



Qué comer en Almadén  
*Recetas caseras*

La presente edición, tanto de textos como de imágenes, es responsabilidad exclusiva y absoluta de sus autores.

Primera edición: julio, 1997

Segunda edición: abril, 2010

Fotografías: propias y de varias fuentes.

Colabora con la impresión

**DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL**

Imprime: Imprenta Provincial, Ciudad Real

Depósito legal: CR-250-2010

Qué comer en Almadén  
*Recetas caseras*



*Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios*  
**“Calatrava”**

*Almadén, 1997*

**2<sup>a</sup>**  
edición



## ÍNDICE GENERAL

Prólogo.....	15
Introducción... ..	17
Breve historia de Almadén .....	21
La matanza.....	29
Refranes más populares .....	35

### APERITIVOS

Champiñón silvestre (hongos) .....	42
Menudencias encebolladas.....	43
Menudencias en caldillo .....	44
Callos en salsa .....	45
Orejas en salsa .....	46
Tiznao.....	47
Pipirrana .....	48
Almejas a la marinera.....	49
Gambas al ajillo.....	50
Ancas de ranas rebozadas .....	51
Ajo de ranas .....	52
Ajo de peces. ....	53
Cangrejos con tomate.....	54
Cangrejos en salsa.....	55
Boquerones en vinagre.....	56
Berenjenas rellenas.....	57
Patatas bravas .....	58
Champiñón al ajillo.....	59
Aceitunas de sosa.....	60
Aceitunas de cohecho .....	61
Aceitunas rajadas .....	62
Menudillos en salsa.....	63
Almendras fritas .....	64
Tapas típicas de Almadén.....	65

## BEBIDAS

Cap de frutas.....	68
Limonada.....	69
Melocotonada .....	70
Sangría .....	71

## ENSALADAS

Ensalada simple.....	74
Ensalada de judías blancas .....	75
Ensalada de judías verdes .....	76
Ensalada de achicoria.....	77
Ensalada de col.....	78
Ensalada de arroz.....	79
Ensalada de coliflor .....	80
Ensaladilla rusa.....	81
Moje de tomate y atún .....	82
Moje de invierno .....	83
Moje de río .....	84
Brazo relleno .....	85
Gazpacho estilo “Bar Correos” .....	86
Gazpacho de verano .....	87
Patatas en caldillo .....	88
Patatas con tomate y mayonesa .....	89

## SOPAS

Sopa fría o ajoblanco .....	92
Sopa de pan y tomate .....	93
Sopa simple de patatas.....	94
Sopa de ajo.....	95

Sopa de harina.....	96
Consomé.....	97
Sopa de arroz.....	98
Sopa de picadillo .....	99
Sopa de patatas con tomate (puré) .....	100
Sopa de achicorias .....	101
Sopa gustosa.....	102
Sopa de cebolla.....	103
Sopa de pollo .....	104
Sopa de ajo con almejas .....	105
Sopa de pescado .....	106
Sopa de espárragos hilachos .....	107
Bollo de ajo.....	108
Cocido castellano .....	109

## PASTAS, HUEVOS Y PATATAS

Tortilla de patatas.....	112
Huevos con bechamel.....	113
Huevos guisados.....	114
Huevos fritos con jamón.....	115
Huevos fritos guisados.....	116
Huevos rellenos .....	117
Tortilla de espárragos.....	118
Tortilla guisada.....	119
Tortilla francesa.....	120
Tortilla de espinacas .....	121
Tortilla de judías verdes .....	122
Tortilla de calabacín .....	123
Pastel de tortilla.....	124
Revuelto de patatas y huevos .....	125
Fideos a la cazuela .....	126
Macarrones gratinados.....	127

## ESTOFADOS Y CARNES

Judías con perdiz .....	130
Judías estofadas .....	131
Paturrillo .....	132
Cocido castellano .....	133
Carne con almendras .....	134
Ensalada de garbanzos .....	135
Sesos con huevo.....	136
Costillas en adobo .....	137
Cabeza asada .....	138
Sesos huecos .....	139
Albóndigas de Almadén .....	140
Albóndigas en salsa.....	141
Cordero asado .....	142
Filetes empanados .....	143
Caldereta de Almadén .....	144
Perdiz con arroz.....	145
Pellas.....	146
Tumbalobos .....	147
Liebre con arroz .....	148
Liebre en salsa .....	149
Caldereta de pastor.....	150
Lomo relleno .....	151
Potaje de vigilia .....	152
Cordero en caldereta.....	153
Perdices y tordos en escabeche .....	154
Gallina en pepitoria.....	155
Pollo relleno .....	156
Filetes en salsa .....	157
Conejo en adobo .....	158
Cabeza de lechón asada .....	159
Migas manchegas .....	160
Pollo al chilindrón.....	161

Escabeche de pavo, pollo o conejo .....	162
Gallina encebollada .....	163
Conejo en salsa.....	164
Garbanzo de cocido.....	165
Sangre encebollada. ....	166

## PESCADOS

Sardinas en escabeche .....	168
Merluza en vinagreta .....	169
Sardinas en salsa .....	170
Calamares rellenos.....	171
Tortilla de bacalao .....	172
Bacalao en escabeche .....	173
Bacalao encebollado .....	174
Cachorreñas .....	175
Arroz, patatas y bacalao .....	176
Croquetas de pescado .....	177
Sobreusa.....	178
Almejas con patatas .....	179
Carpa con patatas.....	180

## VERDURAS

Acelgas con patatas.....	182
Almoronía o alboronía.....	183
Asadillo de pimientos al plato .....	184
Asadillo de pimientos en sartén.....	185
Pimientos rellenos .....	186
Col a la vinagreta.....	187
Cebolla con huevos .....	188
Esparragao.....	189

Alcachofas guisadas .....	190
Tortilla de menestra.....	191
Espinacas guisadas.....	192
Pimientos en su jugo .....	193
Coliflor rebozada.....	194
Judías verdes salteadas.....	195
Berenjenas fritas .....	196
Menestra de verduras.....	197
Cardillos con huevos .....	198
Achicorias guisadas.....	199
Patatas con pimientos.....	200
Alcachofas fritas .....	201
Pimientos fritos.....	202
Judías verdes guisadas .....	203
Pimientos con huevo .....	204
Pisto.....	205
Hongos con arroz.....	206
Habas con huevo.....	207
Pastel de berenjenas.....	208

## POSTRES Y DULCES

Ajoblanco .....	210
Orejas de fraile.....	211
Gachas dulces.....	212
Natillas de huevos.....	213
Arroz con leche .....	214
Torrijas.....	215
Tortitas de harina fritas.....	216
Leche frita.....	217
Manzanas asadas.....	218
Manzanas asadas o congeladas .....	219
Buñuelos de miel.....	220

Monte nevado .....	221
Pepinos con miel .....	222
Pan con nata y azúcar .....	223
Rosquillas fritas .....	224
Tarta de leche condensada .....	225
Bizcocho .....	226
Crema pastelera.....	227
Crema .....	228
Dulce de calabaza .....	229
Brazo gitano .....	230
Dulce de tomate.....	231
Rosca de fideos .....	232
Pitusines .....	233
Flores .....	234
Mantecados de huevos.....	235
Tortas de leche .....	236
Mantecados (helados).....	237
Barquillos.....	238

## VARIOS

Huevos con espinacas .....	240
Lomo a la sal .....	241
Solomillo al jerez.....	242
Pollo en cochifrito .....	243
Pechuga de pollo rellena .....	244
Cachelos .....	245
Besugo al horno .....	246
Moraga de sardinas.....	247
Croquetas de carne.....	248
Emparedados de jamón .....	249
Bacalao a la vizcaína .....	250
Gazpachuelo.....	251

Crepés.....	252
Pellas en salsa. ....	253
Tortilla de garbanzos .....	254
Manitas de cerdo en salsa.....	255

#### LA «BACA» EN ALMADÉN

La « <i>baka</i> » en Almadén .....	259
-------------------------------------	-----

# PRÓLOGO

No es ni mucho menos nuestra idea la de editar un libro novedoso y fantástico de cocina, ya que para ello hay magníficos cocineros que lo han hecho y muchas editoriales que han lanzado al mercado succulentas recetas con bellísimas fotografías, ilustraciones e infinidad de detalles que no está en nuestro ánimo igualar ni a nuestro alcance.

Somos una Asociación de Amas de Casa, Consumidoras y Usuarías de Almadén dedicadas la mayoría a nuestra familia, nuestras tareas domésticas, labores, diversiones, ratitos de ocio y formación y por las que un buen día arraigó la idea, lanzada por una de las asociadas, de por qué no editar un libro con las recetas caseras que todas sabemos y propias de nuestra región, que además parece de las menos conocidas de entre las regiones españolas.

Somos un pueblo con arraigadas raíces culinarias, con mucha emigración y muchos hijos fuera de nuestra tierra, pero que, sin embargo, siguen conservando el espíritu de nuestro pueblo, de nuestras casas y nuestra niñez. No hay ni una fiesta en la que la mayoría no piense en venir a visitar la familia, venir a su casa del pueblo, y a la que una a una cuando están aquí podemos escuchar, ¡qué caldereta nos han preparado!, ¡qué natillas me ha hecho mi madre!, ¡qué chorizo de matanza hemos comido!...

Son tantas y tantas las cosas de las que presumimos de comer y tener en nuestro pueblo y tantísimos los hijos de Almadén que están fuera de él, extendidos por toda la geografía de España, que nos parece una magnífica idea la de plasmar en un sencillo libro de cocina todo aquello que heredamos de nuestras abuelas, aprendimos de nuestras madres, y que no quisiéramos olvidar por muy lejos que nos encontremos de aquí.

Con todo nuestro cariño para todas las Amas de Casa en general, para todos los hijos de Almadén que no quieren perder nuestra peculiar forma de guisar los productos de nuestra tierra y muy especialmente para todas las personas que con cariño y mimo, como hacían nuestras madres, tenemos la hermosa tarea de cuidar y alimentar a nuestra familia, y velar por la economía y salud familiar.

Un abrazo de todas las asociadas que han colaborado en el libro y mío en particular.

**Virgilia Muñoz de la Nava Sánchez**

*Una asociada*

# INTRODUCCIÓN

La mejor garantía de la salud es una alimentación natural, razonable y equilibrada.

El ama de casa, al escoger los alimentos y preparar las comidas es la mayor colaboradora de la salud en la familia, debiendo pues, conocer las propiedades nutritivas y digestivas de los alimentos, teniendo en cuenta que lo que nutre no es lo que se come, sino lo que se digiere bien.

Son muchos los estudios que se han hecho sobre alimentación y mucho también lo que se ha escrito, editado y podemos leer sobre este tema, que por su interés nos hará aprender las principales cualidades de los alimentos y la más acertada preparación de ellos.

Hay que tener en cuenta que la alimentación debe ser apropiada a la edad, a la profesión, a las estaciones del año y las distintas circunstancias de la vida. Así mismo, el ama de casa responsable de la correcta alimentación de la familia tiene otro aspecto importantísimo que cuidar que es el aspecto económico. Ninguna ignoramos que con la alimentación familiar tenemos también que cuidar la economía interior, con lo que esto significa.

Una buena ama de casa debe tener muy en cuenta que no lo más caro es siempre lo mejor; por el contrario, hay piezas de la carne, fruta o pescado que siendo más barato que otros y guisados y servidos con cariño alimentan tanto como los caros y ayuda mucho a la economía doméstica; igualmente la sabiduría del ama de casa le llevará a la conclusión de que los mejores productos son los de temporada y que incluso estos en las épocas fuertes de producción se deben y pueden aprovechar haciéndolos en conservas, al baño maría, en mermeladas y ¡cómo no!, incluso congelándolos por un período de tiempo discreto ahora

que casi en ningún hogar falta un buen congelador. La presentación de los alimentos requiere mucha higiene y muchos cuidados y detalles para que los ojos y el paladar queden igualmente satisfechos.

