

La Cocina egabrense





La gastronomía egabrense

Son muchos los factores que han influido durante siglos en nuestra cocina y han llevado a la creación de un variadísimo número de platos, espléndidos tanto por su calidad alimenticia como por su excelente sabor.

La prolongada permanencia musulmana en nuestra tierra. Una gran parte de nuestras costumbres alimenticias tienen sus raíces musulmanas. Así es la presencia en nuestra dieta de la almendra, el alfajor, el ajo blanco, la alcachofa, el hojaldre, la berenjena, el empleo en ensaladas de la naranja, el aderezo con ajonjolí y miel, las gachas, las albóndigas, los pestiños y sobre todo el majado, indispensable en gran cantidad de platos como el gazpacho o el salmorejo y en todas las salsas de carnes y pescados.

El entorno geográfico con una sierra que nos ofrece una gran cantidad de plantas con las que aromatizar nuestros platos.

Una economía rural tradicional de subsistencia que lleva a la familia a aprovechar al máximo los recursos de que dispone: conservas de hortalizas, embutidos, salazón del cerdo, repostería.

Un amplio calendario de fiestas religiosas que ofrecen la ocasión de celebrarlas con algún plato especial como: pepitoria, gachas de los Santos, roscas de San Blas, etc.

El transcurso de las estaciones que invita a emplear sobre todo aquellos productos que el tiempo nos ofrece en su momento justo de mayor calidad y abundancia.

Una agricultura de regadío, con hermosísimas huertas que proporcionan frutas y hortalizas de gran calidad en todas las épocas del año.

La presencia en nuestro pueblo de comunidades religiosas que aportan una repostería refinada



y de compleja elaboración: convento de Madres Agustinas con sus exquisitas bizcotelas.

Teniendo en cuenta que la creatividad de nuestra cocina es ilimitada, vamos a destacar algunas recetas agrupándolas en siete grandes apartados: ensaladas, verduras, sopas, potajes, pescados, carnes y dulces. En ellas veremos, en la medida de lo posible, el proceso tradicional de su elaboración.



Albóndigas de boquerones

INGREDIENTES

1 kilo de boquerones gordos
6 huevos
1 rama de perejil,
3 dientes de ajo,
harina,
sal
aceite
pan rallado

- Dificultad: media
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: Semana Santa / Primavera -Otoño
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Desraspar, lavar, enharinar y freír los boquerones. Majarlos con la rama de perejil, los ajos y una pizca de sal. Batir los huevos reservando una yema. Mezclar el majado con los huevos y hacer una masa añadiendo pan rallado. Hacer las albóndigas menuditas y freírlas. Preparar mientras una olla con agua y sal y ponerla a calentar. En esta agua echar las albóndigas fritas. Hervirlas y cuando estén tiernas añadir la yema desleída en dos cucharadas de aceite frito.



Cocina de cardillos

INGREDIENTES

250 gr de habichuelas "amonás"
remojadas 12 horas
2 patatas
500 gr de cardillos
1 cebolla,
1 corneta (pimiento choricero)
1 cabeza de ajos
1 morcilla de cebolla
100 gr de tocino salado
4 chorizos
125 ml de aceite
Una cucharadita de sal.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: invierno
- utensilios especiales: olla rápida

ELABORACIÓN

En la olla poner el aceite, las habichuelas remojadas, las patatas cortadas a dados, los cardillos limpios y troceados, la morcilla, el tocino, los chorizos, la cebolla, la corneta, la cabeza de ajos entera y sal. Rehogar 5' y cubrir de agua. Hervir en la olla a presión durante 25'. Destaparla y dejar que hierva hasta un caldo bien trabado.



Boquerones en salsa

INGREDIENTES

1 kilo de boquerones gordos
1 tomate,
1 cebolla,
1 cabeza de ajos,
1 pimiento,
harina ,
aceite
sal.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: todo el año
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Desraspar y lavar bien los boquerones. Enharinarlos, freírlos y pasarlos a una cazuela.

