierven en olla a presión, a media cocción (unos 10 minutos) y se tira el caldo. Se vuelve a poner agua tres dedos por encima, se le agregan el resto de los ingredientes y se dejan hervir unos doce o quince minutos, se abre la olla, se sazona, se dejan hirviendo un rato para que traben bien.

Cocción de las pastas

El punto de cocción de las pastas se le llama “**al dente**”: cuando esté cocido por dentro, pero algo duro al probarlo. Los napolitanos que son maestros de la pasta dicen que debe quedar con el <<alma dentro>>, o sea un tanto cruda en su interior. La pasta hay que remover de vez en cuando. Los espaguetis se echan al agua hirviendo en forma de abanico.

→ TOMATE NAPOLITANO

INGREDIENTES:

4 puerros medianos
2 cabezas de ajos
3 pimientos rojos
6 zanahorias
5 latas de tomate natural de 1 kg
sal y azúcar.

PREPARACIÓN:

Se sofríen los ajos y se agrega la verdura picada; cuando esté bien pochada, se agrega el tomate y se deja hacer.

Se tritura, se sazona y listo.

→ MACARRONES, ESPAGUETIS, ETC. CON ATÚN Y VERDURA

INGREDIENTES:

100 grs. de pasta por persona
atún en conserva,
cebolla
tomate
pimiento verde
aceite de oliva y sal



PREPARACIÓN:

Cocer la pasta con mantequilla, limón, sal y laurel entre 10 o 12 minutos; se escurre el caldo y se reserva. Se hace un sofrito con la cebolla picada, el pimiento y el tomate troceado, que puede ser natural o de lata, una vez bien sofrito, se tritura. Se sigue agregando el atún, se marea un rato, se sazona y, si está el sabor del tomate un poco fuerte, se agrega azúcar; una vez terminado, se une la pasta y el sofrito mareándolo un poco y listo.

→ *ARROZ A LA CUBANA*

INGREDIENTES:

1 kg. de arroz vaporizado largo (brillante)
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo troceado
aceite o mantequilla
sal y abundante agua
100 grs. de jamón de york o salchichas
huevos.



PREPARACIÓN:

Se pone el agua a hervir con la sal, el aceite y el laurel; cuando está hirviendo, se agrega el arroz y se deja sobre 15 minutos, se pone en el colador o chino debajo del grifo para que suelte el almidón y se reserva. Se pican los ajos y se sofríen, se sigue con el jamón de york o rodajas de salchichas, se agrega el arroz y se mezcla muy bien. Se puede servir en cubilete con tomate napolitano por encima y un huevo frito.

→ PAELLA DE PESCADO (20 comensales)

INGREDIENTES:

1,5 kg. de atún
300 gms- de calamares
½ kg. de almejas
1 kg. de mejillones
1/2 kg. de kg. de gambas
potenciador
2 kg. de tomates
½ kg. de pimiento
pimiento morrón
1 cabeza de ajos
pimienta
nuez moscada
colorante
aceite y sal.



PREPARACIÓN:

Se trocea el atún, se limpian los calamares, se trocean y se reservan. Se pican los tomates, los pimientos y los ajos. Se cubre el fondo de la paellera de aceite, se sofríen los ajos, se agregan los tomates, los pimientos, colorante y los calamares; cuando está el sofrito terminado, se agregan las almejas y los mejillones; cuando está en ebullición, se sofríe el arroz y se le agrega el fumet (caldo hirviendo) y las gambas; se sazona, se tiene cinco minutos a fuego fuerte y cinco a fuego medio. Se reparte el pimiento morrón hecho tiras, se tapa y se deja reposar otros diez minutos. Se destapa y se decora.

