



**CAMINOS
DE PASIÓN**

Recetario

cocina y repostería
de Cuaresma y Semana Santa



**CAMINOS
DE PASIÓN**

La Cuaresma y la Semana Santa de Caminos de Pasión hay que vivirla con todos los sentidos. A la vistosidad de sus desfiles procesionales, los sonidos de los tambores que los acompañan y la intensidad con la que los vecinos viven estos días de preparativos hay que sumar el aroma y el sabor de una cocina local, que con el inicio de la Cuaresma se llena de recetas que llevan siglos elaborándose y que constituyen una arraigada tradición de esta fiesta.

Detrás de este peculiar recetario de Cuaresma y Semana Santa hay multitud de influencias religiosas y también otras que tienen que ver con costumbres populares y con productos locales que da la tierra. Algunos de los dulces típicos de estas fiestas son comunes al resto de Andalucía, pero en cada uno de los municipios que conforman la ruta guardan celosamente algunas recetas únicas.

En todos los hogares, la mesa se llena en estas fechas de platos a base de bacalao (ajoarriero, en guisos, con tomate, con almendra y gambas o en potajes de vigilia), naranja (tanto dulce, como salada) o productos de la huerta para revueltos y guisos. En el apartado de repostería, los dulces más típicos son las torrijas, pestiños, roscos fritos, leche frita o magdalenas.

Pero no sólo en las casas se disfruta de esta cocina sino que las cartas de bares y restaurantes y las vitrinas de confiterías y cafeterías se llenan de estas propuestas. Los establecimientos que ofrecen platos y dulces típicos cuentan con el distintivo “Cocina o Repostería de Cuaresma y Semana Santa”.



LISTADO DE PLATOS Y DULCES TÍPICOS DE NUESTROS MUNICIPIOS

ALCALÁ LA REAL

Platos

- Chullas
- Remojón de naranja con bacalao
- Potaje de Semana Santa
- Encebollado de bacalao

Dulces

- Pestiños
- Borrachuelos

BAENA

Platos

- Potaje de Semana Santa
- Carnerete de patatas

Dulces

- Pestiños
- Roscos fritos

CABRA

Platos

- Potaje de Semana Santa
- Espinacas con garbanzos
- Patatas en escudella

Dulces

- Gajorros
- Galletas fritas
- Pestiños

CARMONA

Platos

- Potaje de Semana Santa
- Bacalao con tomate
- Alboronía
- Espinacas con garbanzos

Dulces

- Torrijas
- Pestiños
- Galletas fritas
- Gachas o espoleás
- Leche frita
- Gañotes

ÉCIJA

Platos

- Espinacas labradas
- Potaje de Semana Santa

Dulces

- Torrijas
- Rosquillas fritas

LUCENA

Platos

- Potaje de Semana Santa

Dulces

- Pestiños
- Empanadillas de cabello de ángel
- Sopaipas

OSUNA

Platos

- Repapalillas

Dulces

- Torrijas
- Pestiños

PRIEGO DE CÓRDOBA

Platos

- Albóndigas de pescado
- Remojón de naranja con bacalao
- Potaje de Semana Santa

Dulces

- Torrijas
- Palillos de leche
- Hornazos

PUENTE GENIL

Platos

- Potaje de Semana Santa
- Albóndigas de pescado
- Espinacas con garbanzos

Dulces

- Ochíos
- Roscos de huevo
- Roscos de trenza

UTRERA

Platos

- Sopa de tomate de vigilia
- Pavías de bacalao
- Habas de temporada con choco

Dulces

- Pestiños
- Torrijas
- Rosquillas de anís

RECETAS PLATOS TÍPICOS



ALBÓNDIGAS DE PESCADO



INGREDIENTES

- 1/2 kg de boquerones pequeños
- Migajón de dos panes
- 7 huevos
- Perejil
- 3 dientes de ajos
- Azafrán en hebra y de carterilla
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre



ELABORACIÓN

Se limpian los boquerones quitándoles la cabeza, tripas y raspas. Se fríen en abundante aceite y una vez fritos se apartan y se desmenuzan. El migajón del pan se desmenuza haciéndolo migas pequeñas. En una fuente se echan las migas de pan, los boquerones desmenuzados, el ajo y el perejil muy picadito, el azafrán en hebra, el de carterilla, la pimienta, los huevos y la sal.

