Recetario de Cocina Saludable

Elaborado por Mujeres del Medio Rural

Recetario de Cocina Saludable

Elaborado por mujeres del medio rural

©Ayuntamiento de Iznájar. Delegación de Igualdad
Imprime: ....
Diseñado: www.atica-digital.com
Depósito Legal: CO- ....
Año: 2019

SALUDA DE LA CONCEJALA

Es para mí un placer presentar este Recetario de Cocina Saludable elaborado por Mujeres del Medio Rural, que incluye una selección de recetas tradicionales, elaboradas tanto por mujeres iznajeñas asentadas en la zona norte como por las que habitan en la zona sur de nuestro término municipal.

El recetario de cocina tradicional, puesto en marcha desde el Ayuntamiento de Iznájar durante 2019, se incluye entre las actividades anuales del Área de Igualdad, y en concreto dentro del Programa Mujer. Con esta edición se pretende dar a conocer la gastronomía típica tradicional más saludable de nuestra cocina siendo las mujeres las protagonistas y artífices del mismo.

Desde los meses de febrero a julio nuestras mujeres han elaborado con esmero cada receta y con la colaboración de los dinamizadores de Telecentros en las distintas aldeas, han editado su contenido, incluyendo instantáneas tomadas por ellas mismas para acompañarlas en este recetario. Para ello se han llevado a cabo encuentros semanales y mensuales en los Salones Culturales de las diferentes aldeas, donde las mujeres han puesto en común sus conocimientos y han expuesto sus recetas para elaborar el recetario, incluyendo deliciosas degustaciones de los platos elaborados.

Personalmente quiero felicitar por su trabajo y agradecer a todas las mujeres que han participado en este proyecto, puesto que, como siempre, ponen de manifiesto su buen hacer, y su colaboración e implicación en cualquier actividad propuesta desde el Ayuntamiento de Iznájar, y en especial con el Área de Igualdad.

Espero que disfrutéis de estas sencillas y ricas recetas, y os animo a seguir colaborando tanto a las que hayáis participado como a las que aún no lo han hecho y tienen interés y conocimientos para ampliar este recetario y continuar con este proyecto en nuevas ediciones.

Paqui Marín Padilla
Concejala Delegada de Igualdad
Ayuntamiento de Iznájar

ENTRANTES, ENSALADAS Y VERDURAS.

COGOLLOS DE LECHUGA CON QUESO Y ANCHOAS 10
CROQUETAS DE QUESO 12
ENSALADA BELLAVISTA 14
ENSALADA DE JUDÍAS VERDES 16
ENSALADILLA 18
HUEVOS RELLENOS 20

PRIMEROS Y SEGUNDOS.

ARROZ 24
ARROZ CON BOGAVANTE, CALAMARES Y CARABINEROS 26
ARROZ CON CONEJO 28
BERENJENAS RELLENAS 30
GALLO DE CORRAL EN SALSA DE ALMENDRAS 32
GAZPACHO DE AJOBLANCO 34
GAZPACHO DE TOMATE 36
LENGUADO CON CREMA DE PUERROS 38
LENTEJAS 40
PATATAS CON REJO 42
PESCADO EN ADOBO CON ENSALADA 44
POLLO AL CHILINDRÓN 46
PORRA FRÍA 48
PAPUECAS 50

POSTRES

ARROZ CON LECHE 54
FLAN DE BIZCOCHO 56
FLAN DE HUEVO 58
HUEVOS VOLAOS 60
LECHE FRITA 62
PASTEL DE GALLETAS, FLAN Y CHOCOLATE 64
TARTA DE QUESO 66
TIRAMISÚ 68

REPOSTERÍA TRADICIONAL

BIZCOCHO DE MANZANA 72
BOLLOS DE ACEITE 74
HUESOS DE SANTO 76
PESTIÑOS 78
PIÑONATE 80

Entrantes,

y vera

ensaladas
luras

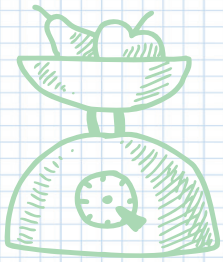
COGOLLOS
CON QUESO Y ANCHOAS

Ángela Núñez Villalba
Dinamizadora de Telecentros de Fuente del Conde y La Celada · Iznájar · Córdoba

Cogollos con queso y anchoas

Ingredientes

4-6 personas | 35 minutos | Fácil



- 4-6 cogollos de lechuga
- 100 gramos de anchoas de lata en aceite
- 100 gramos de queso fresco
- 3 dientes de ajo
- 1⁄2 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal

Preparación

1. Se lavan muy bien los cogollos de lechuga y se dejan escurrir, se secan con papel de cocina si es necesario.

2. Ponemos los huevos a cocer en un cazo con agua, y cuando empiecen a hervir se dejan durante 15 minutos. Se sacan y se enfrían bajo el grifo.

3. Seguidamente, se cortan los cogollos longitudinalmente en 3 partes cada cogollo y se colocan en una bandeja de servicio.

4. A continuación, se aderezan los cogollos con un chorrito de vinagre y se espolvorea con sal (hay que tener en cuenta la sal de las anchoas).

5. En una sartén se pone el aceite con el ajo picado muy fino. Sofreír muy poco porque se hará poco a poco mientras se calienta el aceite. Cuando empieza a freír se retira. Se dejan templar fuera del fuego.

6. Mientras, se colocan sobre los cogollos unas lonchas de queso y las anchoas.

7. Se riega con los ajitos de aceite y se sirve al momento.

8. Se puede completar esta ensalada con unos tomates troceados.

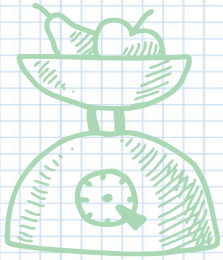
CROQUETAS
DE QUESO

Lorenza Queralta
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Croquetas de queso

Ingredientes

4-6 personas | 50 minutos | Fácil



- 175 gramos de queso fresco o cremoso
- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de harina
- 4 huevos
- 1 vaso de leche
- Aceite
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. En un cazo se baten 3 yemas de huevo junto con las claras de 2 de ellos y se añade la harina y la leche, batiéndolo continuamente hasta que todo esté bien mezclado y no tenga grumos. Se incorpora la mantequilla derretida y el queso cortado en daditos muy pequeños.

2. A continuación, se sazona con sal y pimienta y se pone al fuego. Se lleva lentamente a punto de ebullición y se deja hervir sin dejar de remover durante 5 minutos hasta que espese.