Con estas ideas generales, que recibimos generalmente de nuestras madres, sobre la manera de conocer, preparar y presentar los alimentos tenemos las amas de casa más que suficiente para desplegar nuestro ingenio y contribuir al bienestar de la familia. No debemos olvidar nunca la importancia de las comidas, pues el servir las a tiempo, en su punto y en las mejores condiciones posibles influye directamente, no sólo en la salud de cada individuo sino también en sus condiciones morales, pues la alimentación influye mucho en el perfecto equilibrio de las facultades, pudiendo aceptar como regla general la de “mens sana in corpore sano”, si el cuerpo está sano, también lo estará el espíritu.

Es nuestro deseo que estas sencillas recetas, sujetas a variedades y mejoras personales, contribuyan a completar nuestra cultura, a conocer, ésta nuestra tierra manchega que es Almadén (poco conocida en España) y a no olvidar la particular forma de guisar en nuestro pueblo.

**Virgilia Muñoz**

# *Almadén, enclave minero y turístico*





## BREVE HISTORIA DE ALMADÉN

Almadén “Orgullo Nacional”, dice el himno de este pueblo, y es que para nosotros y para España eso es y ha sido por la contribución económica que desde antes de la época de los romanos ha tenido en el enriquecimiento y sostenimiento de la Corona de España. Son XXI siglos sangrando su tierra por el bien de toda España, y es por esto, por lo que nos parece justo reconocer su importancia en el contexto de ella.

Almadén está situado al suroeste de la provincia de Ciudad Real, al límite de las provincias de Córdoba y Badajoz, teniendo en la actualidad aproximadamente 8.000 habitantes y siendo cabeza de comarca de los pueblos: Almadenejos, Agudo, Alamillo, Chillón, Saceruela, Valdemanco del Esteras, Gargantiel y Guadalmez.

La principal actividad industrial se debe a Minas de Almadén, las cuales se han explotado ininterrumpidamente desde hace más de 2.300 años y han sido el gran motor en la generación de ingresos para la Comarca, pero actualmente, debido a la bajada del precio del mercurio y su mala publicidad ha disminuido la explotación minera y, por tanto, la pérdida de muchos puestos de trabajo. Estos pueblos viven también de la agricultura y de las pequeñas empresas que se van instalando poco a poco en sus polígonos industriales.

Almadén tiene cuatro iglesias, dos de ellas en muy mal estado, y una ermita “Fátima”, a cuya Virgen se tiene mucha devoción y está situada en las afueras del pueblo, saliendo a la carretera de Chillón. En la parroquia “Nuestra Señora de la Estrella”, en el altar mayor está la imagen de Jesús Nazareno al que Almadén le tiene mucha devoción, siendo su fiesta el día 14 de Septiembre. En la víspera se hace una ofrenda de claveles rojos en la puerta de la iglesia habiendo después fuegos artificiales. El día 14 se subastan los objetos que dona el

pueblo, desde mantelerías hasta comida, flores, animales, etc. Por la tarde sale Jesús Nazareno en procesión por las calles.

Existen otros monumentos como: una plaza de toros que data del año 1752 diseñada por el superintendente Villegas, con la construcción de 24 casas de dos plantas, delimitando la plaza en forma hexagonal, llegaron a vivir en ella en 1755, 200 familias. El alquiler de estas casas sirvió de financiación para construir posteriormente el Hospital de Mineros. Hoy en día viven algunas familias en ella en muy malas condiciones. Esta plaza se construyó durante un incendio declarado en la mina que, al no poder trabajar en ella, los mineros hicieron la plaza y tiene un aforo de cuatro mil personas. Almadén, teniendo la única plaza de toros hexagonal de este país, y siendo declarada monumento artístico nacional no puede disfrutar de ella por estar cerrada con un continuo y progresivo deterioro. Durante muchos años la plaza de toros se utilizó como cine de verano.

La Comarca de Almadén dispone de una importante infraestructura educativa. Se cubre desde la educación infantil hasta la Enseñanza Universitaria con una amplia oferta de enseñanza.

Almadén tiene un Instituto de Enseñanza Media, un Instituto de Formación Profesional, dos escuelas de Educación Primaria, dos guarderías (una que pertenece al Ayuntamiento y otra dirigida por religiosas) y un centro: “XABECA”, de jóvenes con alguna minusvalía. Este centro está instalado en lo que fueron las oficinas de Minas de Almadén, que vulgarmente se denomina en el pueblo “La Casa Grande”, pero en el año 71-72, se trasladaron las oficinas al mismo Cerco de la Mina. Al principio este edificio estuvo ocupado por el Instituto de Formación Profesional hasta que se hizo un centro para este Instituto.

Tenemos en Almadén la Escuela Universitaria de Ingenieros Técnicos. Sus primeras instalaciones son las más antiguas de España, fueron construidas en el año 1777 (época de Carlos III). Actualmente se utiliza como guardería, llevada por religiosas

La casa de la Inquisición está en frente de esta Escuela, donde también vivieron los Fúcares cuando explotaron Minas de Almadén.

La Nueva Escuela Universitaria Politécnica, construida en los años 70, donde salen los

titulados en Ingeniería Técnica está situada en la Plaza de Manuel Meca (construida sobre la cárcel de forzados). En ella se imparten varias especialidades:

Minas: Laboreo y Explosivos, Sondeos, Combustibles y Energía.

Industriales: Química, Mecánica y Electricidad.

Hay estudiando en ella 700 alumnos de diversas comunidades españolas aunque principalmente son jóvenes de Castilla la Mancha, Extremadura, Andalucía y Madrid. Estos estudiantes dan una gran vida al pueblo, creando un ambiente juvenil y dicharachero. Gracias a ella, nuestros jóvenes pueden estudiar una carrera en sus casas, sin salir de su pueblo. De ella salen los mejores profesionales en estas ramas.

Culturalmente hay una oferta variada de servicios: Casa Municipal de Cultura, Teatro Municipal Cervantes, Archivo Histórico Municipal, Museo de Minería, Museo Histórico Minero “Francisco Pablo Holgado” y unas buenas instalaciones deportivas con piscinas al aire libre, pistas de tenis, fútbol sala, baloncesto y frontón, todo ello en el Polideportivo “Príncipe de España”. Además se cuenta con un campo de fútbol y un pabellón cubierto.

En los últimos años se ha propagado el asociacionismo. Existiendo seis asociaciones diferentes:

Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios “Calatrava”.

id de Vecinos.

id de Mujeres Progresistas

id de Empresarios

id de Asminal

id de Pesca

id de Caza

El día 3 de Mayo, día de Cruz, se hace en la plaza de la Constitución, donde está el Ayuntamiento, una cruz, en la que participan con flores todas las asociaciones. Aparte, en diferentes lugares del pueblo, los vecinos de los barrios hacen sus cruces, habiéndose recuperado así una costumbre muy antigua que ha estado durante años un poco olvidada.

El patrón de Almadén es San Pantaleón, se celebra el día 27 de Julio. Por ello sus Fe-

rias y Fiestas son del 23 al 27 de este mes, celebrándose en el parque “Julián Lozano”, a las afueras del pueblo, en la carretera dirección de Almadenejos.

En estas fechas son típicas las berenjenas, muy apreciadas en toda la Comarca. En 1993, se construyó una fábrica de ellas en Almadén, con un guiso muy particular de esta zona. Al hacer tanto calor en esas fechas, la Feria se reduce a la noche-madrugada.

El día 8 de Septiembre se celebra el día de la Virgen Minera (patrona de los mineros), es de los días en que el pueblo participa más. Hay una procesión con la imagen de la Virgen, donde la acompañan trabajadores vestidos de mineros. Antiguamente era acompañada por los mineros que trabajan en las minas. Esta procesión termina en el Cerco de San Teodoro, allí se dan los premios a aquellos deportistas que han participado en campeonatos de: tenis, fútbol, baloncesto, ajedrez, pintura, etc. se le entona la salve a la Virgen y hay actuaciones: la masa coral, coros y danzas populares de los pueblos de los alrededores y para finalizar hay fuegos artificiales.

Una de las costumbres con más arraigo en Almadén es “*hacer la baca*”. Esto consiste en salir, más bien por la mañana, unos cuantos amigos, sentarse en un bar, pedir bebidas y comida, y luego se paga a “escote”. Esto se repite en varios bares, pidiendo en cada uno de ellos las tapas más típicas, como son: ranas fritas, berenjenas, boquerones en vinagre, las orejas fritas o en salsa, tiznao, etc. De bebidas, aparte de las habituales se puede tomar: sangría y melocotonada en verano.

Este pueblo debido al tránsito durante siglos de tanta gente y de tan diferentes lugares sus habitantes, algunos son de 3 generaciones seguidas de este pueblo. Por ello también tiene algo que le enriquece la variedad de sus costumbres.

**Julia E. Montes**



Museo de la nueva Escuela de Minas



Iglesia-ermita de Fátima

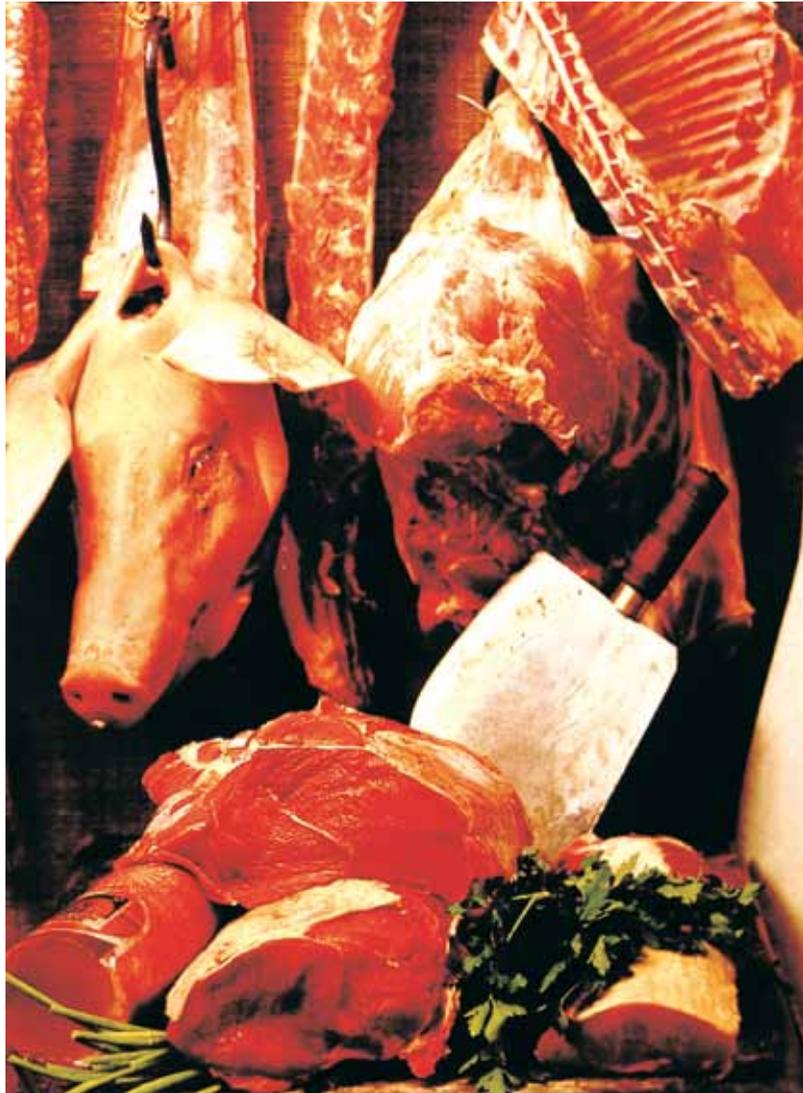


Escuela Universitaria



Hospital minero

# *La matanza*





¡Qué palabras tan entrañables son para nosotros estas de “*la matanza*”! Y es que el hecho de matar el cerdo en las casas constituía todo un rito, una fiesta familiar alegre, jubilosa y muy especial para todas las edades; tanto niños como adultos acudían a esta reunión familiar donde además de trabajar todo el mundo disfrutaba.