→ BERENJENAS A LA MIEL

INGREDIENTES:

Berenjenas

250 grs. de harina

3 claras de huevo

2 cucharaditas de levadura impulsora (royal)

1 botellín de cerveza

1 diente de ajo

aceite perejil

sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la batidora la cerveza, el perejil, el ajo y se tritura; se sigue con la harina y la levadura poco apoco; se baten las tres claras hasta alcanzar el punto de nieve; se van mezclando a mano hasta que quede una pasta espesa. Las berenjenas se parten en rodajas finas, se bañan en este preparado y se fríen con el aceite muy caliente. Una vez presentado el plato, las rociamos con miel de caña.

→ *AJO BLANCO (Sopa al estilo castellano)*

INGREDIENTES:

agua

ajo

aceite

sopas de pan de unos tres milímetros de gruesas

caldo de pollo o (potenciador)

huevo.

PREPARACIÓN:

Se pone el caldo o agua a hervir (la cantidad que corresponda a los platos que se van a servir), se laminan los ajos, se fríen y, se agregan al agua hirviendo, acompañados de un chorreón de aceite de haberlos frito; se dejan hervir unos segundo y se le sigue agregando un poco de potenciador de sabor de pollo si fuera de agua, se escalfan huevos (uno por comensal); al minuto de haber escalfado los huevos es el momento de agregar las sopas de pan que previamente se tienen fritas, se sazona y lista.

→ HUEVOS AL PLATO (a la flamenca)

INGREDIENTES:

huevos
tomate
guisantes
chorizo
aceite



PREPARACIÓN:

Cazuela de barro o de acero; se coloca en el fuego con el fondo cubierto de aceite, se agrega el tomate frito y los chorizos hechos rodajas, se calienta un momento y (en el fuego o en el horno) se agregan los huevos y guisantes. Se tiene en el fuego sobre dos minutos, o cuando se vea que los huevos están al gusto.

→ RIÑONES AL FINO SANTOGO

INGREDIENTES:

Riñones de cerdo

aceite de oliva

ajo

cebolla

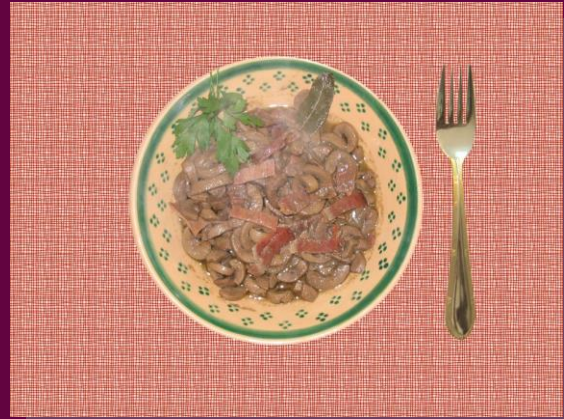
laurel

clavo

pimienta

jamón

Moriles fino Santogo



PREPARACIÓN:

Se limpian los riñones y se le quitan los nervios del centro, se cortan en rodajas y se dejan una hora debajo del grifo. Se sofríen los ajos, se sigue con la cebolla cortada en juliana, el clavo, pimienta molida y, cuando están casi hechos, se le agrega el Moriles fino Santogo y unos trozos de jamón.

→ PLATO TÍPICO LUCENTINO:

CARRILLADA A LA CORDOBESA (o Rabo de Toro)

INGREDIENTES:

Carrillada o rabo de toro

Aceite

Romero

Cebolla

Ajo

un poco de pimienta

tomate

bastante zanahoria

canela en rama

laurel

nuez moscada

pimienta

sal

pimentón

vino joven y viejo

clavos

pimienta en grano

tomate triturado

agua hasta cubrir.



PREPARACIÓN:

Se sofríe la carrillada y se sigue sofriendo por el orden de arriba el resto de los ingredientes añadiéndolos en el orden que están puestos. Por último se le agrega el tomate, agua hasta cubrir y se deja hacer hasta que enterezca; normalmente cuando está casi tierna se apaga y se deja hacer en su calor.

→ PLATO TÍPICO LUCENTINO: ESTOFADO DE TERNERA

INGREDIENTES:

200 grs. de ternera por comensal

aceite

patatas

ajos

vino

pimiento verde

rojo

cebolla

tomate

laurel

azafrán

pimienta molida

nuez moscada

sal.