Se mueve muy bien todo, de manera que los ingredientes formen una masa homogénea. En un plato pequeño se echa vinagre que nos servirá para untarnos las manos y de esta manera evitar que la masa se nos pegue a las manos. A continuación, vamos cogiendo trozos de masa y le damos forma de albóndigas.

Una vez hechas en forma de bolas, se pone aceite de oliva a calentar, cuando está bastante fuerte se van friendo las albóndigas y cuando se doren, se sacan.

En una olla se pone agua a calentar y se van echando las albóndigas recién fritas; y un chorreón del aceite que hemos utilizado para freírlas. Si se ve necesario se le añade un poco de sal. Se dejan cocer hasta que estén tiernas.

Finalmente cuando vayamos a servir las, le añadimos una o dos yemas de huevo, bien batidas, al caldo que le darán muy buen gusto.

Conocidas como Chullas en Alcalá la Real. También se pueden elaborar con merluza, bacalao o pintarroja.

REMOJÓN DE NARANJA CON BACALAO

INGREDIENTES

- 1 kg de naranjas tipo navel
- 100 g de cebolla (opcional)
- 3 dientes de ajo asados
- 2 huevos cocidos
- 150 g de aceitunas majadas
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos la naranja en trozos, le añadimos la cebolleta picada o bien cortada en tiras. Picamos el huevo y se lo añadimos, así como el ajo asado y picado.

Incorporamos las aceitunas y tiras de bacalao.

Aderizamos con aceite y conservamos en frío.

Utilizar naranjas carnosas y algo dulces como las de la variedad navel. Se puede sustituir el bacalao por atún en conserva.

Se puede añadir patata cocida en trozos.

ESPINACAS CON GARBANZOS

INGREDIENTES

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

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.



PATATAS EN ESCUDELLA

INGREDIENTES

- 1 kg 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



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.

ALBORONÍA

INGREDIENTES

- 1 kg de calabaza en trocitos (sin cáscara)
- 1 cebolla gorda
- 2 pimientos verdes tipo Italiano
- Sal
- Pimienta
- Cominos molidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Un poco de ajo en polvo (opcional)
- 1 lata de tomate triturado



ELABORACIÓN

Partimos la calabaza en trocitos, le quitamos la cáscara y la ponemos a hervir en la olla exprés hasta que está tierna.

Ponemos en una sartén espaciosa el aceite a calentar y cuando esté en su punto añadimos la cebolla y el pimiento muy troceado. Lo sofreímos un poco, añadimos la calabaza y lo cocinamos todo muy bien. Cuando está casi hecho, añadimos el tomate triturado, la sal, la pimienta, el comino molido (y si queremos un poco de ajo en polvo), dejamos que se cocine el tomate y cuando esté listo lo apartamos.

Las alboronías se pueden servir tal cual o con un huevo duro en gajos por encima.

POTAJE DE SEMANA SANTA

INGREDIENTES

- ▶ 250 g de judías blancas
- ▶ 250 g de garbanzos
- ▶ 250 g de bacalao salado con raspa
- ▶ 1 tomate maduro
- ▶ 1 pimiento
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 cabeza de ajos
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 250 gr de hojas de espinacas frescas

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 una hora y media.

Esta receta es típica de Cabra y Priego de Córdoba. También es típico hacerlo con garbanzos y bacalao en los municipios de Alcalá la Real y Lucena; En Carmona se hace de garbanzos con espinacas y en Puente Genil con garbanzos, acelgas y bacalao.