Con la idea de que el cerdo perjudicaba y que las grasas eran peligrosas, junto con el cambio de vida del campo más a la ciudad, el descenso en el número de hijos y la influencia de las comida extranjeras más modernas y ligeras hicieron que se perdiera durante años la costumbre de “*hacer la matanza*”.

Hoy no sabemos por qué se va recuperando poco a poco dentro de nuestra gastronomía popular esta costumbre de hacer nuestra matanza y disfrutar de los derivados del cerdo hechos de nuestra manera tan peculiar. ¡Qué rico es todo lo que comemos del cerdo al estilo casero de nuestros antepasados! y , por eso, la necesidad que vemos de recuperar y recordar el estilo y sabor de lo hecho con nuestras propias manos. Eso sí, considerando que son productos naturales, hay que comerlos con moderación y cuidando de que no sean contraproducente con el estado de nuestra salud.

Este tratamiento especial que conservamos en la elaboración de los derivados del cerdo comienza con la cría del animal, continúa con el sacrificio de éste y termina con la elaboración y conservación de nuestros chorizos, moraga, lomo de orza y ricos jamones.

Antiguamente, casi cada familia criaba sus cerdos para su matanza. Hoy debido al cambio y mejora en las condiciones de las casas es prácticamente imposible y se compran ya criados por personas que se dedican a ello en el campo. Los mejores cerdos son los ibéricos criados con bellotas y que no sean muy grandes, de 10 a 15 arrobas.

Unos días antes de la matanza es preciso hacer los preparativos: comprar los aliños necesarios según el tamaño del cerdo, preparar los utensilios especiales para este menester, como son: barreños especiales, artesas, máquinas de embutir y picar... y hacer las invitaciones necesarias a los amigos y familiares que nos van a ayudar.

Ese día se suele madrugar bastante, se empieza con un buen café con churros y una copa de anís, se desayunan las típicas migas manchegas, se come cocido con productos propios del cerdo y se cena pollo en salsa y natillas, amen de los somarros, aperitivos, cervezas y vino que van y vienen durante el día, acompañados de cantos típicos, bromas, chistes y el buen humor de todos.

## Pasos a seguir:

Se mata el cerdo clavándole un cuchillo en el fondo del cuello en dirección al corazón y esperando a que se desangre. La sangre se recoge en un cubo con un poco de sal y se le va dando vueltas hasta que se enfríe para que no cuaje. Se prepara una lumbre de leña y sobre los troncos laterales se coloca el cerdo para

somallarle o chamuscarle por ambos lados y a continuación, sobre una mesa , con agua caliente y buenos cuchillos, se raspa la piel hasta que quede totalmente limpio y sin cerdas. Una vez limpio se abre en canal y se cuelga para que termine de soltar la sangre y a continuación se procede a su despiece.

Una vez que se quita la cabeza se saca el espinazo con el rabo y así, el cerdo queda partido en dos trozos completamente iguales, de donde se separan el jamón y la paleta, lomo, costillas, se arreglan los tocinos y se separa el gordo de la carne. Se debe llevar un trozo de lengua y carrillada al veterinario para que lo reconozca, si está sano ya se puede aprovechar todo de él.

Las tripas se lavan muy bien con sal y vinagre, se vuelven y se reservan para conservar en ella el embutido.

Las orejas, el rabo y las patas se raspan bien con agua y se salan reservándolas para cocinarlas en diferentes guisos.

La asadura y riñones se apartan y se trocean junto con carne para echar de vez en cuando un somarro (asado a la brasa) a lo largo del día. Los jamones y paletas, junto con la barriga y hojas de tocino se dejan reposar un par de días sobre un lecho de jara y luego se meten en un recipiente con sal gorda tantos días como kilos pesa la pieza y a partir de entonces quedan listos para colgar y dejar sacar al frío. Los picos sueltos, costillas y parte del orejón y barrigas se preparan en adobo machacando: ajos, pimentón y metiéndolos cubiertos de agua y una bolsa de orégano. Se dan vueltas de vez en cuando y al cabo de 10 ó 12 días se saca y se deja secar.

El lomo se puede también adobar o meter en vino blanco, pimienta y sal unos días, después, una vez escurrido se mete en tripa cular y se cuelga para que se seque.

## PREPARACION DE LOS EMBUTIDOS

### **Lomo de orza**

La forma más tradicional de consumir el lomo es la siguiente:

Una vez en vino o en adobo se deja escurrir, se hacen tajadas de 1 cm. aproximadamente de gruesas y se sofríen ligeramente guardándolas en aceite, en manteca, o entre los chorizos “en pringue” de la olla. De esta manera dura bastante tiempo.

### **Manteca**

Las mantecas del cerdo se trocean y se dejan en agua varias horas hasta que sueltan la sangre que tienen y quedan bien blancas.

A continuación se procede a sacar la manteca, poniéndolas al fuego con un poco de agua y sacando la grasa que conforme se vaya derritiendo irá subiendo a la superficie. Esta es la manteca que se empleará luego para el lomo, para hacer dulces, etc., y lo que queda de ellas son los trozos de “chicharras” que se utilizan para hacer riquísimas tortas de chicharrones que son famosas por esta época de la matanza.

### **Bofeña**

Con el corazón, lengua, testú, cabeza sin sesos, cuello, perrillo (estómago) y pajarilla se hace en una caldera un cocimiento para después deshuesar y trocear. Esta carne y un poco de gordo se pica y se le pone sal, ajos picados, orégano, pimentón picante, pimienta y vino, se deja reposar durante unas horas. Se prueba de sal friéndola con un poco de aceite, se embute en tripa de cerdo y se deja secar cerca de la lumbre.

### **Chorizo rojo**

Con la carne magra que se separó, sin quitarle del todo el gordo, se hacen los chorizos de la siguiente forma:

10 ó 12 kg. de carne picada  
200 gramos de pimentón dulce  
100 gramos de pimentón picante  
300 gramos de ajos bien picados  
¼ de orégano ( a gusto)  
½ litro de vino blanco y  
pimienta negra molida

Amasar todo junto procurando que todo esté bien mezclado y al cabo de unas horas se prueba de sal, se rectifica y se embute en tripa de cerdo apretándola bien y pinchándola para que no se enrancie. Se cuelgan unos quince días cerca de la lumbre y al cabo de este tiempo algunos se dejan secos en las tripas y el resto se suelen “ *echar en pringue*”, es decir, se fríen ligeramente en aceite y con él luego se cubre y se dejan en una olla para sacándolos durante el año.

### **Chorizo blanco**

Con la carne magra picada (para 10 kg. aproximadamente: ½ litro de vino, pimienta en bolas (mo-

lida se enrancia), sal y nuez moscada). Remover muy bien, dejar reposar unas horas y embutir bien apretado y pinchado. Colgar y secar en lumbre o corriente fría (no húmeda). Hay unos paquetes con especias preparadas que, con la fórmula que traen y añadiendo vino quedan muy ricos. Se embuten en tripa gorda para comerlos crudos o achorizados para pasados unos días que estén oreados, comerlos fritos.

### **Morcilla taranga**

Esta se hace con la sangre que soltó el cerdo al matarle y que se ha mantenido líquida gracias a la sal que se puso al recogerla. Esta sangre se echa en un lebrillo, se pica el gordo más ensangrentado muy menudo con un poco de carne, aproximadamente 4 kg, un barreñito de cebolla verde (siempre vivas) bien picada con unas ramas de hierbabuena, un buen plato de perejil picado, ajos, pimienta negra, pimentón un puñado y sal, y todo esto debe nadar en la sangre. Se mezcla todo muy bien y con un embudo ancho se embute en las tripas haciéndolas morcillas, dejándoles flojas para que no se estallen. Se pone una caldera con agua y cuando ésta empieza a hervir se introducen las morcillas en el agua pinchándolas y no dejando que el agua cueza porque entonces se abren. Hay que mantener constante la temperatura del agua para que se cuezan bien, se sacan y se cuelgan, tratándose de consumir pronto. Preferentemente se consume: frita, asada, cocinada con callos o en el cocido, con judías, etc...

### **Chorizo patatero**

Igual peso de gordo que de patatas cocidas

Pimentón

Orégano

Pimienta

Ajos y sal

Vino blanco

Se amasan todos los ingredientes y se deja reposar durante un par de horas, se rectifica de sal y se embute.

### **Morcilla de arroz**

Para cada 25 kg. de gordo, se necesitan:

30 kg. de cebolla gorda

10 kg. de arroz de buena calidad  
130 kg. de calabacín (mejor que calabaza)  
1 ½ kg. aprox. de sal  
½ kg. de ajos.  
300 g. de pimentón picante  
1 ½ kg de pimentón dulce  
1-2 botes de cominos.

*(Estas cantidades son aproximadas y varían según el gusto y la costumbre de cada familia, son cifras orientativas para un cerdo de 10-12 arrobas)*

### ***Preparación:***

Se pela, parte y cuece el calabacín 3 ó 4 días antes de la matanza y se deja escurrir bien en un saco con un peso encima. Se cuece la cebolla, se saca, se pone a escurrir y a continuación se cuecen 5 kg. de arroz con ½ kg. de sal durante media hora aproximadamente y antes que se enfríe se le incorpora ½ kg. de pimentón procurando que quede todo bien mezclado. En una artesa grande se mezcla muy bien el gordo picado con el pimentón picante para que no se enrancie. Una vez frío el arroz y la cebolla, se mezcla todo muy bien: gordo, calabaza, cebolla y arroz, todo esto a capas una encima de otra y remover **¡muy bien!** Con los puños hacia abajo. Si se reservó un poquito de sangre se mezcla también con ello y el orégano, pimentón y sal restantes se añaden como si fuera una nevada. Después de bien amasado, se prueba de sal con una sopita de esta masa frita (moraga). Esta moraga es del gusto de casi todos y se suele apartar para guardar y regalar a los asistentes y amigos antes de embutirla.

Se embute en trozos regulares de tripa y se hacen las morcillas bien pinchadas y apretadas. Se cuelgan y se dejan secar al humo. Estas morcillas duran para todo el año conservándolas en ollas de barro.

Y terminado todo este trabajo y recogidos y limpios todos los utensilios, se canta, se baila, se cena y a descansar a casa. **¡Buen provecho!**

Virgilia Muñoz



## Refranes más populares

Como en todo pueblo que se precie de castellano, tampoco en Almadén podía faltar esa sabiduría popular (sentencia a veces de tipo moral), transmitida oralmente, de generación en generación y que a través de la Historia, recopilada, constituye el refranero de cada cultura. En España es tan grande la afición popular a ellos que incluso aparecen en grandes obras literarias. Considerando que son de origen anónimo no podemos saber quienes fueron los primeros que pusieron en uso tal o cual refrán, lo que sí podemos afirmar es que la existencia de refranes es tan antigua como la humanidad o al menos como nuestra cultura occidental.

Debido a su sencillez, a la veracidad de sus sentencias y a lo útil que resultan en la vida es principalmente a lo que se debe su supervivencia a través de los siglos, pero hay que tener en cuenta que han de ser aplicados con acierto y sin abusar de ellos.