3. Seguidamente, se retira del fuego, se deja enfriar y, cuando esté bien frío, se forman pequeñas croquetas.

4. Se pasan por huevo batido y pan rallado.

5. Por último, se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven calientes.

ENSALADA
BELLAVISTA

Isabel Ruiz Pedraza
La Celada · Iznájar · Córdoba

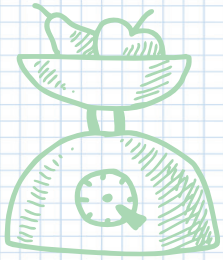
Ensalada Bellavista

Ingredientes

4 personas

30 minutos

Fácil



- 1 lechuga larga o escarola
- 4 latas de atún en aceite
- 2 huevos duros
- 1 tomate
- Aceitunas verdes rellenas
- Alcaparras
- Mayonesa

Preparación

1. Se prepara una salsa mayonesa: En un mortero poner dos yemas de huevo, sazonar con sal y pimienta blanca, poniendo una cucharadita de vinagre o limón.

2. Empezar a remover vivamente con un batidor, vertiendo al mismo tiempo el aceite.

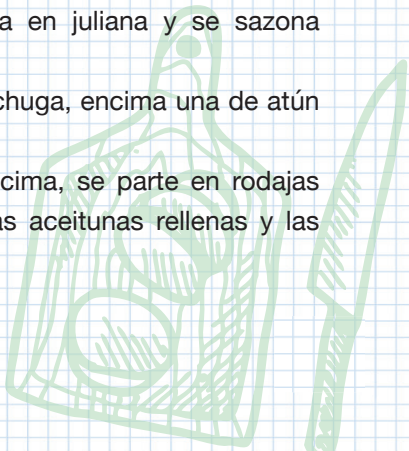
3. Se vierte poco a poco al principio y cuando la salsa empiece a ligarse, se puede echar más deprisa, siempre removiendo con el batidor y en todas las direcciones. Una vez lista, se añade una cucharada de agua caliente para asegurarse de que no se corta.

4. A continuación, la lechuga, bien limpia, se corta en juliana y se sazona ligeramente.

5. En una bandeja o fuente se coloca una capa de lechuga, encima una de atún desmenuzado y se cubre con la mahonesa.

6. Seguidamente, se rallan los huevos duros por encima, se parte en rodajas el tomate y se coloca alrededor y se adorna con las aceitunas rellenas y las alcaparras.

7. Se sirve fría.



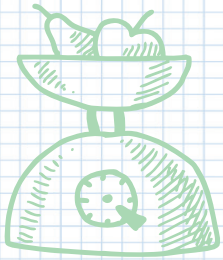
ENSALADA
DE JUDÍAS VERDES

Ana María López Conde
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Ensalada de judías verdes

Ingredientes

6 personas | 35 minutos | Fácil



- 1/2 kg de judías verdes
- 2 huevos duros
- 1 latita de atún en aceite
- Taquitos de jamón cocido o pavo
- 1/2 cebolla
- 1 latita de maíz dulce
- 1 tomate
- 5 palitos de cangrejo
- 1 latita de piña en almíbar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

1. Se ponen los huevos a cocer en un cazo con agua, y cuando empiecen a hervir se dejan durante 15 minutos. Se sacan y se enfrían bajo el grifo.
2. Mientras se cuecen los huevos, se limpian las judías bien de hebras, se lavan y se trocean. si son congeladas, directamente se ponen a cocer las judías en agua con sal. Deben mantenerse al dente.
3. A continuación, se pone en una fuente de servicio las judías verdes y se añade el atún desmenuzado, el maíz, cebolla picada, los taquitos de jamón york, tomate, los huevos duros, piña en almíbar y los palitos de cangrejo troceados.
4. Se aliña con sal, aceite y el jugo de la piña.
5. Se deja enfriar en el frigorífico y listo para servir fría la ensalada.

Nota: Si se prefiere usar judías congeladas, la receta se queda mejor con las redondas.

ENSALADILLA

Piedad Luque López
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Ensaladilla

Ingredientes

4-6 personas | 45 minutos | Fácil

- 1 kg de patatas pequeñas
- 5 huevos
- 1 zanahoria grande
- 2 latas de atún
- 1 lata de guisantes (200 gramos de guisantes)
- 1 lata de maíz dulce
- 2 latas de Pimiento morrón
- 1 tomate
- Sal
- 600 gramos de mayonesa
- Aceitunas para decorar (opcional)

Para la mayonesa:

- 1 huevo
- 1 limón
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de aceite de girasol

Mayonesa casera: En el vaso de la batidora se pone el huevo, medio vaso de aceite de girasol, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Se bate y se irá echando aceite hasta que quede todo ligado. Cuando esté lista se conservará en la nevera.

Preparación

1. En un cazo se pone a hervir agua, cuando haya hervido se incorpora los huevos y cuecen durante 15 minutos. Se retiran del agua, se pelan y se reservan.

2. Al mismo tiempo, en otra cazuela se pone a hervir agua con dos cucharaditas de sal, se añaden las patatas enteras, con cáscara, junto con la zanahoria entera y pelada. Se deja cocer durante unos 30 minutos, esto dependerá del tamaño de las patatas.

3. Pasados unos 20 minutos se comprueba si la patata está cocida pinchando con un tenedor o la punta de un cuchillo. Se retiran de la cazuela las patatas y la zanahoria, se dejan que enfríen, se pelan y se corta en dados.

4. En una fuente grande se ponen las patatas y las zanahorias cortadas en dados. A continuación, se añaden los huevos y el tomate troceados.

5. Seguidamente, se incorporan los guisantes, el atún bien escurrido, el maíz y un poquito de pimiento morrón; el resto se reserva para decorar.

6. Finalmente, se añade la mayonesa. Se mezcla todo bien y se decora con el pimiento morrón, algunos guisantes y aceitunas (opcional).

7. Se coloca en la nevera hasta la hora de servir.

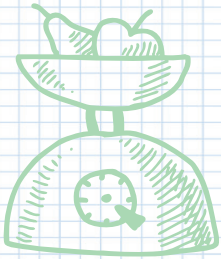
HUEVOS
RELLENOS

Luisa Martín
La Celada · Iznájar · Córdoba

Huevos rellenos

Ingredientes

6 personas | 35 minutos | Fácil



- 12 huevos
- 3 latas de atún en aceite
- 1 bote de tomate frito
- 1 lata de pimientos morrones
- 1 lata de anchoas
- Sal

Para la mayonesa:

- 1 huevo
- 1 limón
- 1 pizca de sal
- 1 vaso de aceite de girasol

Preparación

1. Se ponen los huevos a cocer en una cazuela cubiertos de agua, y cuando empiecen a hervir se dejan durante 20-25 minutos. Se sacan y se enfrían bajo el grifo.