REPAPALILLAS

INGREDIENTES

- 150 g bacalao desalado
- 150 g de harina de trigo
- 50 g de harina de garbanzo
- 150 ml agua de cocción aproximadamente
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 huevo grande
- Perejil fresco
- Colorante alimentario amarillo

ELABORACIÓN

En una cacerola ponemos agua a hervir; cuando esté en ebullición, añadimos el bacalao, le damos un hervor y apartamos del fuego. Sin tirar el agua, sacamos el bacalao y lo desmigamos, reservando las pieles y espinas. Volvemos a poner agua con los restos del bacalao (pieles y espinas) y dejamos hervir unos 10 minutos. Reservamos el agua que colaremos para quitarles los restos. Mantenemos templada.

También podemos comprar migas de bacalao ya desalado y poner caldo de pescado o, simplemente, agua a la masa.

En un bol ponemos los dos tipos de harina, la levadura, la cebolleta, el ajo y el perejil muy finamente picados, un poco de colorante y un pellizco de sal. Damos unas vueltas. Batimos el huevo y le añadimos el bacalao escurrido; incorporamos a la mezcla de harina y, sin dejar de mover vamos echando poco a poco el agua tibia hasta que se forme una pasta no demasiado densa ni demasiado ligera. Dependiendo de la densidad, corregimos con un poco más de agua (si saliera demasiado compacta) o harina (si fuera demasiado líquida).

Dejamos reposar una media hora. Freímos en aceite caliente echando cucharaditas de masa (separadas entre sí) hasta que las repapalillas estén doradas por debajo, momento en el que damos la vuelta y doramos por el otro. Sacamos con una espumadera y dejamos escurrir sobre papel de cocina. Servimos inmediatamente aunque también se pueden tomar frío como aperitivo.



ENCEBOLLADO DE BACALAO

INGREDIENTES

- 1 pieza de bacalao de un dedo de grosor
- Harina
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 kg de tomates maduros
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Se parte el bacalao en tajadas y se deja en agua durante un día para que suelte la sal.

Se saca el bacalao y se pone a escurrir. Después se enharina y se fríe en una sartén con abundante aceite hasta que estén doradas. Se sacan de la sartén y se incorporan en una cazuela.

Se prepara un sofrito con la cebolla picada y los ajos picaditos y cuando esté dorado se le añade el pimiento picado y el tomate pelado y picado también. Cuando esté el tomate frito, lo añadimos a la cazuela de barro, en donde pusimos el bacalao, y le damos un hervor.

Este plato se toma frío.

CARNERETE DE PATATAS

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- Un par de rebanadas de pan sobrante
- Un tomate
- Media cebolla
- Un pimiento
- Tres dientes de ajo
- Hoja de laurel
- Sal
- Cucharada pequeña de pimentón
- Medio litro de aceite virgen extra de la denominación aceites de Baena para freír las patatas

ELABORACIÓN

Mondar las patatas y cortarlas en rodajas no demasiado finas.

Calentar Aceite de Oliva Virgen Extra de la Denominación de Origen Aceites de Baena en relación a la cantidad de patatas y freír el pan que será cortado igualmente en rebanadas consistentes. Cuando estén tostadas escurrir bien y colocarlas en el vaso de la batidora añadiéndole agua para que se vayan empapando.

Salas las patatas y freírlas en abundante aceite. Deben quedar tiernas por dentro y crujientes por fuera, la clave está en que el aceite esté caliente pero que no humee.

Ecurrir adecuadamente las patatas y reservarlas en un recipiente.

Utilizando la misma sartén con un poco de aceite, hacer un sofrito con las verduras picadas en el siguiente orden: primero pimiento, cebolla y ajos; después, el tomate y una hoja de laurel. Cuando esté todo bien mareado, se añade el pimentón, utilizando una cuchara de madera. Se le da a todo una vuelta y se aparta.