En un poco de aceite freír los ajos a rodajas y pasarlos al mortero. Hacer ahora un sofrito con el tomate, el pimiento y la cebolla picados; añadir a los ajos y majar. Incorporar este majado a la cazuela, agregar agua y sal y dejar que cuezan los boquerones a fuego lento hasta que la salsa espese.



Migas con Torreznos

INGREDIENTES

1 pan de kilo del día anterior
2 cabezas de ajos
500 gr de panceta fresca bien magra
Aceite de oliva
sal.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: otoño/invierno
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

El día anterior cortar el pan a rebanaditas muy finas y pequeñas. En un recipiente grande poner el pan. Hervir 1 litro de agua con un puñadito de sal. Regar con ello el pan, tapar hasta el día siguiente.

Cortar el tocino a trocitos, en dos cazadas de aceite freírlo. Sacarlo y freír ahora los ajos enteros y sin pelar. Sacarlos y añadir el pan. Remover sin parar hasta que las migas estén sueltas.

Añadir ahora los ajos fritos y seguir removiendo. A la hora de apartarlas agregar los torreznos.



Patatas en escudella

INGREDIENTES

1 kilo de patatas
4 dientes de ajo
Una cucharadita de
pimentón dulce
2 rebanadas de pan
1 rama de perejil,
1 hoja de laurel
Dos cucharadas de vinagre,
aceite y sal.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 35 min
- Época: todo el año
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Freír las patatas a rodajas gruesas sin dejar que se doren; ponerlas en una cazuela. Freír el pan y los ajos, majarlos y añadirlos a las patatas junto con el perejil, el pimentón y el laurel. Añadir agua y dos cucharadas de vinagre. Sazonar y dejar cocer hasta que la salsa espese.



Espinacas con garbanzos

INGREDIENTES

- 1 kilo de espinacas
- 125 gr de garbanzos
- 1 corneta (pimiento choricero)
- 1 cabeza de ajos
- 3 rebanadas de pan
- Dos cucharadas de vinagre.
- Una pastilla de caldo concentrado

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 35 min
- Época: todo el año
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Lavar, trocear, cocer y escurrir las espinacas. Hervir los garbanzos remojados del día anterior en agua con una pastilla de caldo concentrado. Freír y majar los ajos a rodajas, la corneta abierta y sin semillas y el pan.

En el mismo aceite rehogar las espinacas y los garbanzos; añadir el majado desleído con agua de los garbanzos y hervir todo hasta que ligue. Añadir dos cucharadas de vinagre.



Cardo “esparragao”

INGREDIENTES

1 kilo de cardo blanco
1 corneta (pimiento choricero),
1 cabeza de ajos
2 rebanadas de pan,
sal
1 huevo

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 35 min
- Época: invierno
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Trocear el cardo y quitarle bien las brizna . Hervirlo hasta que se enternezca. Escurrirlo y reservar el agua de cocción. Freír la corneta, los ajos a rodajas y el pan. Majarlo todo y agregar el agua de reserva.

En el mismo aceite rehogar el cardo y añadir el majado. Cocerlo todo hasta que espese la salsa y añadir un huevo batido y remover mientras cuaja.



Sopa de Cachorreñas

INGREDIENTES

8 cornetas (pimientos choriceros)
6 dientes de ajo
2 rebanadas de pan
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
pimienta y sal³³²

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 30 min
- Época: invierno
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Abrir y lavar las cornetas. Ponerlas a hervir con bastante agua y separar con un cuchillo la carne de la piel.

Freír los ajos a rodajas y las rebanadas de pan y majarlo todo junto a la pulpa de las cornetas. Añadir al majado el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Añadir litro y medio de agua hirviendo y dejar cocer 10 minutos. Servir bien caliente con rebanadas de pan.



Potaje blanco con bacalao

INGREDIENTES

250 gr de judías blancas
250 gr de garbanzos
250 gr de bacalao salado con raspa
1 tomate maduro
1 pimiento
1 cebolla
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
120 ml de aceite
250 gr de hojas de espinacas frescas.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: invierno
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Limpiar bien y asar los trozos de bacalao eligiendo aquellos que tengan raspa. En la olla poner las legumbres remojadas desde el día anterior y todos los demás ingredientes con el aceite de oliva. Rehogar.