2. Mientras se cuecen los huevos, se hace la mayonesa. En el vaso de la batidora se pone el huevo, medio vaso de aceite de girasol, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Se bate y se irá echando aceite hasta que quede todo ligado. Cuando esté hecha se conservará en la nevera.

3. A continuación, se pelan y se cortan por la mitad a lo largo y se separan las yemas de las claras reservándolas en un cuenco.

4. En este cuenco que se han colocado las yemas se añade el atún y el tomate frito, la cantidad será al gusto, y se mezcla bien.

5. Seguidamente, se rellenan las mitades de los huevos con la ayuda de una cuchara.

6. Se ponen los huevos rellenos con la salsa de tomate en una fuente y se cubren con la mayonesa.

7. Finalmente, se cortan unas tiras de pimiento morrón y unas anchoas para adornar los huevos rellenos de atún con mayonesa.

8. Este plato se sirve frío.

Primeros y

y segundos

ARROZ

Antonia Espinar Guerrero
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Arroz

Ingredientes

4 personas | 50 minutos | Fácil

- 400 gramos de arroz
- 350 gramos de gambas o langostinos
- 250 gramos de almejas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de carne de pollo
- 1 latita de guisantes
- Agua
- Colorante alimenticio
- Sal

Preparación

1. Se parte el pimiento, la cebolla, los ajos y el tomate en trozos para preparar un sofrito.

2. En una sartén se pone aceite de oliva virgen extra y se añade la cebolla y el ajo bien picado. Después se añade el tomate, el pimiento y se deja sofreír unos minutos.

3. Seguidamente, cuando la verdura haya pochado se incorpora la carne de pollo, las gambas, las almejas y los guisantes y se deja unos 5 minutos.

4. Cuando esto está hecho, se añade el arroz y lo dejamos sofreír un rato, antes de incorporar el agua.

5. A continuación se vierte el agua y se deja hervir durante unos 10 minutos aproximadamente. Se le añade colorante alimenticio y sal al gusto

6. Finalmente, se deja cocer otros 10 minutos más.

7. Cuando esté listo se deja reposar unos minutos y se sirve caliente.

ARROZ CON BOGAVANTE, CALAMARES Y CARABINEROS

Josefi Zamora Ortiz
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Arroz con bogavante, calamares y carabineros

Ingredientes

4 personas | 1 hora | Fácil

- 1 bogavante mediano
- 1 calamar
- 4 carabineros
- 1 taza de aceite
- 1 taza de vino
- 4 ajos
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento
- 1 tomate gordo
- Sal y pimienta
- Colorante o azafrán en hebra
- 4 tazas de arroz
- 1’5 litros de agua

Preparación

1. Troceamos el bogavante y calamar.

2. Quitamos las cabezas de los carabineros y los sofreímos, los pasamos por la batidora y después los colamos antes de añadir.

3. En este mismo aceite se sofreímos el bogavante y retiramos.

4. Añadimos el sofrito con el calamar, vino y azafrán o colorante.

5. En este paso juntamos todos los ingredientes con el caldo, sazonamos de sal y pimienta y tapamos en la olla exprés cuatro minutos.

6. Pasamos el carabinero por la plancha y ponemos de acompañamiento al plato.

ARROZ
CON CONEJO

Josefi Zamora Ortiz
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Arroz con conejo

Ingredientes

4 personas | 50 minutos | Fácil

- 1 conejo de caza
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento grande
- 2 hojas de laurel
- 1⁄4 litro de aceite
- Pimienta en grano
- 1 vaso pequeño de vinagre
- 1 vaso de vino
- 1 cebolla
- 1caja de azafrán en hebra
- 2 tomates
- Perejil al gusto
- Sal al gusto
- Medio kilo de arroz

Preparación

1. Trocear el conejo.
2. Sofreímos el conejo con sal y pimienta y añadimos el vinagre.
3. Pelamos la cebolla, pimiento, ajo, tomate y se lo añadimos quitando el exceso de aceite.
4. Sofreímos unos minutos e incorporamos el vino moviendo de vez en cuanto.
5. Añadimos el agua y el azafrán dándole la cocción hasta poner la carne tierna.
6. Una vez tierno añadimos el arroz y damos unos 20 minutos a fuego lento de vitro.
7. Le damos su punto de sal.
8. Apagamos y dejamos reposar sobre la vitro unos minutos más.
9. Acompañamos el plato con setas dándole un toque de plancha con aceite y añadimos una pizca de sal.
10. Servimos y degustamos.

BERENJENAS
RELLENAS

Mercedes Rey Agulilla
La Celada · Iznájar · Córdoba

Berenjenas rellenas

Ingredientes

4 personas | 40 minutos | Fácil

- 2 berenjenas
- 40 gramos de harina
- 40 gramos mantequilla
- 1/2 kg de carne picada de cerdo o ternera
- 1/2 litro de leche

- 1 cebolla
- 150 gramos de queso rallado
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