Se pone todo el sofrito, incluyendo la hoja de laurel, en la batidora junto con el pan frito que previamente habíamos reservado y se tritura con un poco de agua. La salsa resultante se pasa por el chino al recipiente que contiene las patatas fritas.

Todo se pone a cocer a fuego lento durante unos minutos, evitando que no se partan las patatas ni se pegue la salsa.

ESPINACAS LABRADAS

INGREDIENTES

- Espinacas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan refrito
- Ajo
- Comino
- Pimentón
- Vinagre y sal



ELABORACIÓN

Cocer las espinacas con agua y un puñado de sal. Una vez cocidas se escurren. En una sartén se fríen los ajos y cuando estén dorados se reduce el fuego para añadir las espinacas, el pimentón, un poco de vinagre y comino al gusto que hemos machacado con un ajo crudo. Rehogar durante unos minutos. Podemos darle un toque más picante con guindilla.

El plato se puede servir frío o caliente y acompañado de cuscurros de pan frito.

HABAS DE TEMPORADA CON CHOCO

INGREDIENTES

- 1 kg de chocos limpios y troceados
- 1 kg de habas de temporada
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- Aceite de oliva virgen extra de aceituna gordal
- Comino
- Pimentón
- Laurel y sal



ELABORACIÓN

En una cazuela, refreír la cebolla y el ajo hasta que se poche todo. Una vez limpios los chocos y cortados a tiras, añadir el refrito, rehogándolo todo junto con la hoja de laurel e incorporándole un vaso de vino blanco seco, dejando cocer hasta que se evapore. Deshebrar las habas y cortar en trozos, añadiéndolas al sofrito con un vaso de agua y sal junto al comino y un poco de pimentón dulce, manteniendo un fuego moderado y mezclando continuamente. Cocinar durante 25 minutos aproximadamente hasta que reblandezca, añadiendo agua y sal en caso de que ser necesario.

El resultado debe ser un guiso con textura consistente.

SOPA DE TOMATE DE VIGILIA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de tomates maduros
- 1 pimiento grande o dos pequeños
- 1 buena cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra de aceituna gordal
- Sal
- Pan utrerano de telera del día anterior ("asentado")
- Hierbabuena, un buen manojo
- Huevos (opcional)

ELABORACIÓN

En un cazuela, preferentemente de barro tradicional, incorporar el aceite de oliva virgen extra, la cebolla, el ajo y el pimiento muy troceado. Sofreír muy lentamente hasta que estén bien mezclados y tiernos los ingredientes, agregando a continuación los tomates maduros pelados, sin semillas y triturados. Este sofrito se debe remover persistentemente con utensilios de madera, a fuego lento y la paciencia como aliados.

Cuando se observe que el sofrito ha mezclado convenientemente y ha tomado una textura idónea, se incorporarán las rodajas de pan de telera, sin cesar en el movimiento, añadiendo agua templada poco a poco, para conseguir la unión de todos los ingredientes en una masa homogénea.

Rectificar de agua y sal a medida que vaya cocinando, para que el resultado sea una mezcla húmeda pero no demasiado densa.

Una vez obtenido el resultado deseado, añadir la hierbabuena fresca muy picada e ir mezclando todo con el cucharón de madera.

Como sugerencia, se puede acompañar de un huevo cuajado o escalfado por persona y servir en cazuelas de barro individuales.

PAVÍAS DE BACALAO

INGREDIENTES

- Lomos de bacalao salado
- Harina
- 50 cl de cerveza
- 1 cucharadita de levadura
- Perejil picado
- Ajo picado
- 2 huevos
- Colorante de cocina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

Comenzar cortando el bacalao salado en tiras de 3 cm aproximadamente y lavar abundantemente bajo el grifo de agua fría. Disponer las piezas en un recipiente con agua hasta que queden totalmente cubiertas, unas treinta y seis horas antes de preparar las pavías, cambiando el agua cada ocho o diez horas para conseguir su total desalado.