Añadir el bacalao y las espinacas limpias y troceadas. Cubrir de agua y cocer lento hasta que las legumbres estén tiernas y el caldo bien trabado, aproximadamente 1'5 horas.



Aceitunas “partías”

INGREDIENTES

1 ensaladera de aceitunas
250 ml de vinagre
1 cabeza de ajos
2 cucharadas de orégano
3 cornetas y sal.

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: -
- Época: septiembre - octubre
- utensilios especiales: si

ELABORACIÓN

Poner a remojo las aceitunas durante varios días cambiándoles el agua con frecuencia para que se endulcen.

Sobre una tabla y con la ayuda de un “majote” machacarlas una a una. Hacer un majado con los ajos, el orégano, las cornetas y la sal. Diluirlo con el vinagre y mezclar bien con las aceitunas. Dejar macerar algunas horas.



Aceitunas para el año

INGREDIENTES

3 kilos de aceitunas,
2 kilos de ajos
1 manojo de hierbas aromáticas:
tomillo, hinojo, laurel, limoncillo,
crujía, irriján
3 kilos de limones partidos a
octavos
1 naranja agria con 6 clavos de
comer pinchados
Salmuera

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: -
- Época: septiembre - octubre
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Salmuera: Agua hervida con sal en la proporción que permita a un huevo crudo flotar y aparezca en la superficie una circunferencia como de una perra gorda de cobre. (3 cm)

Mantener las aceitunas un mes en agua cambiándosela con frecuencia. En una tinaja de barro alternar capas de ajos crudos, trozos de hierbas, limones troceados a octavos y aceitunas. Agregar la salmuera hasta cubrirlas. Terminar con la naranja y más hierbas.

Tapar y dejar macerar 5 meses.



Gachas de cuscurrones

INGREDIENTES

8 cucharadas de aceite
3 rebanadas de pan a cuadritos
6 cucharadas de harina,
500 ml de agua
4 cucharadas de azúcar,
10 almendras sin piel,
5 nueces peladas
una pizca de sal

- Dificultad: fácil
- Tiempo de elaboración: -
- Época: Noviembre (Día de los Santos)
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

En 8 cucharadas de aceite freír las almendras, las nueces y el pan y reservarlos. En el mismo aceite añadir el agua con sal y enseguida la harina. Remover bien evitando que se formen grumos y agregar el azúcar.

Dejar hervir sin dejar de remover hasta que espese. Un momento antes de apartarlo añadir la fritura y remover. Repartir en platos y espolvorear de canela.



Pestiños

INGREDIENTES

1 kilo de harina,
375 ml de aceite,
250 ml de vino
125 ml de zumo de naranja
Una cucharadita de ajonjolí,
Una cucharadita de matalauva
molida,
Una cucharadita de canela molida
Media cucharadita de
clavos molidos
Una cucharadita de sal.

- Dificultad: media
- Tiempo de elaboración: 1:30
- Época: Cuaresma
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Poner la harina en un bol en forma de volcán. Añadir en el centro la canela, los clavos, la matalauva y el aceite caliente de haber frito el ajonjolí; añadir también el vino templado con la sal y el zumo de naranja.

Mezclar todo y amasarlo muy bien. Hacer bolitas pequeñas del tamaño de una aceituna, extender con el rodillo y doblar por la mitad. Freír en aceite abundante y emborrizar en azúcar o miel.



Tortillas de Pascua

INGREDIENTES

- 1 kilo de manteca de cerdo sin sal
- 1 kilo de azúcar
- 2 kilos y cuarto de harina tostada
- Una cucharada de raspadura de limón
- Una cucharada de ajonjolí tostado y machacado
- Una cucharada de canela molida

- Dificultad: media
- Tiempo de elaboración: 1:30
- Época: Navidad
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Mezclar a fondo la manteca con el azúcar, la raspadura de limón, la canela, el ajonjolí y, por último, la harina. Amasar muy bien hasta conseguir una masa homogénea. Hacer las tortillas redondas y aplastadas de unos 6 u 8 cm. de diámetro y cocer en el horno a 180°, 15 minutos aproximadamente.