1. Se lavan bien, se secan con papel absorbente, se le corta la zona del tallo y se parten las berenjenas por la mitad; se envuelven en papel transparente y se colocan en un plato apto para microondas. Se cocinan durante unos 4 minutos.
2. Seguidamente, se quita el papel, se saca la pulpa de la berenjena con ayuda de una cuchara y se trocea a cuadraditos.
3. A continuación, se pela la cebolla y el tomate y se trocean en dados pequeños.
4. Se pone a calentar un chorreón de aceite de oliva virgen extra en una sartén a fuego medio-alto una y se sofríe la cebolla removiendo de vez en cuando hasta que empiece a tomar color. En ese momento se añade el tomate troceado, subiendo el fuego y se deja que se fría durante un par de minutos, sin dejar de remover, se baja el fuego al mínimo para que no se agarre abajo y de nuevo se sube el fuego al sofrito y se aparta.
5. Se añade la carne picada salpimentada al gusto. La salteamos y añadimos la carne de las berenjenas troceada, mezclamos todo bien. Se deja cocinar durante unos 5 minutos.
6. Se deja que se cocine el conjunto durante un par de minutos a fuego medio, se rectifica de sal si es necesario y se aparta.
7. A continuación, en otro recipiente se hace la salsa bechamel; se pone a calentar la mantequilla y una vez se haya derretido, se añade la harina. Se mezcla rápido para que no se haga grumos durante unos 3 minutos. Pasado este tiempo, se añade poco a poco la leche, sin dejar de mover.
8. 40 gr de mantequilla y se añade la harina y se mueve rápido para que no se haga grumos y se le va añadiendo la leche sin parar de mover. Lograda una salsa bechamel ligera (8 minutos), es entonces cuando se le añade una cucharadita de nuez moscada y una pizca de sal. Reservar
9. De esa bechamel se le añade un poquito al relleno de la berenjena para que esté más jugosa.
10. Con todo esto hecho, sólo queda rellenar las berenjenas. Para ello, se coge las cáscaras y se rellenan con una generosa cantidad del relleno que se había preparado.
11. Finalmente se forra una bandeja con papel de horno y se van colocando las mitades de berenjenas rellenas, se cubren con la salsa bechamel y se espolvorean con queso rallado.
12. Previamente, se precalentará el horno, función grill a 180 grados y se introducirán las berenjenas durante unos 20 minutos, hasta que el queso se gratine.

GALLO DE CORRAL
EN SALSA DE ALMENDRAS

Antonia Montilla Rodríguez
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Gallo de corral en salsa de almendras

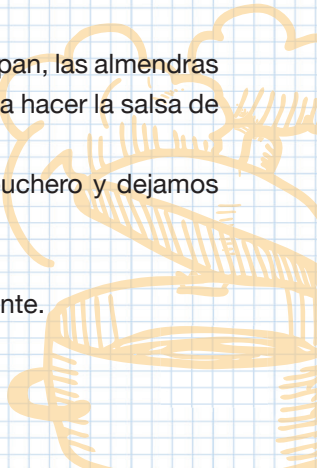
Ingredientes

6 personas | 1 hora y 30 minutos | Fácil

- 1 gallo de corral
- 1 cabeza de ajos
- 2 pimientos secos rojos
- 3 hojas de laurel
- Medio litro de aceite
- 1 vaso de vino y 1 de cerveza
- Una pizca de pimienta
- 250 gr de almendras
- Pan frito
- 2 cebollas
- Patatas fritas a tacos
- Azafrán en hebra o colorante
- Sal al gusto

Preparación

1. Troceamos el gallo y salpimentamos.
2. Pelamos los ajos, el laurel, el pimiento rojo y el azafrán.
3. Echamos el conjunto en una sartén con medio litro de aceite y cocinamos unos 25 minutos.
4. Añadimos un vaso de vino y otro de cerveza y dejamos evaporar hasta dejar la carne tierna.
5. En otra sartén echamos aceite cubriendo la base y freímos el pan, las almendras y la cebolla grandecita junto al pimiento rojo y batimos todo para hacer la salsa de acompañamiento para la carne.
6. A la carne en salsa le añadimos dos vasos de caldo del puchero y dejamos hervir 15 minutos.
7. Dejamos reposar en la hornilla.
8. Acompañamos el plato con patatas a tacos fritas anteriormente.
9. Servimos y degustamos.



GAZPACHO
DE AJOBLANCO

Paqui Ortiz Rodríguez
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Gazpacho de ajoblanco

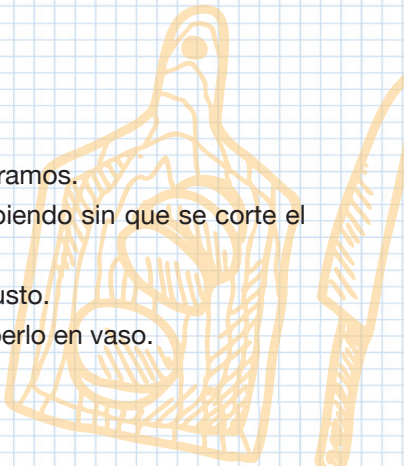
Ingredientes

4 personas | 20 minutos | Fácil

- 1 vaso de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de harina de habas
- Sal al gusto
- Unas gotas de vinagre

Preparación

1. Ponemos todos los ingredientes en la batidora y trituramos.
2. El truco está en el fondo de la batidora y vamos subiendo sin que se corte el aceite y luego diluimos con agua con mucho tiento.
3. Ponemos en el cuenco y añadimos el agua y sal al gusto.
4. Podemos servir con pan migado y pepino o para beberlo en vaso.



GAZPACHO
DE TOMATE

Piedad Luque Ruiz
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Gazpacho de tomate

Ingredientes

6 personas

20 minutos

Fácil

- 4 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso pequeño de aceite
- Sal al gusto
- 1 pimiento verde
- 1 trozo de pan duro
- Unas gotas de vinagre

Preparación

1. Cogemos un trozo de pan, lo troceamos y humedecemos.
2. Picamos el tomate.
3. Picamos el pimiento.
4. Troceamos el ajo.
5. Añadimos el aceite.
6. Trituramos con la batidora y añadimos el agua, la sal y unas gotas de vinagre.
7. Meter en la nevera para servir bien frío.

LENGUADO
CON CREMA DE PUERROS

María Dolores Castillo Queralta
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Lenguado con crema de puerros

Ingredientes

4 personas | 40 minutos | Fácil

- 8 lenguados filetes
- 3 Puerros
- 1 Cebolla
- 1 diente de ajo
- Nata
- Sal
- Aceite de oliva
- Mermelada de pétalos de rosas

Preparación

1. Se limpia los puerros, se lavan y se cortan en rodajas finas. Se pela el diente de ajo y se pica menudo.

2. A continuación, se sofríe el puerro, el ajo y la cebolla en una cazuela con 2 cucharadas de aceite, unos 5 minutos.

3. Se retira la cazuela del fuego y se añade la nata. Se tritura la preparación y se pasa por un colador para obtener una crema fina.

4. Se precalienta el horno a 200 grados.

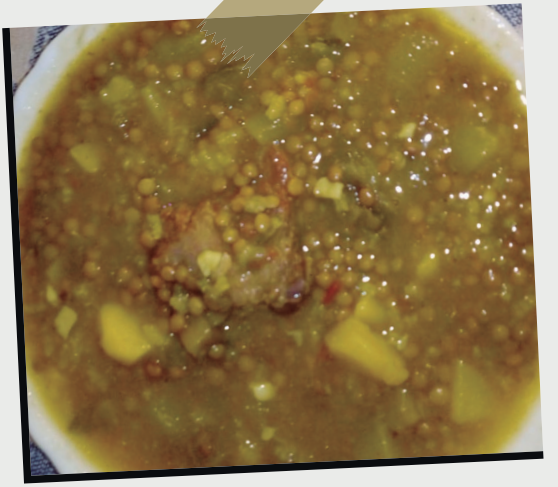
5. Por otro lado, se lavan los filetes de lenguado, se secan y salpimentamos.