Una vez transcurrido dicho plazo, comenzar a preparar en un bol la mezcla con la que se envolverán las pavías: los huevos, el ajo, el perejil, la sal y el colorante que serán batidos energícamente, para seguir añadiendo la cerveza y la levadura.

Una vez mezclado, incorporar lentamente la harina, sin dejar de batir, hasta conseguir una mezcla envolvente. Disponer un perol con abundante aceite de oliva virgen extra a alta temperatura, en el que se introducen las pavías de bacalao bañadas en la mezcla hasta que queden doradas y listas para su preparación en mesa.

RECETAS REPOSTERÍA



GALLETAS FRITAS

INGREDIENTES

- Galletas redondas (pueden ser hojaldradas, normales, tostadas, etc.)
- 1/2 l de leche
- 1 sobre de preparado para hacer flan
- 1 rama de canela
- Azúcar (para el flan y para emborrizar las galletas)
- Canela molida (junto con el azúcar para emborrizar las galletas)
- Aceite de girasol para freír
- Huevos para rebozar las galletas

ELABORACIÓN

Preparamos un flan con la leche, la canela en rama, azúcar y el preparado de flan siguiendo las instrucciones del sobre; lo dejamos enfriar un poco.

Una vez el flan esté un poco cuajado vamos poniendo porciones de la crema sobre las galletas y dejamos que enfríe un poco más antes de colocar otra galleta a modo de tapadera, sin presionar, de forma que no se salga el flan por los lados de la galleta.

Una vez bien cuajado y formados todos los bocadillos de galletas, las pasamos por huevo batido y las vamos friendo en aceite caliente, las sacamos y ponemos sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite, aún calientes las pasamos por azúcar y canela. Servir una vez frías.

SOPAIPAS

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 500 cc de agua tibia
- 1 cucharada de sal
- 1 sobre de levadura
- 1 l de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Se colocan todos los ingredientes en un recipiente y se amasan hasta que las paredes del cuenco estén limpias, o amasar a mano hasta que quede uniforme y bien amasado. Dejar reposar una hora hasta que la masa haya subido.

Se cogen porciones del tamaño de una albóndiga y se extiende de manera muy fina. Se cortará la masa en triángulos o en rectángulos. Estas porciones se fríen en una sartén con el aceite de oliva bien caliente. Cuando se estén friendo echar aceite por encima de la masa y sacar cuando la masa esté dorada y hueca.

ROSCOS FRITOS

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 6 cucharadas soperas de leche
- 6 cucharadas soperas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 sobre de gaseosa
- Ralladura de un limón
- Harina la que admita (400 a 450 g)
- Almíbar para bañar los roscos
- Azúcar y canela

ELABORACIÓN

Freír el aceite con la piel de limón y dejar enfriar.

Batir los huevos y agregar el aceite junto con la leche, seguir batiendo, agregando la canela y el azúcar. Incorporar la harina y mezclar bien. Dejar reposar.

Con las manos untadas en aceite, coger una porción de masa y darle forma de rosquillo. Freír a fuego moderado.

Introducirllos y sacarlos en un almíbar flojo (60% agua, 40% azúcar) y después pasarlos por una mezcla de azúcar y canela.

La masa debe quedarse algo tierna, por eso nos ayudamos con el aceite para darle forma, probamos y si ésta se deshace al freír o bien no se le puede dar forma, le añadiremos un poco más de harina. Mejor quedarnos cortos de harina que pasarnos, ya que cuanto más harina más duros quedarán. Utilizar una harina de repostería. Para que no se rompan, pasarlos poco tiempo por el almíbar. Para conservarlos mejor utilizar un recipiente cerrado, si se pusieran duros, se podrían volver a pasar por almíbar y azúcar.