Gajorros

INGREDIENTES

- 12 huevos
 - 12 cascarones de huevo llenos de aceite de oliva
 - raspadura de 2 limones
 - 2 k. de harina candeal y 1 de harina corriente
 - 1 k. de azúcar y 1 astilla de canela molida
 - Aceite de oliva para freír
- > cañas para su elaboración.

Las cañas deben tener unos doce cm de largas y 1 cm de diámetro. Debemos asegurarnos de que no contienen ningún nudo en su interior. Han de estar completamente huecas para evitar que se llenen de aceite caliente y al freirlas podamos quemarnos.

- Dificultad: media
- Tiempo de elaboración: 1:30
- Época: Cuaresma
- utensilios especiales: si

ELABORACIÓN

Batir bien los huevos. Añadir el aceite, el azúcar, la raspadura de limón y la canela molida. Mezclar bien con varillas todos estos ingredientes. Agregar la harina poco a poco. Quizás no admita toda la harina. Debemos evitar que la masa pueda salir dura. Ha de estar blandita pero que no se quede adherida a las manos.

Hacer cordones finos de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm de diámetro y enrollarlos en las cañas como un tirabuzón apretado. Freír un poco hasta que comiencen a dorarse. Reservar sobre papel absorbente y cuando estén templados retirar las cañas y volver a freír para que se hagan por dentro.



Pan de higo

INGREDIENTES

500 gr. de higos secos
100 gr. de ciruelas pasas,
100 gr. de almendras
100 gr. de avellanas,
100 gr. de uvas pasas
100 gr. de piel de naranja confitada,
la piel de medio limón,
150 gr. de azúcar en polvo,
50 gr. de azúcar lustre,
1 pizca de canela en polvo
1 cucharadita de kirsch
3 clavos molidos

- Dificultad: media
- Tiempo de elaboración: 45 min
- Época: Navidad
- utensilios especiales: no

ELABORACIÓN

Rociar las uvas pasas con el licor y cubrir las de agua. Las ciruelas deshuesadas se hierven 5 minutos, se escurren y se pican.

Picar las avellanas, las almendras, las cáscaras de naranja y limón, los clavos y los higos. Poner al fuego junto con el azúcar molida hasta que hierva. Hacer un gran rulo con la masa y espolvorear de azúcar y canela.

RESTAURANTES · CERVECERÍAS

BAR ANEA

Plaza Vieja, 4
665 640 633
<http://baranea.es/>

Especialidad : Flamenquines y Calamares

BAMBÚ LOUNGE BAR

C/Doña Leonor, 28
Especialidad: pinchos de autor y cervezas del mundo.
www.cabradebambu.com

BAR DEPORTIVO

Urb Maestro Francisco Molina
957 524 482
Especialidad: Solomillo a la pimienta ,
lomo de orza y gambas a la milanesa

CASA ANDRÉS

Historiador G^a Montero, 5 (Urb. Aradillo)
957 525 444 · www.casaandres.com
catalinahtrigo@hotmail.com
Especialidad: Bacalao

RESTAURANTE EL ANDÉN

(c/ Santa Teresa de Jornet s/n) Antigua estación de ferrocarril
957 521 141 · surdecordoba@hotmail.com
Especialidad :Carnes a la brasa, parrillada ibérica

EL CHATO

C/MARTIN BELDA,31
686593572
Especialidad :Puntas de Solomillo al moriles

CERVECERÍA EL TIMÓN

c/ Nicolás Albornoz, 11
957 522 360

Especialidad: Gambas plancha, flamenquín,
churrasco

CERVECERÍA ELI

Urb. Maestro Fco. Molina, 1
957 525 923

Especialidad: Flamenquines, croquetas

LA BETRANA

C/FEDERICO GARCIA LORCA,18
639285612 · info@villamariacabra.com
www.villamariacabra.com