6. Seguidamente, se enrollan y se sujetan con un palillo.

7. Se ponen los rollitos en una fuente refractaria con forrada con papel de horno. Se rocían con aceite y se hornean 10 minutos.

8. Por último, se sirven los rollitos con la crema y con mermelada de pétalos de rosas untada por encima.

LENTEJAS



Carmen Rodríguez Castillo
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Lentejas

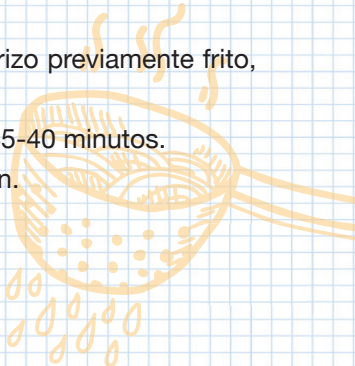
Ingredientes

4 personas | 50 minutos | Fácil

- 1/2 kg de lentejas
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 2 patatas pequeñas
- Cebolla
- Berenjena
- Calabacín
- Sal
- Pimienta
- Un poquito de pimentón dulce
- Chorizo (costilla o lomo opcional)
- Agua

Preparación

1. La noche antes o por la mañana temprano, se ponen las lentejas a remojo.
2. Se pelan los ajos, el tomate, la cebolla, lo reservamos y se pican; también, por un lado el pimiento verde y por el otro la zanahoria pelada.
3. Seguidamente, se pone al fuego una olla con agua, un chorreón de aceite y se añade tomate, pimiento verde, cebolla y los ajos todo en trocitos y en crudo. Igualmente la berenjena y el calabacín. Se añade media cucharadita de pimentón dulce, dejando hervir unos 5 minutos.
4. A continuación, se echan las lentejas escurridas, el chorizo previamente frito, las patatas troceadas y se sazona al gusto.
5. Se cubre la olla con agua y se deja hervir durante unos 35-40 minutos.
6. Cuando estén las lentejas tiernas y las patatas, se apartan.
7. Se sirve caliente.



PATATAS
CON REJO

Florentina Delgado Galeote
Las Chozas · Iznájar · Córdoba

Patatas con rejo

Ingredientes

8 personas

45 minutos

Fácil

- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1’5 kg de patatas
- 500 gr de rejo
- 1 pimiento rojo
- 200 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 vasito pequeño de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimentón picante

Preparación

1. Cogemos una olla eléctrica o cacerola honda para elaborar este plato. A continuación, echar el aceite y sofreír la media cebolla bien picadita, cortar los 5 dientes de ajos y el pimiento rojo y sofreír junto a la cebolla.

2. Cuando estén sofritos lo anteriores ingredientes se añade el rejo. Mantener a fuego medio durante unos 10 minutos.

3. Cortar las patatas en forma panadera y añadirlas a los anteriores ingredientes. Salpimentar al gusto.

4. Echar un vasito de vino blanco y un vaso de agua.

PESCADO EN ADOBO
CON ENSALADA

Piedad Soldado Sevilla
La Celada · Iznájar · Córdoba

Pescado en adobo con ensalada

Ingredientes

4 personas | 30 minutos | Fácil

- 4 filetes de pescado
- Harina
- Sal
- Orégano
- Comino
- Pimentón dulce
- Colorante alimenticio
- Vinagre
- Aceite de oliva virgen extra

Para la ensalada:

- 1 Lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- Vinagre de Módena
- Sal
- Aceite

Preparación

1. Se corta el pescado a trocitos.
2. En un recipiente se pone el pescado y se añade sal, pimentón dulce, colorante, orégano y comino.
3. A continuación, se cubre el pescado con vinagre y se deja macerar durante 24 horas en el frigorífico.
4. Pasado el tiempo, se seca el pescado con papel de cocina.
5. Se pasan los trocitos de pescado por harina.
6. Por último se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven calientes.
7. Para la ensalada: la lechuga, bien limpia, se corta a la juliana y se sazona ligeramente.
8. En una bandeja se coloca la lechuga, encima el tomate, la zanahoria y el pepino todo troceado.
9. Seguidamente, se añade sal, aceite y vinagre de Módena. Se sirve fría.

Nota: Se puede acompañar con una salsa de yogur o salsa rosa (opcional).

POLLO
AL CHILINDRÓN

Josefa Ruiz Guzmán
La Celada · Iznájar · Córdoba

Pollo al chilindrón

Ingredientes

4 personas | 50 minutos | Fácil

- 1 Pollo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 Cebolla
- Sal (al gusto)
- Pimienta
- 1 vasito de vino blanco
- Coñac
- Aceite de oliva
- Agua

Preparación

1. Se limpia el pollo, se trocea y se sazona con sal y pimienta.
2. En una sartén se añade un chorro de aceite de oliva y se pone a freír. Tiene que quedar dorado.
3. Una vez dorado se retira de la sartén y se reserva.
4. Se pela y corta la cebolla en juliana, el pimiento verde, pimiento rojo, los dientes de ajo y el tomate.
5. A continuación, se añade todo en ese aceite que se ha sofrito el pollo. Se deja pochar todo junto y que se cocinen durante unos 7 minutos a fuego medio-bajo. Se remueve para que no se agarre al fondo.
6. Cuando la verdura está hecha, se incorpora el pollo, se vierte el vasito de vino blanco y un chorrito de agua. Se pone a fuego lento durante una media hora.
7. Finalmente, transcurrido el tiempo se añade un chorrito de coñac, se deja en el fuego unos minutos más para que se evapore el alcohol.
8. Se sirve caliente.