PREPARACIÓN:

Se sofríen los ajos picados y agregamos la ternera hecha trozos medianos; cuando esta cambia de color agregamos el vino generosamente; una vez que ha tomado el vino, agregamos la verdura picada en dados pequeños. Cuando la verdura está bien pochada, se agregan las patatas y se sigue hasta que éstas están tiernas.

→ POLLO ASADO A MI ESTILO

INGREDIENTES:

pollo
aceite
sal
orégano
tomillo
limón
pimienta
ajo
cebolla
tomate
vino.



PREPARACIÓN:

Se fríen los trozos de pollo con sal, se colocan en la rustidera del horno y se le agrega la pimienta, el orégano, el tomillo, unos dientes de ajo pelados enteros, se cubre de rodajas de cebolla y de tomate, se pone zumo de limón, el aceite de haberlos frito y vino. Se hornea aproximadamente 45 minutos a 180°.

→ POLLO EN SU SALSA

INGREDIENTES:

pollo troceado

ajos

vino

laurel

colorante

sal

pimienta

aceite de oliva.



PREPARCIÓN:

Se limpia el pollo y se despelleja; se sazona y se fríe un poco sin que se quemé. Pasamos el pollo y el aceite a una cacerola con tapa para el vapor; se agrega una hoja de laurel, un poco de pimienta, unos dientes de ajo laminados y un buen chorreón de vino; se deja hervir a fuego lento y la cacerola tapada unos diez minutos por cada cara del pollo. Si al destaparlo tiene bastante caldo, se deja un rato en el fuego destapado, hasta que trabe y listo. La carne de pollo es la única que hace salsa por si sola.

→ SOLOMILLO RELLENO

INGREDIENTES:

solomillo

huevo

duro

jamón en tiras

pimientos morrones en tiras

perejil

vino blanco

agua

azafrán

ajo

laurel

sal.



PREPARACIÓN:

Se abre el solomillo por la mitad y por la otra mitad (libro) una vez abierto se sazona y se le pone el huevo duro hecho cuatro trozos, el jamón en tiras, el pimiento y se enrollan después apretándolo bien. Se ata con hilo de algodón; a continuación se fríe y se pone en una cacerola, se le añade el vino, el agua, perejil, azafrán y se deja hervir 20 minutos. Se puede servir con patatas fritas o guarnición de verduras.

→ SOLOMILLO A LA PLANCHA O LA PARRILLA

INGREDIENTES:

1 solomillo

ajo

perejil

pimienta molida

sal

aceite.



PREPARACIÓN:

Se corta el solomillo en libro, se le coloca en la parte del corte, ajos picados, sal, pimienta, perejil y aceite y se deja macerar. En una sartén adecuada o en una plancha, se pone un poco de aceite y se coloca el solomillo, cuando emblanquece el borde de la carne se le da la vuelta y así hasta que quede al gusto.

Se le puede hacer salsa verde. Perejil, sal, ajo, pimienta y aceite, todo triturado,

→ *TOCINO DE CIELO*

INGREDIENTES:

24 yemas

150 grs. de azúcar para caramelo

1 litro de agua

750 grs. de azúcar para almíbar.

PREPARACIÓN:

Se hace el almíbar con los 750 grs. de azúcar y 1 litro de agua, se deja hervir sin dejar de mover hasta que se haga una hebra floja; se deja enfriar un poco y se incorporan las yemas batidas; se colocan en el molde ya caramelizado y se hornea al baño maría a 180°, 1 hora. El caramelo se hace con 150 grs. de azúcar y agua.