LECHE FRITA

INGREDIENTES

- 800 ml de leche
- 50 ml de anís dulce
- 160 ml de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de azúcar
- 65 g de harina
- 35 g de maicena o harina de maíz
- 1 canela en rama
- 1 piel de limón
- 2 yemas de huevo

ELABORACIÓN

Hervir la leche con la canela, la piel del limón, el anís y el azúcar. Dejamos infusionar 10 minutos, lo colamos y reservamos en un recipiente.

En otro recipiente, calentar el aceite, añadir la harina y la maicena (almidón de maíz). Remover bien con la varilla y, por último, añadir la leche caliente poco a poco. Batir al fuego durante 10 minutos.

Retirar del fuego y seguir batiendo, añadir las yemas de huevo hasta que quede todo bien mezclado.

Repartir en placas de unos 3 cm. de altura, previamente untadas con mantequilla y enfriar. Una vez fría, cortar en cuadrados, pasar por harina y huevo, y freír a fuego moderado. Pasar por la mezcla de canela molida y el azúcar.

Las yemas de huevo son opcionales, le darán mejor sabor y una textura más fina. Si se prefiere, se pueden empanar en vez de rebozar, es decir, pasarlas por harina, huevo y pan rallado. De esta forma tendrá una corteza más dura. Para poderlas manipular bien, hay que dejarlas reposar al menos 6 horas en el frío antes de cortarlas y freírlas. Cuanto más carga tenga (más harina) más fácil de manipular, pero más dura y gomosa quedan. Con las cantidades que se proponen en la receta resultará algo tierna pero más jugosa.



ROSCOS DE HUEVO

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 vaso de aceite
- 500 g azúcar
- 1 kg de harina de repostería
- Raspadura de limón
- Canela
- 1 pizca de bicarbonato

ELABORACIÓN

Se pone al fuego el aceite con cascara de limón. Cuando se enfríe, se mezcla con los huevos y el azúcar, la raspadura de limón, canela, una pizca de bicarbonato y la harina.

Amasamos hasta que la masa quede blandita. Preparamos el horno a 130°.

Se forman los roscos y pintamos con huevo; los ponemos en una bandeja al horno y si queremos se pueden espolvorear de azúcar antes de hornearlo.

ROSCOS DE TRENZA

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 60 cl de aceite de oliva virgen extra
- 1kg de harina
- 350 g de azúcar
- 150 g de almendra
- Canela en rama
- Vainilla
- 1/2 sobre levadura royal
- 2 gaseosas de papelillo
- Cáscara de limón

ELABORACIÓN

Ponemos en la batidora el azúcar, la canela, cáscara de limón y las almendras. Trituramos todo. Ponemos en un bol los huevos, y mezclamos poco a poco el aceite, el azúcar y el resto de lo triturado.

Vamos mezclando la harina, aproximadamente 1 kilo.

Se hacen los roscos, pintamos con huevo y los pasamos al horno.



GAÑOTES



INGREDIENTES

- ▶ 6 huevos
- ▶ 3 cáscaras de medida de los huevos de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 1/2 kg de azúcar
- ▶ 1 limón
- ▶ Una naranja
- ▶ Media cucharadita de canela
- ▶ 1 kg de harina de repostería



ELABORACIÓN

En una sartén freímos en aceite de oliva, las cortezas de limón y naranja, colamos el aceite y lo dejamos enfriar.

En un cuenco ponemos los huevos, raspadura de limón y naranja, azúcar, canela, el aceite frito y poco a poco se añade la harina.

Se amasa todo bien hasta que quede una textura que se pueda manejar. Dejamos la masa en reposo mínimo 1 o 2 horas.

Hacemos tiras con la masa, las estiramos con un rodillo y las liamos en unas cañas o en unos cilindros de acero inoxidable. Las freímos en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas.

Se sacan de las cañas y se emborrizan con azúcar. Quedarán muy crujientes.