PORRA
FRÍA

María Lamas Hinojosa
Higueral · Iznájar · Córdoba

Porra fría

Ingredientes

8 personas

40 minutos

Fácil

- 4 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso pequeño de aceite
- Sal al gusto
- 1 pimiento verde
- 1 trozo de pan duro
- Unas gotas de vinagre

Preparación

1. Batimos todos los ingredientes.

2. Lo pasamos a una bandeja y lo decoramos con huevo picado y jamón serano muy picado y aceitunas alrededor.

3. Para servir bien frío.

PAPUECAS

Antonia Rodríguez Grande
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Papuecas

Ingredientes

10 personas | 1 hora | Fácil

- 1 diente de ajo
- Una pizca de perejil
- 3 huevos
- 2 vasos de agua templada
- Harina
- Una pizca de sal
- Un poco de bicarbonato
- Azúcar y miel
- Aceite

Preparación

1. Batimos los huevos y añadimos el bicarbonato, sal y dos vasos de agua templada.

2. Vamos añadiendo la harina hasta que tome cuerpo la masa.

3. Ponemos aceite en un perol cuando este fuertecito vamos echando con una cuchara sopera la masa y la sacamos cuando estén fritas.

4. Las sacamos del perol y podemos decorar con miel o azúcar.

5. Servimos y degustamos.

Pos

tres

ARROZ
CON LECHE

Micaela Pacheco
La Celada · Iznájar · Córdoba

Arroz con leche

Ingredientes

4 personas | 1 hora y 10 minutos | Fácil

- 1 litro de leche
- 2 vasos pequeños de arroz
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 ramas de canela
- Limón
- Canela molida

Preparación

1. Se pone en una olla la leche junto con el azúcar, las ramas de canela y la cáscara de limón; y se pone a fuego medio hasta que hierva.
2. Cuando la leche esté hirviendo, se añade el arroz y se baja el fuego a temperatura suave para que se cueza lentamente durante 45-50 minutos.
3. Se va removiendo de vez en cuando (cada 5 minutos más o menos).
4. Cuando esté casi listo se tiene que remover con más frecuencia para que no se pegue al fondo y vigilar la cantidad de leche líquida que queda en la olla.
Hay a quien le gusta más caldoso y otras personas más espeso, por lo que el punto perfecto es elegido al gusto. Una vez apartado del fuego absorberá un poco más de leche por lo que se debe dejar un poco más caldoso de lo que te gustaría.
5. Seguidamente, se prueba el arroz; si los granos están hechos y la textura es la que más gusta, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos para que se temple.
6. A continuación, antes de que se enfríe se quita las ramas de canela y la cáscara de limón.
7. Finalmente, se echa en los recipientes que vaya a ser servido y se espolvorea con canela por encima.
8. Se puede tomar inmediatamente mientras está caliente, o fresquito recién sacado de la nevera, según la época del año.

Nota: Un truco para que el arroz no se peque es eliminando gran parte de su almidón. Para ello, se pone el arroz en un colador bajo un chorro de agua fría, se remueve con las manos durante un par de minutos para que suelte todo ese almidón. Esto no va afectar a la cremosidad del arroz y así es más difícil que se te pegue.

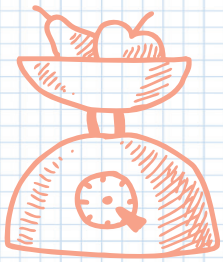
FLAN
DE BIZCOCHO

Dori Ortiz Espinar
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Flan de bizcocho

Ingredientes

12 personas | 1 hora y 30 minutos | Fácil



- 1 litro de leche entera
- 2 sobres de flan
- Bizcochos de magdalena
- Chocolate en polvo
- Caramelo liquido
- 6 cucharadas soperas
- Jarabe para mojar el bizcocho

Preparación

1. Ponemos a hervir la leche y añadimos el flan.
2. Hacemos el jarabe para mojar los biscochos con canela, azúcar, limón, y un poco de ron.
3. Ponemos los bizcochos en la base del molde ya regados con el jarabe.
4. Echamos la primera capa de flan y una vez cuajada ponemos otra capa de bizcochos para añadir la otra capa de flan con el chocolate añadido.
5. Una vez cuajado todo metemos en la nevera y antes de servir lo decoramos con azúcar en polvo y canela.

FLAN
DE HUEVO

Victoria Ruiz Gámiz
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

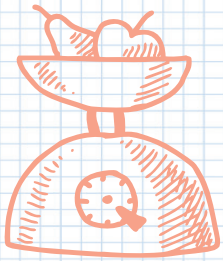
Flan de huevo

Ingredientes

6 personas

30 minutos

Fácil



- 3 vasos de leche
- 6 huevos
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- Canela y limón
- Caramelo líquido

Preparación

1. Ponemos a hervir la leche con la canela y el limón.
2. Una vez la leche está tibia echamos el azúcar y los huevos para batirlo todo muy bien.
3. Cuando está todo bien batido lo echamos a un molde metálico o flanera con el caramelo líquido en la base y pasamos a ponerlo al baño maría en la olla exprés con el agua a mitad de la flanera, una vez arranca a hervir bajamos el fuego.
4. Una vez cuajado sacamos y dejamos enfriar antes de meter en el frigorífico para servir bien frío.

HUEVOS
VOLAOS

Paqui Matas Padilla
La Celada · Iznájar · Córdoba

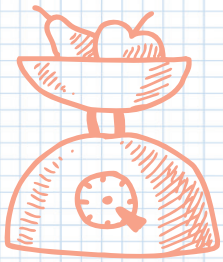
Huevos volaos

Ingredientes

4 personas

50 minutos

Fácil



- 1 litro de leche
- 4 huevos
- Azúcar (al gusto)
- Una ramita de canela
- Galletas gruesas María

Preparación

1. Se pone un cazo con la leche en el fuego con la ramita de canela.
2. Mientras, se separan las yemas de las claras.
3. Las claras se montan a punto de nieve.
4. Cuando la leche empiece a hervir se echa cucharitas de claras ya montadas y se cuajan en la leche.
5. Una vez que ya estén, se reservan.
6. Seguidamente, en otra fuente con las yemas, se deslían con una poquita leche fría.
7. Una vez que estén, se incorpora junto al resto de la leche y ya se dejan a fuego lento unos 10 minutos; pero que no vaya a hervir,
8. A continuación, en un cuenco se coloca una galleta para cada clara y encima se colocan las claras montadas. Se adornan con canela molida por encima.
9. Finalmente cuando enfríen, se introducen en la nevera y listas para comer.