Por ser de tanta importancia su popularidad a través de la Historia y su empleo tan cotidiano a la hora de expresar con contundencia y sencillez lo que queramos o pensamos (si de otra forma no sabemos) es por lo que al no faltar en nuestras costumbres y raíces su empleo, queremos dejar en éste, vuestro libro los más populares de nuestro pueblo. Siendo estos los más utilizados:

En cada refrán tienes una verdad  
Judías manchegas muchas gordas y buenas  
Leña y matanza según la que hay gastas  
Leche bien cocida, tres veces subida.  
Lo poco es poco, pero nada es menos  
Sin paz no hay pan.  
Sin comer no hay placer  
Zanahoria y nabos, primos hermanos.  
Un día perdiz y otro gazpacho para que la perdiz no dé empacho.  
Zumos de limón, zumo de bendición

Arroz pasado, arroz tirado.  
El agua todo lo lava, menos la mala fama.  
Soplado se enfría el caldo  
Fruta prohibida más apetecida.  
El horno que está caliente, con poca leña cuece  
Conforme es el árbol, así es el fruto.  
Fruta de secano, muy sabrosa, fruta de regadío, aguanosa.  
Tras el casar viene el renegar.  
Se juntó el hambre con las ganas de comer.  
Tarea hecha a destajo no vale un ajo.  
Fruta temprana, verde y cara.  
Cebolla en todas las comidas y con una para toda la vida.  
Cuarenta sabores tiene el cerdo y casi todos buenos.  
Carne ¿por qué no te cociste? Porque no me removiste  
Cazador que no mata caza por lo menos espanta  
Cazador de pajarillos no ha menester bolsillo  
A falta de pan buenas son tortas.  
Gallina que bien come, huevos pone  
Galgo que a dos liebres corre, a ninguna coge  
Bueno es el pan, y mejor con algo que agregar  
Por la boca muere el pez  
Sembrar y segar no es a la par  
El mejor racimo, el de la viña del vecino  
Cuando salta la liebre, no hay galgo cojo  
El melón y la mujer, por el color se han de escoger  
No hay cosa más sana que comer en ayunas una manzana  
Gota a gota, se llena un vaso y rebosa  
Enfermo que hace por comer, a la vida le tiene fe  
Pan con pan, comida de tontos.  
Siembra temprano es la que bien grana  
La manzana podrida pudre a su vecina.  
Con pan y vino se anda el comino  
La mejor medicina es la buena comida  
Pan acabado quita cuidado

El vino sacado hay que gastarlo.  
Castellano fino, al pan pan y al vino vino  
En enero, ni leche ni cordero.  
Enero seco, graneros llenos.  
El vinagre del buen vino sale  
En casa del pobre, el que no trabaja no come  
En la mesa y en el juego se conoce al caballero  
En julio beber y sudar y en balde el fresco buscar  
El buen vino no merece probarlo quien no sabe paladearlo  
En habiendo pan y huevos, sin comer no nos quedaremos  
Contigo pan y cebolla y el tocino en la olla  
El buen bocado siempre es caro.  
Lentejas, comida de viejas  
El pan de casa, cansa  
Estómago con hambre, no quiere razones, sino panes.  
El mucho vino saca al hambre de tino  
El hombre astuto, hasta de los males saca fruto  
Es de gran pena comer de mano ajena  
Espinacas comida sana y sobre todo barata  
Lentejas, el que quiere las come y el que no las deja  
Esperanza no llena panza  
En llegando la Ascensión, ni merluza ni salmón  
El español fino, con todo bebe vino  
En llegando febrero, mire al suelo el viñatero y no al cielo  
Gachas de almorza, el estómago confortan  
En vaso grande, lo poco y lo mucho cabe  
Garbanzos y judías hacen buena compañía  
El hambre de mayo y el frío de abril a la puerta de tu enemigo te harán ir  
Gallina ponedora y mujer silenciosa, valen cualquier cosa  
Guarda pan para mayo y tendrás para un año  
Gallo que no canta, algo tiene en la garganta  
Febrero: cordero  
El hambre no admite espera, el pagar, lo que se quiera  
Siempre pan tierno, casa sin gobierno

Pan bien ganado sabe a gloria  
Quien quiera peces, que se moje el culo  
Quien de servilleta pasa a mantel, ¡ Dios nos libre de él !  
Sembrar poco y mucho coger, no puede ser  
De la mar el mero, de la tierra el cordero.  
Comer y callar es acertar.  
Cada pajarito gusta de su nidito.  
Del agua vertida, lo que pueda ser recogida  
Quien tiene vergüenza, ni come ni almuerza.  
El cochino de San Antón, de toda casa saca ración  
Entre la mano y la boca pueden suceder muchas cosas  
De mala sangre, malas morcillas se hacen  
Caldo sin jamón ni gallina, no vale una sardina  
En tocando a gloria, a comer carne tocan.  
El bebedor fino, a sorbitos bebe el vino.  
En panza llena no hay pena, en panza vacía no hay alegría.  
El cochino no tiene desperdicio.  
El borracho fino, después del dulce, vino  
El queso sin exceso  
En agosto, se hinche la uva de mosto  
Carne vieja, se hace buen caldo  
El pollo de enero, para julio es tomatero  
Empeño vano es pedir peras al olmo  
Cada mochuelo a su olivo  
El sueño es media vida y la otra media la comida  
Empezada la torta, todo el que llega corta.  
En dejar de comer por haber comido, no hay nada perdido  
El vino agrada y el agua enfada  
En abril siembra tu maíz  
El melón calado y, el amigo bien probado  
En boca cerrada no entran moscas  
Para San Antón, gallinita pon  
La mejor lotería es una buena economía.  
El secreto y el vino son mortales enemigos

Unos nacen para ser trigo y otros para piedras de molino  
Yo me atraco de jamón y el envidioso sufre la indigestión  
Uva mojada no es buena para colgada  
De la olla de San Francisco donde comen cuatro, comen cinco.  
Con el buen sol saca los cuernos el caracol.  
Los huéspedes, a los tres días huelen  
Si bebes para olvidar, paga antes de acabar  
De solo el aire no vive nadie  
Después de la leche, agua echas, y de camino también vino  
De un cólico de espinacas no se murió ninguno, de carne muchos.  
Día de mucho, víspera de ayuno  
Dos que se quieren, bien con uno que coma basta  
Cuando la rana críe pelos, serán los cojos buenos.  
Duro de cocer, duro de roer  
Gran helada, gran agua  
Ir contra la corriente, casi nunca es conveniente.  
Echar leña al fuego, si no para calentarse, no lo apruebo  
Un pobre, harto de pan, es muy malo de aguantar  
Quien se pica, ajos come  
Cuando seas padre, comerás carne  
Uno coge la liebre en el plato y otro en el prado  
Unos levantan la caza y otros la matan  
Cuando te sientes a comer, los codos en la mesa no has de poner.  
La mujer la comparo con el guarrico, que del hocico al rabico todo está rico.  
Lluvias por S. Juan quita aceite, vino y pan  
En la casa que no hay harina todos son palos y bronquinas.  
Hazte cordero y te comerán los lobos.  
Hombre de cocina, calentura continua  
Jamón empezado pronto mediado y acabado  
Lluvia de agosto, más miel y más mosto  
Más pan y menos manteles  
Más son los días que las morcillas.  
No solo de pan vive el hombre  
En boca cerrada no entran moscas

Olla grande, testamento chico  
Para pescar peces, al río.  
Pera y nuera buena lo que no suena.  
Por el canto conozco mi gallo  
Oveja que bala bocado que pierde  
Zorra vieja huele la trampa  
Quien mal siembra mal recoge  
Los niños y las niñas deben hablar cuando meen las gallinas  
Si quieres ver tu cuerpo mata un puerco.  
Cabra que tira al monte no hay cabrero que la guarde  
Con quien paces, que no con quien naces.  
Carbón, aceite y sal, cómpralos por S. Juan  
Come, come, que de lo tuyo comes.  
Come niño y crecerás, bebe, viejo y ¡ vivirás !  
Cristiano viejo, tocino añejo  
Dar gato por liebre, no sólo en las ventas suele verse  
De higos a brevas, largas las llevas.  
De harina mala, malas tortas se sacan  
De lo que se come se cría y criadillas comía  
Del puerco hasta el rabo es bueno.  
Un garbanzo no hace puchero, pero ayuda a sus compañeros.  
De ninguna manera con tu amo partas peras  
Carne de hoy, pan de ayer y vino de antaño y vivirás sano  
De cenas suculentas están las sepulturas llenas.

V. M. Sánchez

# *Aperitivos*



# Champiñón silvestre

## Ingredientes:

(4 personas)

1 kg. de hongos  
6 dientes de ajos  
1 cucharada de harina  
1 vaso de vino blanco  
Picante  
4 cebollas tiernas  
Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se lavan y limpian muy bien los hongos, y se trocean.

Se calienta el aceite y se doran los ajos y la cebolla, se añaden los hongos y se salan, se rehoga todo y cuando se haya evaporado el caldo de los hongos añadimos una cucharadita de harina y el vino. Cocer 10 minutos y añadir perejil picado y un poquito de color si se quiere.

*Receta cedida por M.S.*

# Menudencias encebolladas

## Ingredientes:

(para 6 personas)

Una menudencia de cordero:

corazón, hígado, pulmón y  
bofes

4 manojos de cebollas tiernas

Aceite de oliva y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocea las vísceras y se salan, se fríen en aceite de oliva y se apartan. Se sofríe la cebolla tierna, en trozos pequeños, y una vez dorada se mezcla todo, rectificar de sal y servir caliente.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Menudencias en caldillo

## Ingredientes:

(para 6 personas)

Una menudencia de cordero:

corazón, hígado, pulmón y  
bofes

4 manojos de cebollas tiernas

Aceite de oliva y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se trocean las vísceras, se salan y se fríen, con 5 ó 6 ajos picaditos, en aceite de oliva. Bien rehogado se añade una cucharada de harina y cuando esté sofrita se le añade: un vasito de buen vino blanco, un poquito de azafrán y perejil picado.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Callos en salsa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 ½ kg. de callos, manos, morros y morcilla negra.

2 cebollas medianas, 1 guindilla

1 cabeza de ajos, 2 hojas de laurel

3 tomates maduros, 10 gr. de pimienta

100 gr. de jamón, 100 gr. de chorizo

Aceite, sal y vinagre.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpian bien los callos, con agua, sal y vinagre, aclarándolos con varias aguas. Hervirlos 8-10 minutos y tirar el agua. De nuevo, se ponen a cocer los callos y patas en agua con sal, laurel y la cabeza de ajos y pimienta durante 2 horas (25 - 30 minutos en la olla exprés), se escurre el agua y se reserva una taza.

Se retiran los ajos y el laurel y se añade a la misma olla: aceite de oliva, 2 ó 3 dientes de ajos picaditos, la cebolla troceada, el jamón y el chorizo y se rehoga todo junto, se añaden tomates pelados y troceados y cuando estén bien hechos, les añadimos el vino. Hervir durante 10 minutos y cubrir con el caldo reservado, salamos y cocemos otros 10 -15 minutos y rectificar de sal. Servir caliente.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Orejas en salsa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 orejón

1 lata de 1 kg. de tomate natural triturado.

1 cebolla gorda

1 cabeza de ajo

guindilla (opcional)

Sal, cominos y aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocea el orejón al tamaño de una tapa y se lava muy bien.

En el aceite de oliva se sofríe la cebolla y los ajos, cuando estén dorados se añade el tomate. Se sofríe todo junto, sin que se consuma el tomate, se añaden las orejas y a fuego lento se va removiendo todo junto para que se consuma el caldo y se ablanden las orejas.

Se machacan unos cominos y se salan a gusto.

*Receta cedida por Rosa Rascón*

# Tiznao

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 kg. de patatas

½ kg. de bacalao

5 pimientos secos

¼ de ajos

2 cebollas blancas

1 vaso mediano de aceite

½ vaso de agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen las patatas enteras y se pelan; se cortan en cuadritos medianos. El bacalao, los ajos y pimientos se asan; después de asados se hacen trozos pequeños y se echa todo con las patatas, con la cebolla que se pica muy finita y cruda; se le echa el aceite y agua.

*Receta cedida por M<sup>a</sup> Pilar Saucedo*

# Pipirrana

## Ingredientes:

(para 4 personas)

3 tomates

1 pimiento verde

2 pepinos

Sal, aceite y vinagre

Cebolla fresca (opcional)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte el tomate en gajos, el pimiento verde y el pepino en rodajas finas, se aliña con sal aceite y vinagre.