HORNAZOS



INGREDIENTES

- ▶ 50 g de aceite de oliva
- ▶ 200 g de agua
- ▶ 1 cucharada de sal
- ▶ 400 g de harina
- ▶ 4 huevos cocidos
- ▶ Pimienta en grano para los ojos y un trozo de tela roja para la cresta



ELABORACIÓN

Amasar todos los ingredientes y dejar reposar un rato. Luego formar una base de masa poner el huevo dentro tapar con otra y darle la forma deseada. Aquí es tradición darle forma de gallina con el huevo asomando.

TORRIJAS



INGREDIENTES

- Pan especial para torrijas
- 1 l de leche
- Dos ramas de canela
- Dos cortezas de limón (sólo la parte amarilla)
- 6/7 cucharadas grandes de azúcar (para la leche)
- 2 sobres de azúcar vainillado (o una rama de vainilla)
- Medio sobre de preparado para natillas
- Azúcar y canela en polvo para emborrizar
- Miel
- Aceite de girasol (para freír)
- Huevos (para rebozar)



ELABORACIÓN

Poner la leche a calentar con las ramas de canela, las cortezas de limón, el azúcar, y la vainilla. Antes de hervir añadir el preparado para natillas que previamente habremos disuelto en un poco de leche, sin dejar de mover llevaremos a ebullición y apartaremos, haciendo unas natillas muy líquidas para que las absorba bien el pan. Dejamos reposar la leche, hasta que se enfríe, con todo en el interior para que tome bien el sabor.

Una vez fría, iremos impregnado bien el pan en la leche, con cuidado de que no se rompa, lo pasamos por huevo batido y las freímos en aceite caliente.

Las ponemos en papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite y las pasamos por una mezcla de azúcar y canela ó bien por un almíbar de miel ligeramente rebajada con agua (impregnándolas bien). Tomarlas una vez frías.



PALILLOS DE LECHE

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg de harina mezclada con 10% de harina recia
- ▶ 200 ml de leche
- ▶ 220 ml de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 300 g de azúcar
- ▶ 4 ramas de canela
- ▶ 25 g de ajonjolí
- ▶ Aceite de oliva virgen extra para freír

ELABORACIÓN

Calentar el aceite con un trozo de piel de limón. Reservar.

En un bol mezclar el aceite junto con la leche. Incorporar la canela, el azúcar y el ajonjolí. Agregar la harina y hacer una masa. Trabajar la masa con las manos 10 minutos y reservar. Cortar en pequeñas porciones y hacer palillos con las manos de 4 o 5 cm. por 1 cm. de grosor. Freír en aceite moderado y reservar en un recipiente tapado.

Esta masa es algo dura y se puede trabajar muy bien con las manos. Se le puede agregar un huevo a la masa, al igual que incorporarle más azúcar para que estén más dulces. A la hora de freírlos, mantener el aceite para que no esté muy caliente ni tampoco demasiado frío. Ir haciendo poco a poco los palillos para que no se resequen ni se abran al freírlos.

OCHIOS

INGREDIENTES

- ▶ 1 kg de harina de fuerza
- ▶ 500 g de azúcar
- ▶ 300 g de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 100 g de ajonjolí o sésamo
- ▶ 100 g de matalahúga
- ▶ Anís
- ▶ Agua templada con sal (la que sea necesaria)

ELABORACIÓN

Se pone el aceite al fuego con el ajonjolí y la matalahúga. Hay que tener cuidado que no se queme. Después ponemos el azúcar, la copa de anís y la harina; mezclamos añadiendo agua templada con sal hasta conseguir una masa compacta.

Se forman los ochíos y pasamos al horno.