LECHE
FRITA

Marisol Adamuz Caballero
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

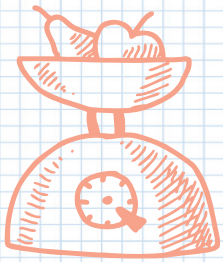
Leche frita

Ingredientes

24 unidades

2 horas

Fácil



- 1 litro de leche entera
- 1 cascara de limón
- 1 tronco de canela en rama
- 200 gramos de azúcar
- 150 gramos de maicena
- 4 yemas de huevo
- 1/2 cucharilla de canela molida
- Sal al gusto

Preparación

1. Se baten todos los ingredientes menos el palo de canela y la piel del limón se ponen en un cazo y le añadimos la canela y el limón.
2. Calentamos a fuego hasta que espese y vamos moviendo para que no se pegue, cuando esté se vierte en una fuente quitando la canela y cascara de Limón, dejando en la fuente dos centímetros de grosor.
3. Una vez en la fuente lo dejamos en la nevera 12 horas de reposo aproximadamente.
4. Una vez cuajado lo cortamos en cuadritos y lo pasamos por huevo batido y harina.
5. Freímos en un perol con abundante aceite y lo pasamos por azúcar y canela.

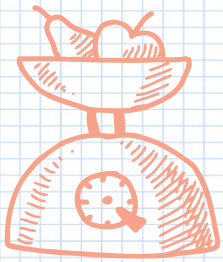
PASTEL DE GALLETAS, FLAN Y CHOCOLATE

Dolores Serrano Morales
La Celada · Iznájar · Córdoba

Pastel de galletas, flan y chocolate

Ingredientes

12 personas | 50 minutos | Fácil



- 3 litros de leche
- Preparado para flan para 1’5 litros de leche
- 3 ó 4 tabletas de chocolate para fundir, por ejemplo Tres Tazas
- 300 gramos de galletas cuadradas
- Leche para mojar las galletas (opcional)
- Coco rallado

Preparación

1. Se prepara el flan siguiendo las instrucciones del envase: se pone a fuego litro y medio de leche y se diluye en un poco de leche un sobre y medio y se agrega cuando hierva. Remover durante 2 minutos, retirar del fuego y esparcir por encima de las galletas. Se guarda en la nevera.
2. A continuación, en otro recipiente se pone la leche a calentar y se lleva a ebullición, y apenas comience a hervir, se baja el fuego o se retira, se incorpora el chocolate troceado pequeño y se remueve hasta que se funda completamente.
3. Seguidamente, se cubre la base del molde con papel de hornear para que no se peque. Después se pone una base de galletas (si se quiere, se pueden mojar en un poco de leche).
4. Se intercalan capas de galleta, flan, galleta, chocolate hasta terminar con una capa de chocolate.
5. Finalmente, se espolvorea con coco rallado por encima para decorar y se conserva en la nevera como mínimo 3 horas antes de servir.

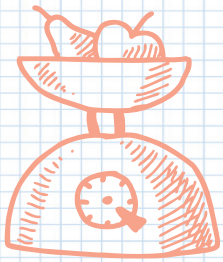
TARTA
DE QUESO

Paqui Serrano
La Celada · Iznájar · Córdoba

Pastel de galletas, flan y chocolate

Ingredientes

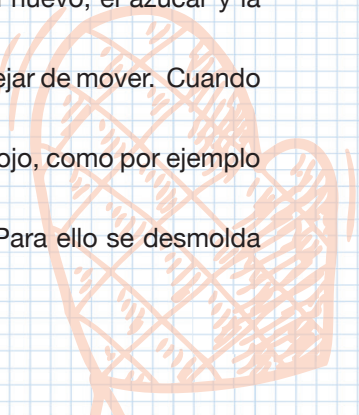
12 personas | 50 minutos | Fácil



- 200 g de galletas
- 100 g de mantequilla
- 1/2 litro de leche
- 400 ml nata
- 1 huevo
- 2 sobres de cuajada
- 1 tarrina de queso mascarpone
- 150 g de azúcar
- Mermelada de arándanos
- Frutos rojos para adornar (frambuesas, arándanos...)

Preparación

1. Se muelen las galletas y se mezclan con la mantequilla hasta obtener una masa homogénea para la base.
2. A continuación, en una olla poner la leche y la mitad de la nata a calentar.
3. Seguidamente, se unta bien el interior de un molde desmontable con mantequilla, se forra con la masa elaborada apretando bien los bordes.
4. En un recipiente se bate el resto de la nata, el queso, el huevo, el azúcar y la cuajada.
5. Una vez batido, se incorpora a la olla y se deja hervir, sin dejar de mover. Cuando espese, se vierte en el molde y se deja enfriar.
6. Se adorna con la mermelada de arándanos y algún fruto rojo, como por ejemplo frambuesas. Se sirve fría.
7. Por último se mete la tarta en el frigorífico hasta servir. Para ello se desmolda y se sirve fría.



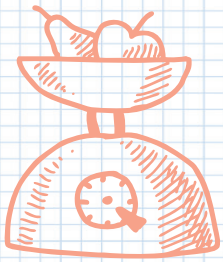
TIRAMISÚ

Juani García Valverde
La Celada · Iznájar · Córdoba

Tiramisú

Ingredientes

8-12 personas | 30 minutos | Fácil



- 3 bizcochos grandes y finos (300 gramos de bizcochos de soletilla)
- 250 gramos de queso mascarpone
- 300 gramos de azúcar
- 1 litro de nata de repostería
- Cacao en polvo
- Descafeinado
- Licores que nos gusten

Preparación

1. Se prepara una cafetera de café, para un vaso grande y se deja enfriar. A continuación se le añade los licores para regar el bizcocho.
2. En un recipiente se monta la nata junto con el queso mascarpone y el azúcar. Se bate hasta que tenga cierta consistencia.
3. En un molde rectangular, se pone una capa de bizcochos de soletilla empapados en café. Se cubre con una capa de crema de mascarpone.
4. A continuación, se vuelve a repetir la operación y así se crea distintas capas.
5. Por último, se espolvorea con cacao en polvo y descafeinado.
6. Se guarda en la nevera un mínimo de 3 horas para que la mezcla coja cuerpo. Se sirve frío.