→ PERAS AL VINO TINTO

INGREDIENTES:

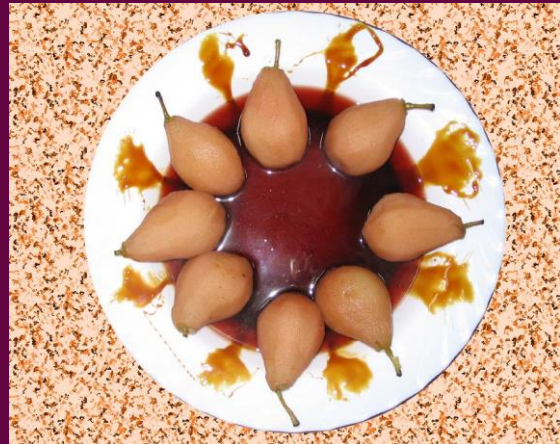
6 peras

150 grs. de azúcar

½ litro de vino tinto

1 palito de canela

agua hasta cubrir.



PREPARACIÓN:

Se pelan las peras. En un recipiente se pone a hervir el azúcar, el vino, el agua y el palito de canela. Cuando arranque a hervir, colocar las peras y dejar a fuego lento hasta que estén tiernas. Sacarlas y colocar en el recipiente de servir. Seguir a fuego lento con el caldo hasta que reduzca y verter sobre las peras.

→ *ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN*

INGREDIENTES:

Para dos personas

½ lata pequeña de alcachofas troceadas

dos lonchas de jamón

tres dientes de ajo

aceite

vino.



PREPARACIÓN:

Se pican los ajos y se sofríen, se agrega el jamón troceado y se saltea, se sigue agregando las alcachofas troceadas, se saltean un poco y se le agrega un chorreón de vino y se sigue salteando un poco mas.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*

BOLOS LUCENTINOS

INGREDIENTES:

250 gm. de jamón extra,
½ kg.. de pechuga de pollo
250 gms. de cabezada de cerdo
250 grs. de almendras
1 bollo de pan rallado
200 cl. de coñac
vino blanco
6 huevos
3 cebolla
25 granos de pimienta, colorante
1 nuez moscada molida y sal.



PREPARACIÓN:

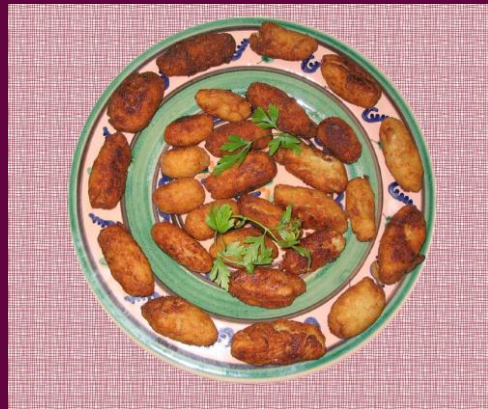
Se pica la carne, se mezcla y se amasa. Se fríen las almendras; aparte, la pimienta en el mismo aceite y se trituran todos los granos de pimienta y, una vez molida, encima trituramos las almendras de manera que no se hagan harina y queden pequeños trozos. Se maja la nuez moscada y se une todo con la masa de carne, se le pone sal, el bollo de pan rallado y el coñac. Se amasa bien y se moldean los bolos (mojando las palmas de las manos en el vino); una vez terminados, se van friendo, no mucho, y se incorporan a una olla a presión con un poco de agua. En el mismo aceite de freír los bolos se sofríe una cebolla cortada a juliana y se termina

incorporando la cebolla sofrita y el aceite en la olla. Si se quiere hacer salsa, se pone más cebolla.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*
CROQUETAS

INGREDIENTES:

2 cebollas,
medio cuarto l. de aceite.
50 grs. de mantequilla,
150 grs. de harina,
425 grs. de pechuga de pollo
250 grs. de jamón serrano,
1 litros de leche
sal.