Sírvase bien fresquito. Es muy apetitoso en verano como aperitivo.



*Receta cedida por Pauli*

# Almejas a la marinera

## Ingredientes:

½ kg. de almejas o chirlas  
4 dientes de ajo  
2 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de harina  
1 vasito de vino blanco  
Azafrán  
2 cucharaditas de tomate frito  
Perejil picado



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se lavan en agua abundante con sal varias veces. Se pone a calentar el aceite y se fríen los ajos picaditos o en finas láminas. Añadir las almejas y cuando estén casi abiertas rehogarlas con el vino. Espolvorear con la harina para que se sofría un poco y a continuación añadir el tomate frito y el azafrán. Cubrir con agua y dejar hervir durante 5 minutos. Adornar con perejil picadito y servir calientes. Se puede añadir picante a gusto.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Gambas al ajillo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de gambas aprox.

1 vasito de aceite

1 cucharadita de pimentón

5 - 6 dientes de ajo

Perejil picadito (a gusto)

Guindilla (opcional)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Pelar las gambas y picar en láminas los dientes de ajo. Cortar la guindilla en aros. En una cazuela, preferiblemente de barro, se pone a calentar el aceite y se doran los ajos; agregar el pimentón cuidando mucho que no se queme e inmediatamente se añade la guindilla y las gambas. Sazonar a gusto y remover unos segundos la cazuela sobre el fuego. Cuando las gambas empiecen a ponerse blanquecinas apagar el fuego y tapar. Si se quiere se espolvorea sobre ellas perejil.

Servir en las mismas cazuelas de barro para que no se enfríen.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Ancas de ranas rebozadas

## Ingredientes:

1 kg. de ranas  
2 huevos  
Harina y sal  
Aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

La mejor época para tomarlas es de Julio a Septiembre. Si son frescas su carne estará firme.

Se pelan, limpian y se les cortan las uñas, se ponen en remojo en agua fría durante unas horas, se escurren y se salan.

Se rebozan en harina y huevo batido y se fríen en aceite fuerte, o en una gachuela como para otro pescado cualquiera.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Ajo de ranas

## Ingredientes:

1 kg. de ranas  
3 dientes de ajo  
3 tomates maduros  
1 huevo  
1 cebolla  
2 pimientos verdes  
Un pellizco de comino



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se arreglan como en el caso anterior. En aceite de oliva hacemos un sofrito con todos los ingredientes, se añade un machado de cominos y un ajo con un chorrito de agua, se deja cocer con el sofrito 5 minutos y, a continuación, se añaden las ranas crudas; en seguida que están encalladas (blancas), se bate un huevo y se mezcla hasta que se cuaje, rectificar la sal.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Ajo de peces

## Ingredientes:

1 kg. de peces  
3 dientes de ajo  
3 tomates maduros  
1 huevo  
1 cebolla  
2 pimientos verdes  
Un pellizco de comino



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se arreglan como en el caso anterior. En aceite de oliva hacemos un sofrito con todos los ingredientes, se añade un machado de cominos y un ajo con un chorrito de agua, se deja cocer con el sofrito 5 minutos y, a continuación, se añaden los peces; se bate un huevo y se mezcla hasta que se cuaje, rectificar la sal.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cangrejos con tomate

## Ingredientes:

1 kg. de cangrejos (24 ud.)  
4 tomates  
3 ó 4 ajos  
2 pimientos verdes  
1 guindilla  
1 vaso de vino blanco seco  
2 cebollas  
5 - 6 cucharadas de aceite  
Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, los tomates y los pimientos. Se añaden los cangrejos bien lavados y capados, se salan a gusto y se vierte sobre ellos el vino, se añade la guindilla y se hierve durante 5 minutos todo junto (si hierven mucho se endurecen).

Se sirven calientes o a temperatura ambiente espolvoreados de perejil.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cangrejos en salsa

## Ingredientes:

1 kg. de cangrejos de río  
Sal  
Pimienta  
2 cebollas  
2 hojas de laurel y tomillo  
un vaso de jerez  
½ vaso de aceite  
½ vaso de agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se ponen a fuego vivo en una cacerola con sal, pimienta, 2 cebollas picaditas, 2 hojas de laurel, tomillo, un vaso de jerez, medio vaso de aceite y medio de agua. Se hierven unos 10 minutos.

*Receta cedida por Vilú*

# Boquerones en vinagre

## Ingredientes:

1 kg. de boquerones de buen tamaño

1 manojo de perejil

vinagre

Sal

Aceite

10 dientes de ajo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se limpian los boquerones, se abren, se les quitan: la cabeza, cola y se ponen en agua durante un par de horas, cambiándosela de vez en cuando para que blanqueen. A continuación se separan los lomos. Una vez blanquitos se les pone unas 4 horas con abundante sal y vinagre. Se sacan del vinagre y se van colocando en un recipiente poniendo una capa de boquerones, el perejil y los ajos picados, unas gotas de vinagre, un chorrito de aceite, otra capa de boquerones y así sucesivamente hasta que se coloquen todos. Al día siguiente, fresquitos, como aperitivo están deliciosos.

*Receta cedida por Pauli Muñoz*

# Berenjenas rellenas

## Ingredientes:

Berenjenas de la comarca 1 kg  
Hojas de laurel  
Pimiento rojo morrón  
Tomates maduros  
Ajos  
Cominos  
Aceite  
Palos de orégano



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpian los rabos y las barbas de las berenjenas, se les hace un corte a la cabeza por la mitad (sin abrirla totalmente) y se cuecen en la olla exprés 2 ó 3 minutos en agua con sal, laurel y vinagre. Aparte se hace un asadillo con el pimiento asado, tomate y un machacado de cominos y ajo. Una vez frías, se rellenan las berenjenas con el asadillo y se cierran con un palo de orégano si se tiene o con un palillo. Se cubren con agua y se le echa un machacado de sal, cominos y ajos mezclados con aceite y vinagre.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Patatas bravas

## Ingredientes:

Patatas  
Ali-oli  
Sal  
Perejil



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se cuecen las patatas, partidas en tacos medianos en agua con sal procurando que no queden muy blandas. Se hace un ali-oli (mayonesa con ajo) ligero y se vierte sobre las patatas debiendo quedar bien impregnadas. Finalmente, se espolvorean de perejil picado y se conservan y se sirven frías.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Champiñón al ajillo

## Ingredientes:

Champiñones

Ajo

Perejil



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpian bien los champiñones y se cortan en láminas. Bien secos, se hacen a la plancha y se vierte sobre ellos un sofrito de ajo bien picadito y perejil.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Aceitunas de sosa

## Ingredientes:

¼ de sosa por cada 6 kg. de aceitunas

Agua

Sal

Limón

Vinagre

Ajos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se disuelve la sosa bien en agua (si quedan sosa sin disolver, salen manchas negras en las aceitunas), se ponen las aceitunas cubriéndolas bien de agua dejándolas en ella 24 horas, y removiendo de vez en cuando. Pasado este tiempo se les quite este agua y se les cambia continuamente hasta que no les quede resto de sosa y el agua quede clara.

Se guisan a gusto, con un puñado de sal, un vaso de vinagre y unos limones partidos en rodajas y unos ajos.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Aceitunas de cohecho

## Ingredientes:

Aceitunas  
Tomillo  
Ajo  
Limonas  
Agua y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Poner las aceitunas con agua, procurando que estén bien sanas (en Diciembre). En Marzo se sacan de ese agua, se lavan bien y se ponen en una olla con un fondo de tomillo, a continuación una capa de aceitunas, tomillo y ajos machacados y sin pelar, trozos de limón, cubrir de agua y agregar sal (salmuera). En junio ya están listas para comer.

*Receta cedida por Vilú*

# Aceitunas rajadas

## Ingredientes:

Aceitunas  
Vinagre  
Sal  
Ajo  
Orégano  
Limón y naranja



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se rajan las aceitunas (hay utensilios para ello) y se las pone en una olla cubiertas con agua, sin cambiársela durante algunos días (15 aprox.); luego se cambia el agua todos los días hasta que estén dulces las aceitunas.

Guisar (a gusto de cada uno) con sal, vinagre, ajos machacados sin pelar, orégano, trozos de limón y de naranja.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Menudillos en salsa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de higaditos de pollo  
1 copa de vino o jerez seco  
8 cucharadas de aceite  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
2 tomates maduros



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Limpiar los menudillos y cortarlos en trozos pequeños. Dorar los ajos en láminas en el aceite de oliva y añadir el tomate picadito y la cebolla. Cuando esté todo sofrito, rehogar los higaditos y sazonarlos con sal y pimienta.

Rehogarlo con el vino y dejar cocer todo durante unos minutos.

*Receta cedida por Vilú*

# Almendras fritas

## Ingredientes:

Almendras  
Aceite de girasol  
Papel secante



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Las almendras peladas blancas se fríen en aceite de girasol a fuego medio y sin dejar de remover. Ponerlas en el papel secante y antes de que se enfríen salarlas y dejarlas enfriar.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# TAPAS TÍPICAS DE ALMADEN

## **Guarrillo**

Son famosas las tapas de “guarrillo”. Se prepara un cochinillo de 15 o 20 kg. que bien frito y sabroso resultan un aperitivo delicioso.

## **Picadillo**

Los jamones y las partes magras del guarrillo troceado se hacen fritos con ajo y un poco de pimienta.

## **Picadillo en salsa**

Si el guarrillo no es tan pequeño se hace el picadillo en salsa. Se fríe ligeramente con ajos, se añade una cucharada de harina, vino blanco y un poco de azafrán dejándolo cocer hasta que esté tierno.

## CANAPÉS

- De pisto
- De alboronía.
- Pan de pueblo tostado con unas gotas de aceite y jamón de nuestra tierra.
- Pajarillos fritos.
- Queso manchego en aceite
- Chorizo de jabalí
- Bacalao frito con harina
- Queso de oveja (artesano de la comarca)
- Pan tostado y bacon a la plancha
- Mejillones a al vinagreta.



# Bebidas



# Cap de frutas

## Ingredientes:

Frutas de varias clases

Vino blanco

Sidra o champan

Ron o licor (opcional)

Hojas de menta

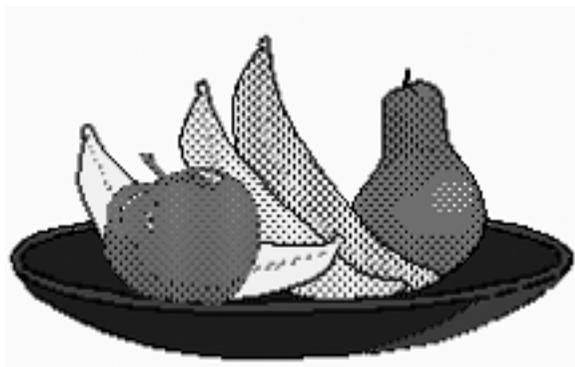


Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

El cap admite toda clase de frutas, muy picaditas y mezcladas con azúcar abundante. Se le añade hielo picado con vino blanco, sidra o champan. Opcionalmente se puede añadir unas cucharadas de ron o licor. Se sirve muy frío con un poco de fruta en cada vaso y finalmente se adornan con hojas de menta.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Limonada

## Ingredientes:

4 limones

1 litro de vino blanco

8 cucharadas de azúcar

½ litro de agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan los limones y se parten en trocitos. Se le añade el azúcar y el vino, y se deja macerar unas horas. Antes de servirlos se añade el agua y se rectifica el azúcar. Servir fría.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Melocotonada

## Ingredientes:

4 melocotones maduros  
1 litro de vino blanco  
8 cucharadas de azúcar  
½ litro de agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se pelan los melocotones y se parten en trocitos. Se le añade el azúcar y el vino, y se deja macerar unas horas. Antes de servirlos se añade el agua y se rectifica el azúcar. Servir fría.