Especialidad: Boquerones en vinagre

RTE, LA MALAGUEÑA

AVDA. JOSÉ SOLÍS, 47
615 498 534

Especialidad: Rabo de toro,
gambas rebozadas

LA PLACETA

Plaza de San Agustín
658923925

tete.laplaceta@hotmail.com

VENTA LOS PELAOS

Ctra Cabra – Alcalá la Real, km. 5
957 525 477

Especialidad: Embutidos, cordero, paella

RESTAURANTES · CERVECERÍAS

MESÓN LA CASILLA

Martín Belda, 14
957 523 333

Especialidad: Rabo de toro,
almejas a la casilla

VENTA LOS PELAOS II

CTRA. ESTEPA-GUADIX
957520040

Especialidad: Chorizo, morcilla y Lomo de
Orza. Tarta de la abuela

BAR PLAZA ESPAÑA

Plaza de España
957 520 761

cerveriacaferiaplazaespana@gmail.com
Especialidad : Rollitos de jamón

RTE VADO HERMOSO

Polígono Industrial Vado Hermoso s/n
957524013

Gamiz_1992@hotmail.com
RABO DE TORO, PIERNA
Y PALETILLA DE CORDERO

MESÓN SAN MARTÍN

PLAZA DE ESPAÑA
957 525 131

mesonrestaurantesanmartin@gmail.com
Especialidad:
Embutidos ibéricos y carne ibérica

CAFETERÍA JUANITO

San Fernando nº4
957 520 913

www.cafeteriajuanito.com

RINCÓN GALLEGO

ESQUINA AVD. ANDALUCIA CON C/
PEDRO IGLESIAS
957520395
rincongallegoega@hotmail.com
Cocina gallega

RESTAURANTE KUN-FU

Avd. Andalucía
957 523 058
Caracoles en caldo o en salsa

CERVECERÍA LA GAMBA

c/Juan de dios Alcantara
957524708
Marisco cocido

MESÓN DEL VIZCONDE

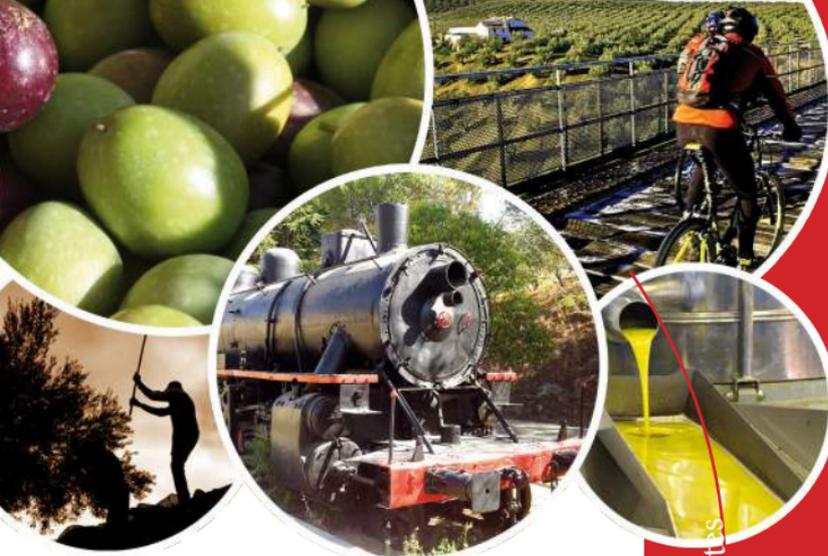
c/ Martin Belda
957521702
miguel.fernandez@menciahoteles.com

RESTAURANTE CHALET

Avd fuente del rio n° 34
957522516

RTE. FUENTE DEL RÍO

PARAJE NATURAL FUENTE DEL RIO
957521138
VARIEDAD DE PINCHOS



aceites
de CABRA



receta tradición restaurantes



Ayuntamiento de Cabra
DELEGACIÓN DE TURISMO