PREPARACIÓN:

Las pechugas se hacen filetes y se marcan en la plancha o en el microondas, se pican e igual el jamón. Las cebollas, cortadas muy chicas y fritas con el aceite y la mantequilla. Se agrega la harina y se remueve para que se traben bien, se le va agregando la leche y, cuando esté bien trabada y espesa, se le agrega la carne, el jamón y se sazona. Se remueve todo muy

bien hasta que quede una masa. Hacer las croquetas y freír. Se pueden congelar.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*
FLAMENQUINES

INGREDIENTES:

10 Filetes finos de lomo
Jamón
Limón
Harina
huevo
pan rallado.



PREPARACIÓN:

Se maceran los filetes de lomo como mínimo 24 horas, cubiertos de zumo de limón; se sigue golpeando los filetes para extenderlos bien y se puedan liar; se hacen tiras de jamón del largo del flamenquín, se pone en el extremo bajo y se lía bien apretado; se pasa por harina para que se queden bien pegados todos los fillos, se sigue bañándolos en huevo batido y se pasan por pan rallado. Para que tomen mas cuerpo se vuelven a pasar por huevo y pan rallado. Se pueden congelar o freír.

→ GAZPACHO ANDALUZ (sin pan)

INGREDIENTES:

5 kg. de tomates maduros

1 cabeza de ajos

1 pimiento grande rojo

¼ litro aceite de oliva

vinagre

sal.



PREPARACIÓN:

Se lavan los tomates y se trituran junto con los ajos y el pimiento, se pasa por el chino y se sigue batiendo con el aceite. Una vez terminado agregamos la sal y el vinagre. Se agregan cubitos de hielo o agua y se rectificamos de sal.

→ SALMOREJO

INGREDIENTES:

Tomate

Pimiento

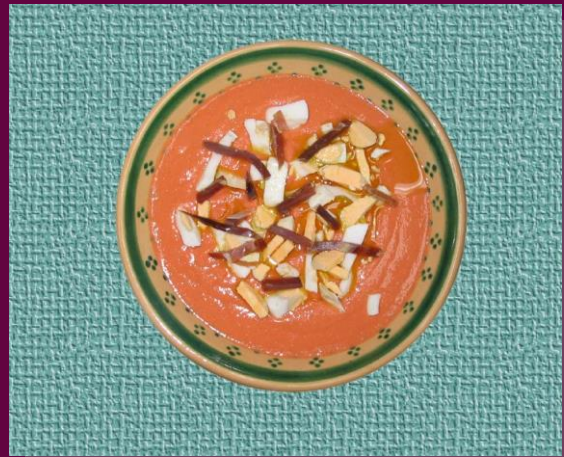
Ajo

Pan

Aceite

sal

vinagre.



PREPARACIÓN:

Se bate el tomate, pimiento y ajo; se incorpora el pan a este batido hasta que se empape, después se agrega el aceite, sal y vinagre; se tritura; debe quedar espeso. Se suele acompañar con jamón picado, huevo duro troceado, pepino, etc.

→ ENSALADA ESPAÑOLA

INGREDIENTES:

Patatas

Tomate

Pimiento

Cebolla

Atún

Huevo duro

Aceite

Vinagre

Sal



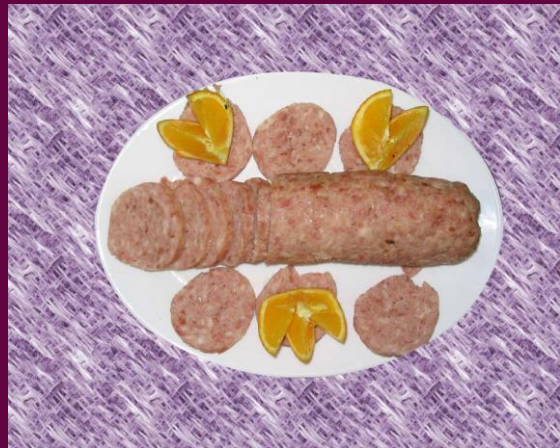
PREPARACIÓN:

Se lavan las patatas sin mondar, se pone una cacerola con agua hasta que cubra las patatas, se agrega sal y se dejan hervir hasta que estén tiernas, se pelan y se cortan en cascos; el tomate y el resto de la verdura se trocean y se mezcla todo; se desmenuza el atún y se parte los huevos. Una vez todo removido se hace la vinagreta.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO*
EMBUTIDO CINCO CUARTOS

INGREDIENTES:

1/4 pechuga de pollo
1/4 de lomo
1/4 de beicon ahumado
1/4 de jamón de york
1/4 de jamón serrano
pimienta al gusto.