Es muy típico en la fiesta de la "Virgen de la Mina" y en la de "El Cristo", en septiembre (tiempo propio de los melocotones de nuestra Comarca.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sangría

## Ingredientes:

2 litros de vino tinto  
½ litro de fanta de naranja  
½ litro de fanta de limón  
10 cucharadas de azúcar  
2 naranjas  
2 limones  
2 palos de canela en rama



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

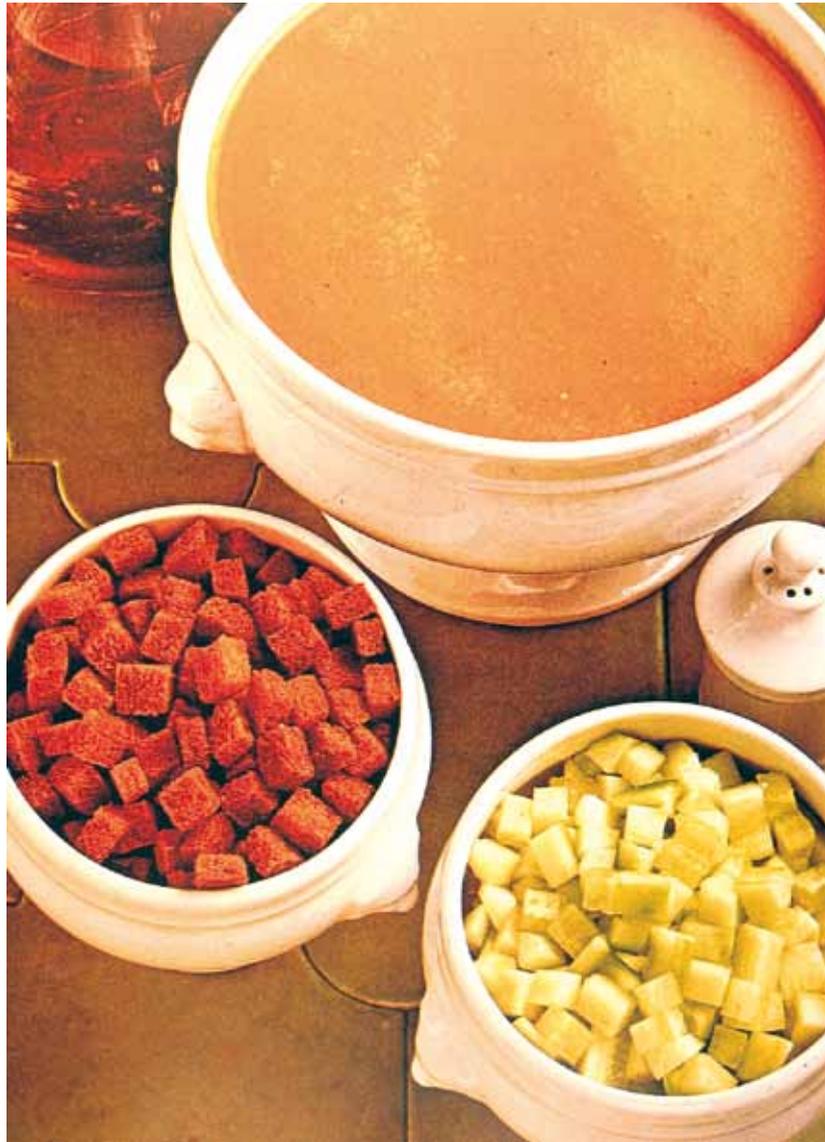
## Elaboración

Se parten los limones y naranjas en trozos pequeños y se les añaden el azúcar, el vino y la canela unas horas antes de servirlo para que macere. Antes de servirlo se añade la fanta y unos cubitos de hielo.

*Receta cedida por V. Muñoz*



# Ensaladas



# Ensalada simple

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1kgr. de patatas.

2 cebollas.

1 pimiento verde.

3 ó 4 tomates maduros.

1/4 kgr. de aceitunas.

Sal, aceite y vinagre.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración:

Se parten las patatas en trozos medianos y se cuecen en agua con sal durante 20 ó 25 minutos. Cuando estén cocidas, se escurren y se dejan enfriar (mejor se lavan, se cuecen enteras y después se pelan y parten).

Se parte en rodajas finas el pimiento, tomates y cebollas. Se añaden las aceitunas y aliñan a gusto con sal, aceite y vinagre. Se dejan reposar unas horas y se sirve frío.

*Receta cedida por M.S.*

# Ensalada de judías blancas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/2 kgr. de judías blancas.  
1 pimiento verde y otro rojo.  
100 gr. de bacalao.  
2 cebolletas.  
1 tomate.  
Sal, aceite y vinagre.  
1 hoja de laurel.  
1 cabeza de ajo.  
1 cebolla.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se ponen en remojo la noche anterior las judías. Se cuecen con una cebolla, una hoja de laurel y la cabeza de ajo y agua que les cubra. Se escurren y se dejan enfriar.

Se colocan en una fuente con la cebolla tierna picada, el pimiento verde y el rojo, y se añade un poquito de picante (el tomate y el bacalao es opcional). Se aliña con aceite, sal y vinagre a gusto, y se sirven frías.

También puede hacerse con judías blancas de bote cocidas, una vez bien lavadas y escurridas.

*Receta cedida por Vilú*

# Ensalada de judías verdes

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/2 kgr. de judías verdes.

2 huevos cocidos.

2 tomates naturales.

200 gr. de atún.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen las judías en agua con sal, durante 25 minutos, o 5 minutos en olla exprés. Se escurren y se colocan en una fuente con el tomate a trozos, los huevos cocidos en rodajas y el atún. Se aliñan con sal, aceite y vinagre. De igual forma se hace con acelgas cocidas. Son un primer plato de verano, muy nutritivo.



*Receta cedida por Virgi*

# Ensalada de achicoria

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Achicorias.

6 dientes de ajo.

Sal, aceite y vinagre.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Una vez bien limpias y partidas, se cuecen las achicorias durante 5 minutos, aproximadamente, en la olla exprés. Se sacan y se ponen en un recipiente con agua limpia, durante 10 ó 12 horas, para que suelten un poco el amargor que las caracteriza. Se escurren y se colocan en una fuente, bien extendidas, se salan y se les añade vinagre.

En aceite de oliva se sofríen los ajos partidos en láminas, y una vez dorados se vierten en con ese aceite sobre las achicorias.

Se hacen también, de la misma forma, pero con agua y opcionalmente con tomate de lata.

*Receta cedida por Cuqui*

# Ensalada de col

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 cogollo de col.

Sal, aceite, vinagre y ajos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se lava bien la col (preferiblemente el cogollito central que es el más tierno), se parten en juliana muy finas y se dan unos lavados con agua hirviendo, para suavizarla. Se colocan en una fuente y se aliñan con sal, vinagre y aceite, y se añaden unos ajos sofritos en láminas. Se sirve fría.

Otra forma de hacerla es con sal, aceite, vinagre, tomate picadito y un poco de agua.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Ensalada de arroz

## Ingredientes:

(para 4 personas)

250 gr. de atún.

1/4 de aceitunas rellenas.

1/2 kgr. de arroz.

250 gr. de pimiento morrón.

100 gr. de pepinillos en vinagre.

2 huevos cocidos.

Sal, de 8 a 10 cucharadas de aceite, y

2 cucharadas de vinagre.

Perejil picadito.

100 gr. de aceitunas negras.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Cocemos el arroz con agua y sal durante 18 o 20 minutos. Escurrir y refrescar con agua fría para que quede suelto y escurrir totalmente.

Cortar el pimiento, atún y huevos y mezclar con las aceitunas y pepinillos partidos.

Hacer una vinagreta con la sal, aceite y vinagre.

Mezclarla con el arroz y el resto de ingredientes.

Adornarla con las aceitunas negras y el perejil picado. Servir fría.

*Receta cedida por Cuqui*

# Ensalada de coliflor

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 coliflor mediana.

Aceite de oliva.

Pimentón.

1 cucharadita de ajo.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Una vez lavada y cortada a cogollitos la coliflor, se cuece como en las anteriores ensaladas con agua y sal. En el aceite de oliva caliente, se doran los ajos picaditos, se retira la sartén del fuego y se añade el pimentón y un chorro de limón o vinagre.

Todo esto se echa sobre la coliflor y se le da unas vueltas para que se empape todo bien. La coliflor debe estar durita, porque sino corre el riesgo de deshacerse. Se puede rehogar en la sartén.

Se coloca en una fuente y se sirve.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Ensaladilla rusa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 zanahorias pequeñas.

100 gr. de guisantes.

200 gr. de judías verdes.

1/4 de atún.

1 kgr. de patatas.

2 huevos cocidos.

200 gr. de aceitunas rellenas.

200 gr. de pimiento morrón.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parten a cubitos pequeños las patatas y se cuecen en agua con sal junto con las verduras hasta que esté todo tierno. Se escurren y se dejan enfriar.

Mientras, se hace una mezcla con el atún, las aceitunas, trocitos de pimiento y un huevo troceado.

Se prepara la ensaladilla añadiendo parte de la mayonesa con el hervido y la mezcla anterior.

Se coloca en una fuente dándole forma (a gusto de cada cocinera) y se adorna con el resto de la mayonesa, el resto de las aceitunas, tiras de pimiento morrón y rodajas de huevo.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Moje de tomate y atún

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de tomate en conserva.

3 ó 4 cebolletas.

1 lata de atún de 300 grs.

Sal, aceite y vinagre.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se parten los tomates en trozos y se le añade el atún, la cebolla bien picada y un poco de su caldo. Se aliña con sal, vinagre y bastante aceite. Se puede sustituir el atún por sardinas en aceite troceadas y bien limpias de espinas y escamas.



*Receta cedida por Paula Muñoz*

# Moje de invierno

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de patatas.

2 cebollas medianas.

2 pimientos rojos secos o uno tierno.

3 dientes de ajo.

2 huevos cocidos.

1/4 de bacalao.

Sal, aceite y vinagre



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En una cazuela con agua se pone todo en crudo: patatas troceadas, cebollas, ajos y los pimientos y el bacalao en trozos, bien lavado para que suelte la sal.

Cocer durante 20 ó 25 minutos y añadir el huevo cocido troceado, el aceite crudo y un chorrito de vinagre. Tapar y hervir 3 ó 4 minutos más. Se sirve templado.

Probar de sal por si fuera bastante la del bacalao, y sino rectificar.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Moje de río

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de patatas.

2 ó 4 cebolletas.

1/2 kgr. de tomate en conserva.

300 gr. de atún.

1/4 de aceitunas.

Sal aceite y vinagre.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen las patatas troceadas con sal y agua, o mejor se cuecen enteras y después de peladas se trocean. Se colocan en una fuente con la cebolla picadita, el tomate, el atún y las aceitunas. Se aliña con sal, aceite y vinagre.

Está mejor después de macerar unas horas.

*Receta cedida por Pauli*

# Brazo relleno

## Ingredientes:

(para 6 personas)

- 2 kg. de patatas.
- 1 lata de atún de medio kg.
- 1/4 kg. de aceitunas sin hueso.
- 4 huevos cocidos.
- 1 zanahoria.
- 1 vaso de mayonesa.
- 100 gr. de pimiento Morrón.
- 2 tomates.
- 100 gr. de aceitunas negras.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen las patatas en agua con sal, se aparta la tercera parte y el resto se aplasta con un tenedor con un poco de leche y unas gotas de aceite (que queden como un puré muy espeso).

Se pone sobre un paño bien limpio una capa de 1 cm. de grosor, y se rellena con el atún, el huevo troceado, las patatas cocidas, las aceitunas sin hueso, 3 cucharadas de mayonesa y se enrolla como si fuera un brazo gitano.

Se pone en una fuente alargada y se adorna a gusto con el resto de la mayonesa, zanahorias, aceitunas negras y el pimiento Morrón.

*Receta cedida por Vilú*

# Gazpacho estilo “Bar Correos”

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 1/2 kg. de tomates.