Repostería t

tradicional

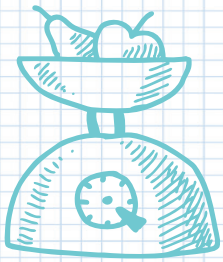
BIZCOCHO
DE MANZANA

María Llamas Hinojosa
El Higueral · Iznájar · Córdoba

Bizcocho de manzana

Ingredientes

20 unidades | 1 hora y 30 minutos | Fácil



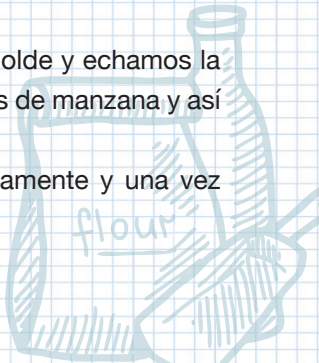
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de leche
- 6 huevos camperos
- Una pizca de anís
- 1 sobre de royal
- Ralladura de limón
- El zumo de un limón
- 2 sobres de gaseosa
- 1/2 de harina de pastelería
- 2 manzanas

Preparación

1. Batimos los huevos con el azúcar y añadimos el aceite, leche, anís, la ralladura de limón y el zumo, dos sobres de Royal y dos de gaseosa y por último la harina tamizada.

2. Lo batimos todo muy bien, ponemos papel vegetal en el molde y echamos la primera capa de masa y sobre esta ponemos unas finas rodajas de manzana y así vamos poniendo capas sucesivamente hasta cubrir el molde.

3. Metemos en el horno de gas una media hora aproximadamente y una vez dorado y antes de sacar se decora con azúcar y canela.



BOLLOS
DE ACEITE

María Matas Martos
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

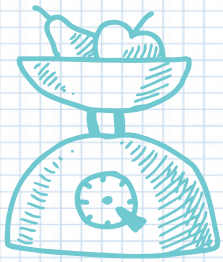
Bollos de aceite

Ingredientes

18 unidades

3 horas

Fácil



- 1 kilo de harina de fuerza
- 1 sobre de levadura panadería 50gr
- 1 cucharada sopera de sal
- 1/2 litro de agua
- 1/4 litro de aceite
- 1 vaso de cuarto de azúcar
- 1 cucharada de bicarbonato
- Canela al gusto

Preparación

1. Echamos harina y sal en un cuenco.
2. Templamos el agua un poco y vamos fundiendo la levadura añadiendo la harina con la sal hasta que nos quede como la textura del pan.
3. Hacemos una bola con la masa y la ponemos en un bol dejándola tapada reposando 45 minutos.
4. Pasado el tiempo de reposo la masa dobla su volumen y añadimos los demás ingredientes.
5. Lo amasamos todo a mano o con una amasadora eléctrica.
6. Servimos y degustamos.

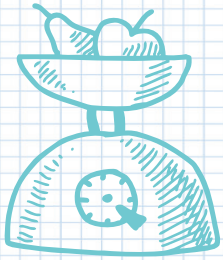
HUESOS
DE SANTO

Josefi Hidalgo Hidalgo
Ventorros de Balerma · Iznájar · Córdoba

Huesos de santo

Ingredientes

20 unidades | 1 hora | Fácil



- 1 vaso de azúcar
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de leche
- 3 huevos camperos
- Una pizca de anís
- Una pizca de canela
- Ralladura de limón
- 1 sobre de royal
- Harina de pastelería

Preparación

1. Batimos los huevos con el azúcar y añadimos el aceite, leche, anís, canela y la ralladura de limón.
2. Añadir dos sobres de Royal y seguir batiendo.
3. Comenzamos añadiendo harina hasta que la masa quede para trabajar sin que la masa se pegue a las manos.
4. Hacemos bolas de masa dándole la forma de un hueso.
5. Freír en aceite caliente.
6. Una vez fritos con aspecto dorado lo pasamos por azúcar y canela añadiendo una poca miel caliente por encima.

PESTIÑOS

Piedad Luque Ruiz e Isabel López
Ventorros de Balerma y Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

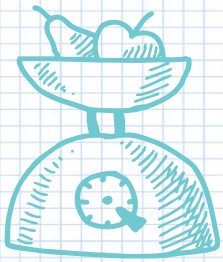
Pestiños

Ingredientes

Para 1 kilo

1 hora y 30 minutos

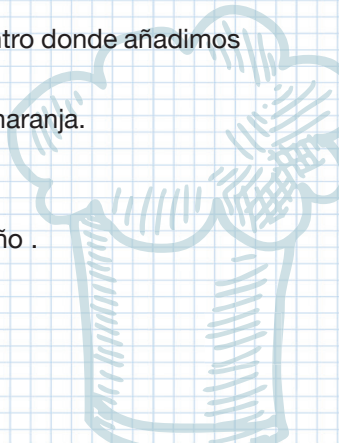
Fácil



- 1 kilo de harina
- 200gr de azúcar
- 100gr de ajolín
- 100gr de
- 2 troncos de canela
- 1 vaso de vino
- 1 vaso de aceite
- 1 cucharada sopera de manteca
- Sal al gusto

Preparación

1. Ponemos la harina en un bol y hacemos un hueco en el centro donde añadimos la matalahúva, canela y ajonjolí.
2. Ponemos el aceite a calentar con una cascara de limón o naranja.
3. Añadimos un vaso de aceite y un vaso de vino.
4. Se amasa y dejamos reposar unos 30 minutos .
5. Le damos forma a la masa y cortamos las piezas del pestiño .
6. Freímos en un perol con aceite no muy fuerte .
7. Pasamos por azúcar y listos para comer.



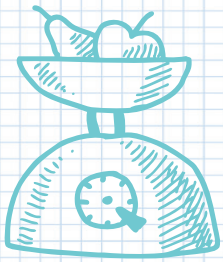
PIÑONATE

María Luque Rodríguez
Fuente del Conde · Iznájar · Córdoba

Piñonate

Ingredientes

6 personas | 45 minutos | Fácil



- 2 Huevos. (Por cada huevo que se eche hay que poner medio cascarón del huevo de aceite de girasol)
- Harina de repostería
- Aceite de girasol
- Azúcar molida para emborrizar

Nota: Como medida se utiliza el cascarón del huevo partido por la mitad. Con 2 huevos salen unas 9 ó 10 unidades.

Preparación

1. En un recipiente se parten los huevos y se añade el cascarón de huevo lleno de aceite de girasol.
2. Seguidamente, agregamos harina, lo que admita, pero que la masa no esté muy dura.
3. Mezclamos todo muy bien y se hacen los roscos.
4. Para ello hacemos una pequeña bola de masa y le damos forma redondeada y con el dedo le hacemos un agujero en medio.
5. A continuación ponemos una sartén con aceite de oliva; este que no esté templado y vamos friendo los roscos.
6. Cuando estén fritos se sacan y finalmente, los emborrizamos en azúcar molida.

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Delegación de Igualdad
Ayuntamiento Iznájar

Diputación
de Córdoba