EMPANADILLAS DE CABELLO DE ÁNGEL

INGREDIENTES

- ▶ 600 g de harina de repostería
- ▶ 1 cucharadita de anís en grano
- ▶ 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 125 g de azúcar
- ▶ 130 g de vino blanco
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 sobre de levadura química
- ▶ 1 limón

ELABORACIÓN

En un bol rallar la piel del limón y reservar. Partir el limón por la mitad y ponerlo en un cazo junto al aceite y el anís; freír unos minutos para que el aceite coja el aroma del limón y del anís, retirar del fuego y dejar enfriar.

En el bol, incorporar el vino, el azúcar, el huevo, el sobre de levadura y el aceite previamente colado, batir todo. Incorporar poco a poco la harina hasta que no nos quede nada, pasar la masa a una mesa y terminar de amasar hasta que esté todo bien integrado.

Para hacer las empanadillas: coger porciones de masa no muy grandes y hacer bolitas, aplastar y con el rodillo estirar la masa, con un vaso hacer un círculo.

Poner con una cucharilla en el centro el cabello de ángel, cerrar la masa y con un tenedor pinchar unas muescas por el filo para cerrar.



PESTIÑOS

INGREDIENTES

- 1 kg de harina mezclada al 10% con harina recia
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 220 ml de vino fino
- La piel de un limón
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra para freír

ELABORACIÓN

Calentar el aceite de oliva con la piel de limón y dejarlo enfriar.

En un bol grande, agregamos el aceite frío, el vino y un poco de sal. Movemos e incorporamos la harina hasta conseguir una masa que se pueda trabajar con el rodillo. La dejamos reposar 15 minutos.

Con ayuda de un rodillo hacemos pequeños cuadrados, uniendo dos picos y freímos.

Los pasamos por azúcar y canela (cuando estén calientes) o bien por una mezcla de miel rebajada con un poco de agua o almíbar.

La harina utilizada se consigue con una mezcla de harina de pan, con harina poco refinada, es decir harina de grano grueso. La cantidad de harina es aproximada, dependiendo de la dureza (contenido en gluten) se necesitará más o menos. Se puede añadir a los ingredientes: 10 g de canela molida, 10 g matalahúga o anís, 10 g de sésamo o ajonjolí y 2 o 3 clavos. Hay que freír con aceite a fuego moderado, controlando en cada momento la intensidad del calor. Se le puede añadir a la mezcla, harina de almendras o bien trocitos de almendra. Para conservarlos mejor introducirlos en un recipiente cerrado.

GAJORROS

INGREDIENTES

- ▶ 12 huevos
- ▶ 12 cascarones de huevo llenos de aceite de oliva virgen extra
- ▶ Raspadura de 2 limones
- ▶ 2 kg de harina candeal y 1 de harina corriente
- ▶ 1 kg de azúcar y 1 astilla de canela molida
- ▶ Aceite de oliva virgen extra para freír
- ▶ Cañas para su elaboración

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 freírlas podamos quemarnos.

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 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.

ROSQUILLAS DE ANÍS DE LA FLOR DE UTRERA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 litro de leche
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra de aceituna gordal
- 1 copa de anís de La Flor de Utrera
- Ralladura de un limón
- Azúcar
- Canela
- Levadura
- Harina

ELABORACIÓN

Batir en un recipiente los huevos con azúcar, para añadir poco a poco la leche, el aceite de oliva y la copita de anís de La Flor de Utrera. Sobre el resultado, incorporar la ralladura de limón, así como una cucharada sopera de levadura y otra de harina, para que vaya espesando. Continuar añadiendo harina para que resulte una masa consistente que se pueda trabajar posteriormente. Dejar la masa reposada durante unos 25 minutos aproximadamente.

En una superficie plana y sobre un lecho de harina, verter la masa y compactarla manualmente para ir haciendo las rosquillas con tamaños homogéneos. Freir los rosquitos en abundante aceite de girasol a alta temperatura. Una vez fritos, rebozar en azúcar mezclada con canela y servir.



www.caminosdepasion.com



CAMINOS DE PASIÓN

Andalucía



Compromiso
de Calidad Turística