1/2 kg. de pepinos.

1 trozo de pan mojado.

1 cebolla mediana.

1 pimiento rojo y otro verde pequeños.

2 - 3 dientes de ajo.

Un pellizco de cominos.

1/4 de litro de mayonesa.

Cáscara de naranja y 2 litros aprox. de agua (a gusto).



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
“Calatrava”

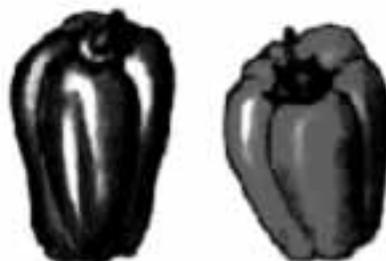
**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se pelan los tomates y pepinos, los ajos y la cebolla y se tritura todo en la batidora.

Se añade el agua, se cuela y se pone a punto de sal y vinagre. La cáscara de naranja se ralla o se tritura con el resto de ingredientes.

Se puede servir acompañado con una guarnición de huevo cocido troceado, jamón picado, tomates, pepinos, etc.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Gazpacho de verano

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 tomate.

1 pepino.

Pan sentado.

Aceite, sal y vinagre.

4 vasos de agua (aprox.)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pican muy menuditos el tomate y el pepino, se añade agua y se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto. Se esponjan en el caldo unos trozos de pan y se sirve como primer plato bien fresquito.

Este plato es de muchísimo alimento y servía de plato fuerte en verano a los segadores, con chorizo o morcilla.

*Receta cedida por Paula Muñoz*

# Patatas en caldillo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de patatas.

2 dientes de ajo.

Un vaso de aceite de oliva.

1/2 cucharadita de cominos.

2 cucharadas de vinagre.

1 vasito de agua.

Perejil picado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Preparación:

Se parten las patatas en rodajas finas y se fríen "al montón", como para tortilla, a fuego suave.

Se machacan en el mortero los 2 ajos con un poco de sal y el pellizco de cominos. Se mezcla con el vinagre. Se quita el aceite de freír a las patatas y se le añaden a estas el machacado y el vasito de agua, y se deja que den un hervor 6 ó 7 minutos. Rectificar de sal y espolvorear el perejil sobre ellas. No deben quedar caldosas.

Estas patatas son muy buenas como entrante y como guarnición.

*Receta cedida por Vilí*

# Patatas con tomate y mayonesa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

2 kgr. de patatas.

1 cebolla pequeña.

1 kgr. de tomates.

1 vaso de mayonesa.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parten las patatas a cuadraditos y se fríen. Se fríe en aceite de oliva la cebolla muy picadita con una pizca de sal y el tomate triturado, a fuego lento hasta que esté bien hecho. Se pone en la fuente una capa de patatas, otra de mayonesa, otra de tomates, otra de patatas y otra de mayonesa, y se adorna con las aceitunas y con el tomate.

Se sirve fría acompañando a unos filetes rusos, hamburguesas o salchichas fritas.

*Receta cedida por Paula M.*



# Sopas



# Sopa fría o ajoblanco

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 dientes de ajo.

1 huevo.

1/4 litro de aceite.

Sal y vinagre a gusto.

1 litro de agua.

1 pepino pequeño.

1 tomate maduro.

Pan a gusto.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Originariamente la masilla se hacía en una cazuela de barro o madera, donde se machacaba el ajo con la sal y una yema de huevo. Poco a poco se iba echando el aceite removiéndolo todo con la mano de un mortero de madera o con un tenedor, dando vueltas en el mismo sentido (sino, la masa se emborracha y se corta, con lo que hay que volver a empezar). Una vez obtenida la cantidad de masa deseada se le añade vinagre (una cucharada aproximadamente). Por último, se mezcla con el agua hasta dejarlo de espeso según a gusto. Salar a gusto y añadir trocitos de pepino, tomate y tropezones de pan. Se puede servir a temperatura ambiente o bien frío en verano. Es muy vitamínico y antiguamente servía como plato fuerte, acompañado de morcilla, jamón o chorizo.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sopa de pan y tomate

## Ingredientes:

(para 6 personas)

4 dientes de ajo.

1 cebolla mediana.

1 pimiento rojo y otro verde pequeño.

1 tomate grande y maduro.

Trozos de jamón o panceta (opcional).

6 huevos.

6 cucharadas de aceite de oliva.

1 cucharada de sal.

1 plato sopero de sopas de pan.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración:

En el aceite caliente se sofríen los ajos en láminas, la cebolla y los pimientos en trozos pequeños. A continuación, se añade el tomate pelado, picado y salado, y se rehoga un poco el jamón si lo hay.

Se añaden 6 vasos de agua y se deja hervir unos 10 minutos. Se echan a continuación las sopas de pan y se escalfan los huevos, que deben quedar no muy hechos (sobre todo las yemas).

*NOTA: Es un plato barato y de mucho alimento. Se puede acompañar con pepino crudo o con sardinas fritas, chorizos, etc.*

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sopa simple de patatas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 cebolla mediana.

1 pastilla de caldo.

3 vasos de agua (aproximadamente).

2 patatas.

2 cucharadas de aceite crudo.

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone a hervir en una cacerola el agua con el aceite crudo, la cebolla picada, las patatas partidas en rodajas finas y la pastilla de caldo troceada, todo junto y en crudo.

Hervir 15 ó 20 minutos, hasta que la patata esté cocida. Rectificar de sal y servir muy caliente.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sopa de ajo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

5 ó 6 dientes de ajo.

1 litro de agua (aproximadamente).

250 gramos de sopas de pan finas.

7 - 8 cucharadas de aceite.

Sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se fríen en una sartén los dientes de ajo en láminas finitas y se apartan para que no se quemen. A continuación se sofríe en ese mismo aceite las sopas de pan finas, se doran y se juntan con los ajos. Se añade el agua y se deja hervir todo junto unos 10 minutos. Se sala y se sirve bien caliente

Son muy buenas para las noches de invierno, y muy baratas.

También se pueden freír con los ajos unos trocitos de tocino entreverados, jamón o chorizo, y servir la sopa con un huevo escalfado o batido en la propia sopa sin dejar de mover hasta que esté casi cuajado.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sopa de harina

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/4 de Kg. de harina.

1 cucharadita de pimentón.

6 cucharadas de aceite.

4 dientes de ajo.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pican los ajos menuditos, se doran en el aceite de oliva y se retiran; se rehoga el pimentón y a continuación la harina, añadiéndola poco a poco y removiéndola hasta que se dore. Finalmente, se vierte sobre todo ello el agua caliente para diluir la harina y se deja hervir de 8 a 10 minutos, moviendo constantemente hasta que quede espesa y cremosa.

Salar a gusto y dejarla cocer hasta que no sepan a harina cruda, removiéndola continuamente.

Se puede variar y enriquecer este plato sofrriendo unos trocitos de jamón y chorizo o panceta con los ajos, retirándolos y añadiéndolos en el último hervor. También se puede servir con picatostes.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Consomé

## Ingredientes:

(para 6 personas)

- 1/4 kgr. de gallina.
- 1 hueso de rodillo de vaca.
- 1 hueso de jamón.
- 1/4 kgr. de carne de morcillo o falda.
- 1 zanahoria.
- 1 litro y medio de agua.
- 1 tomate.
- 1 cebolla mediana.
- 1 pimienta verde.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone a hervir en la olla el litro y medio de agua con todos los ingredientes. Se espuma y a continuación se tapa  $3/4$  de hora.

A continuación se cuela el caldo y si se quiere se le agrega una clara de huevo mezclada con unas cucharadas de caldo.

Se pone a hervir de 2 a 3 minutos más y se vuelve a colar. Salar a gusto. Se deja enfriar para que la grasa cuajada se quede en la superficie y se quita con una espumadera o con una cuchara si aún está caliente. Se sirve en tazas de asas adecuadas para el consomé. Se le puede añadir una clara de huevo bien mezclada o un chorrito de Jerez.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Sopa de arroz

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 litro de caldo de cocido.

1 ajo.

Unas ramas de perejil.

Una pizca de azafrán.

2 puñados de arroz.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se pone a calentar el caldo de cocido con el ajo entero partido por la mitad, el perejil picadito y el azafrán. Cuando arranque a hervir, se le añaden dos puñados de arroz. A los 20 minutos se retira y se sirve.

Es una sopa muy rica y nutritiva.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Sopa de picadillo

## Ingredientes:

(para 6 personas)

3 menudillos de pollo.

1 pechuga de pollo.

200 gr. de jamón curado.

2 huevos cocidos.

1 litro y medio de agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone el agua a cocer y se le añaden todos los ingredientes en crudo muy picaditos, menos los huevos, que se cuecen a parte y se incorporan cuando la sopa esté lista para servir. Cocer de 40 a 45 minutos.

Se puede acompañar con picatostes o fideos, aunque la carne que lleva es suficiente para comerse la sopa con ella sola.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Puré de patatas con tomate

## Ingredientes:

(para 4 personas)

6 patatas medianas.

1 cebolla gorda.

1 cucharada de mantequilla.

1 cucharada de tomate frito.

1 pastilla de caldo concentrado.

1 litro de agua (aproximadamente).



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se pone a hervir el agua junto con todos los ingredientes 15 minutos en la olla exprés. Se enfría la olla y se pasa el contenido por la batidora. Se puede servir con picatostes.

Si se quiere variar el sabor se sustituye la mantequilla por dos cucharadas de aceite de oliva sofrito con dos ajos en láminas.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Sopa de achicorias

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Achicorias.

Ajos.

Pimentón.

Miga de pan.

Aceite, sal y agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se sofríen en aceite de oliva 3 ó 4 dientes de ajo en láminas. Una vez dorados, se añaden las achicorias cocidas y escurridas (formando una bola como un puño), y se sofríen con media cucharadita de pimentón. Se añade un litro de agua aproximadamente, y se hierven durante 6 ó 7 minutos.

Se desmenuza sobre ellas un puñado de migas de pan y se sirven cuando estén bien esponjosas.

Esta sopa resulta deliciosa debido al ligero amargor de las achicorias, y se puede preparar cuando no tenemos mucha cantidad de achicorias.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Sopa gustosa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 hueso de jamón.

1 hueso de ternera.

1 pechuga de gallina o pollo.

200 gr. de punta de jamón serrano.

2 cebollas gorditas.

6 patatas.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Hacer un caldo con los huesos y la pechuga de pollo. Colar el caldo y poner a cocer con el jamón cortado a tiritas y la cebolla en juliana. Cuando esté casi cocido, se echa la patata cortada a tiritas y se acaba de cocer todo junto. Probar de sal y dejar a gusto, sirviéndola caliente.

*Receta cedida por B.Gª de la Barrera*

# Sopa de cebolla

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 cebollas pequeñas.

Aceite de oliva.

Sal.

1 litro de caldo.

Pan sentado.

2 yemas de huevos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Limpias y cortadas las cebollas en juliana fina, se rehogan en un poquito de aceite. Cuando esté transparente la cebolla, se le añade caldo de puchero o un litro de agua con una pastilla de caldo concentrado y se deja hervir durante 5 minutos. Se espesa con un par de yemas de huevo y se vierte el caldo sobre las sopas finas de pan sentado. Si se quiere, puede servirse con queso rallado por encima.



*Receta cedida por Paula Muñoz*

# Sopa de pollo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 punta de jamón y un hueso.

2 muslos de pollo o gallina.

1 cebolla.

1 hoja de laurel.

1 litro de agua.

1 huevo cocido.

Trozo de pan sentado.

Sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Hervir en la olla exprés durante 25 minutos el jamón, el pollo, la cebolla y la hoja de laurel.

Colar y cortar el jamón y el pollo en trocitos y añadirle a todo esto unos picatostes y el huevo cocido troceado. Salar a gusto.

*Receta cedida por Julia Elía Montes*

# Sopa de ajo con almejas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

¼ kgr. de almejas.

4 dientes de ajo.