PREPARACIÓN:

Se pica todo por igual en la máquina y se amasa bien ligado. En papel de aluminio se lía y se tapan las puntas como si fuera un caramelo. El grueso debe de ser más o menos como un salchichón. Se puede liar en un solo rollo o en dos. Se hornea a 180°, 30 minutos.

→ PLATO TÍPICO LUCENTINO

NARANJAS PICÁS

INGREDIENTES.

Naranjas

Bacalao

Cebolleta

Aceite



PREPARACIÓN:

Se pelan las naranjas y se trocean, se limpian las cebolletas y se trocean, se limpia el bacalao procurando que no lleve espinas y se le sacan tiras finas. Todo se liga bien junto con aceite abundante. Estas son las naranjas picás tradicionales lucentinas.

Como creación particular cada cual puede agregar: atún en aceite, huevo duro u otras viandas que le parezca; todo le va bien.

→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*
SOPAIPAS

INGREDIENTES:

Masa de pan normal ya fermentada, comprada en la panadería.

Harina

Agua caliente

Sal

Un poco de vinagre

PREPARACIÓN: se hace la masa (harina, agua caliente, sal y un poco de vinagre). se estira con el rulo, se corta en tiras finas y se fríen. Se le rocía miel; están muy buenas.



→ *PLATO TÍPICO LUCENTINO:*
TIRABUZONES

INGREDIENTES:

¾ de kg. de harina

4 huevos

¼ kg. de azúcar

10 cucharadas de aceite desahumado

canela

cáscara de limón.



PREPARACIÓN:

Se baten las claras y el azúcar a punto de nieve, se agregan dos cucharaditas de canela molida; se sigue batiendo con las yemas, el aceite desahumado con la cáscara de limón, se va agregando harina hasta conseguir una masa compacta. Con esta masa se hacen tiras redondas del grueso de un cigarrillo y se enrollan en una caña del mismo grueso que la masa, esta caña se tiene preparada frita, la tira de masa se enrolla floja, la echamos en el aceite fuerte y cuando esté medio frito, con unas pinzas sacamos las cañas de la masa dejándolas escurrir en un vaso y esperamos que la masa se fría bien. Se pueden pasar por azúcar y canela.

13. CANAPÉS.

De Hojaldre Con Chorizo O Morcilla.

La masa de hojaldre se rellena de chorizo sin tripa, se enrolla y se hornea, (el horno debe de estar un poco entreabierto, para que la masa no suba mucho), se corta en rodajas gruesas para servirlo.

Canapés De Mejillones.

Se corta el pan de molde de forma oval, se unta con mayonesa preparada con vino dulce, Moriles y aguja; se finaliza con salsa perrin, encima se coloca un mejillón cocido.

Canapés De Sobrasada Y Huevo

Se unta el pan con sobrasada algo derretida, los huevos duros se pican y espolvorean por encima.

Tapa de espárragos, jamón de york, queso en láminas y palillos de dientes.

Jamón de york rectangular en láminas, encima una loncha de queso y encima un espárrago blanco grueso y bien escurrido y seco con papel absorbente; se lía bien apretado y se pincha con tres palillos de dientes, de forma que cuando se corten salgan tres tapas.

Canapés pontanés: pan, queso fresco y carne de membrillo

Canapés 5 cuartos: pan, crema y rodajas de 5 cuartos

14. PÂTÉ PARA CANAPÉS

3 quesitos, una lata de mejillones o jamón de york, una lata de atún. Se tritura todo con su aceite en la batidora y listo para untar.

Queso de Roquefort, mantequilla y nata. Se tritura todo y listo para untar.

Gambas, mantequilla, nata. Se pelan las gambas y se fríen con mantequilla y un diente de ajo, se tritura en la batidora, se bate todo y listo para untar. Encima se colocan láminas de salmón.