Aceite de oliva.

Pan cortado en sopas.

Media cucharadita de pimentón.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se ponen a dorar en aceite de oliva los ajos en láminas muy finas. Cuando estén dorados, se echa el pimentón sin que se quemé. A continuación se añade el pan sentado cortado en sopas finas, dejando que se doren un poco. Por último se añaden las almejas bien lavadas y agua, y se deja hervir en una cacerola tapada. Servir cuando las almejas estén abiertas.



*Receta cedida por Vilú*

# Sopa de pescado

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 cola de pescada de 1/2 kgr. aprox.  
1/4 kgr. de gambas y otro de almejas.  
2 chipirones y 6 u 8 mejillones.  
2 huevos cocidos.  
2 dientes de ajo y 2 cebolletas.  
8 ó 10 almendras, a gusto.  
1 cucharada de tomate frito.  
Pan sentado.  
Aceite, sal y agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se hierve la pescada en agua con sal y cebolla durante 15 minutos, y se saca para desmenuzarla.

En el mismo agua se cuecen las almejas bien lavadas hasta que se abran. Se separan las conchas de las almejas y se reservan. Se cuecen las cabezas y cascaras de las gambas y el caldo resultante se cuele.

En dos o tres cucharadas de aceite de oliva, se saltean los chipirones a trocitos y se sacan, y en el mismo aceite se fríen los 2 dientes de ajo, las cebollas y las almendras. Se añade el tomate frito y un poco de caldo y se pasa por la batidora. Juntamos todo, se añaden las gambas, los huevos cocidos troceados y perejil picadito. Se da un hervor, se rectifica de sal, y se sirve con picatostes.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sopa de espárragos hilachos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 manojos de espárragos hilachos.

2 dientes de ajo.

Media cucharadita de pimentón.

2 huevos.

Aceite de oliva, sal y agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se sofríen en aceite de oliva dos dientes de ajo en láminas, se añaden los espárragos hilachos partidos en trozos regulares, se rehogan un poco y se sofríe media cucharadita de pimentón. Se añaden 4 vasos de agua aproximadamente y se deja hervir 5 minutos hasta que estén cocidos los espárragos. Se vierten sobre el caldo los dos huevos enteros y se batan continuamente hasta que el caldo espese y quede como una sopa.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Bollo de ajo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Un plato sopero de sopas de pan finas.

8 ó 10 dientes de ajo.

1 vasito de aceite de oliva.

Medio litro de agua aproximadamente.

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En una sartén se pone el aceite de oliva y cuando esté caliente se fríen los dientes de ajo picaditos. Una vez dorados se ponen a cocer con el agua de 5 a 10 minutos y se sacan.

Se añade el pan justo para que quede empapado en el agua. Se sala a gusto y a base de darle vueltas y vueltas se queda como una masa tostada, parecida a una tortilla.

Se acompaña con pescado salado, magro de cerdo, torreznos, etc. Es un plato sencillo y barato, aunque está casi perdido.

*Receta cedida por Vilú*

# Cocido castellano

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Un puñado de garbanzos por persona.

Un hueso de ternera de caña o rodillo.

1 hueso de jamón curado o punta de jamón.

1/4 de gallina.

1/4 de carne de ternera.

1 trozo de tocino curado en sal.

1 patata.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo durante la noche en agua con sal. Si se olvida y se van a guisar en olla exprés, se pueden poner en agua templada por la mañana y cocinar una hora antes de comer. Se ponen los garbanzos escurridos en agua hirviendo junto con los ingredientes: hueso de carne, gallina, tocino, etc. media hora en olla exprés o 4 horas en olla normal. Cuando están casi cocidos los garbanzos, se sazona a gusto dejándolos cocer 5 ó 10 minutos más. Aparte, se puede cocer la col, que frita con ajo es un acompañante muy bueno, y cocida a trocitos en la última cocción da muy buen sabor al caldo. En lugar de la col se pueden añadir unas pe llas. Se separan los garbanzos del caldo, y en este se cuece la sopa, ya sea de pan, pasta de fideos o arroz.

*Receta cedida por V. Muñoz*



# *Pastas, huevos y patatas*



# Tortilla de patatas

## Ingredientes:

(4 personas)

1 kg. de patatas

4 huevos

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan las patatas y después de lavarlas se parten en rodajas muy finas y se sazonan con sal.

En una sartén con abundante aceite de oliva caliente, se ponen a freír a fuego lento, y cuando están blanditas, se las retira el aceite.

En un plato hondo se baten bien los huevos y se salan. Se vierten sobre las patatas y se pica con la cuchara un poquito para que se mezcle todo bien, redondeando los bordes. Primero se hace a fuego vivo para que cuaje el huevo, se le da la vuelta con ayuda de un plato y se acaba de hacer dejándola unos minutos a fuego más suave.

*Receta cedida por M.S.*

# Huevos con bechamel

## Ingredientes:

(para 4 personas)

6 huevos

1 lata de foie-gras

Bechamel



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen los huevos, 8 ó 10 minutos; se pelan y se parten en dos (longitudinalmente), se les separa las yemas y se mezclan con el foiegras, y con esto se rellenan. Se colocan sobre una pequeña base de bechamel, y se cubren también con ellas. Se rocían con pimienta blanca o nuez moscada rayada.

Se adornan si se quiere con trocitos de jamón de york.

Se pone encima de los huevos un poquito de mantequilla y se gratinan a horno fuerte 5 minutos. Se sirven calientes.

*Receta cedida por Virgi*

# Huevos guisados

## Ingredientes:

(para 4 personas)

8 huevos cocidos

2 huevos

Harina

Sal

Aceite de oliva

1 cebolla

Pastilla de caldo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen los huevos durante 10 minutos en agua con un chorrito de vinagre, se pasan al agua fría y se dejan unos minutos y se pelan. Se parten en mitades longitudinales y se pasan por harina y huevo y se fríen en abundante aceite de oliva caliente. Si el aceite no se quema mucho se deja como 1 centímetro en la sartén y el resto se retira. Se fríe en ese aceite la cebolla picadita y una vez dorada se sofríe una cucharada de harina. Se añaden 2 vasos de agua y una pastilla de caldo, se deja cocer durante 10 ó 15 minutos. Se añaden los huevos que cocerán 8 ó 10 minutos más y se sirven calientes espolvoreados de perejil picado.

*Receta cedida por Pauli*

# Huevos fritos con jamón

## Ingredientes:

Huevos  
Sal  
Aceite  
vinagre  
Jamón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Aunque parece sencillo, no todo el mundo sabe freír bien un huevo. No deberían estar recién sacados del frigorífico sino fuera de él unas horas antes. Cada huevo se va cascando en un plato y se echa suavemente en la sartén, que ha de ser pequeña y deberá tener bastante aceite de oliva. Cuando el aceite echa humo sin que esté demasiado caliente se pone a freír dejando la clara blanca y a última hora con la cuchara se va poniendo aceite caliente encima de la yema. Si queremos la clara con los bordes dorados se pone el aceite muy fuerte y la yema quedará tierna para mojar pan. Es típico de Almadén comerlos con sal, vinagre y aceite de freír. Acompañar con tomate picado, o ajo, jamón o chorizo frito.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Huevos fritos guisados

## Ingredientes:

(para 4 personas)

8 huevos

Aceite

Sal

Vinagre

Pimiento molido



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se fríen los huevos con mucho aceite muy caliente para que le salgan puntillitas. Cuando el huevo esté frito, se coloca en el plato, se le pone sal y pimentón a gusto sobre la yema de los huevos y unas gotas de vinagre. Una vez que el aceite esté muy caliente, con la espumadera, se les va echando aceite por encima del pimentón. Listo para comer.



*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Huevos rellenos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

8 huevos cocidos

1 lata de atún de ¼ kg.

2 cucharadas de tomate frito

1 lata pequeña de pimiento morrón

Mayonesa

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Una vez cocidos los huevos durante 10 minutos aprox., se dejan enfriar y se pelan. Se parten por la mitad longitudinalmente y se le separa la yema. Con la mitad de las yemas cocidas, el atún, el tomate frito y dos cucharadas de mayonesa, se hace una mezcla aplastándolo con un tenedor, y con ello rellenamos los medios huevos. En una fuente se colocan los huevos rellenos ( si se quiere sobre un lecho de lechuga picadita). Se cubre con el resto de la mayonesa que no debe estar demasiado espesa, se adorna a gusto con tiras de pimiento morrón y, el resto de las yemas cocidas se rallan. Deben servirse fríos.

*Receta cedida por Vilú*

# Tortilla de espárragos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de espárragos trigueros.

3 cebollas tiernas

4 huevos

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Partir los espárragos hasta donde se rompan con la mano en trocitos de unos 3 centímetros, lavar y escurrir.

En 3 cucharadas de aceite de oliva se sofríen las cebollas en trozos pequeños, añadir los espárragos, salar a gusto y cuajar con los huevos batidos como una tortilla normal.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Tortilla guisada

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de patatas  
4 huevos  
Aceite  
2 cebolletas  
2 ajos  
1 cucharadita de harina  
Perejil y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hace una tortilla normal, con las patatas y los huevos. En una sartén se sofríe los dos ajos picaditos, las cebolletas y cuando esté dorado, se añade una cucharadita de harina, se cubre de agua y se añade perejil picado y un poquito de azafrán. Cocer o hervir durante 8 ó 10 minutos. Salar a gusto.

*Receta cedida por M. Sánchez*

# Tortilla francesa

## Ingredientes:

(por persona)

1 ó 2 huevos

Sal y aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se bate bien el huevo y se sala. Se unta ligeramente la sartén de aceite y se vierte el huevo. Se enrolla poquito a poco, dejando que se haga por dentro, aunque no demasiado ya que está mejor tiernecita. Se sirve caliente.

Existen algunas variantes:

El huevo batido se puede mezclar con ajo y perejil muy picaditos. También se puede añadir atún, jamón o chorizo picado, quesitos, etc.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Tortilla de espinacas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de espinacas cocidas

3 cebollas tiernas

4 huevos

Aceite y sal

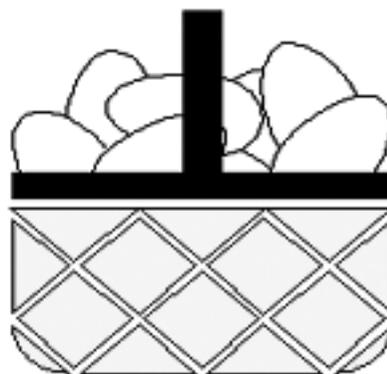


Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Cocer las espinacas. En 3 cucharadas de aceite de oliva se sofríen las cebollas en trozos pequeños, añadir las espinacas, salar a gusto y cuajar con los huevos batidos como una tortilla normal.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Tortilla de judías verdes

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de judías verdes

3 cebollas tiernas

4 huevos

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Cocer las judías verdes. En 3 cucharadas de aceite de oliva se sofríen las cebollas en trozos pequeños, añadir las judías verdes, salar a gusto y cuajar con los huevos batidos como una tortilla normal.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Tortilla de calabacín

## Ingredientes:

½ kg. de calabacín  
3 cebollas tiernas  
4 huevos  
Aceite y sal

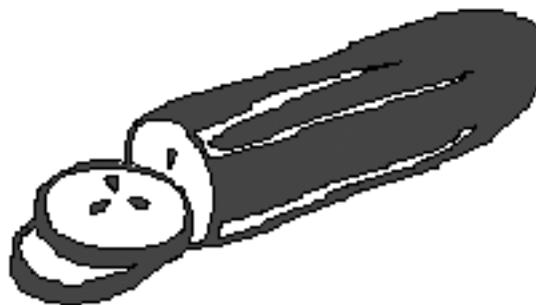


Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Partir el calabacín en rodajas. En 3 cucharadas de aceite de oliva se sofríen las cebollas en trozos pequeños, añadir el calabacín, salar a gusto y cuajar con los huevos batidos como una tortilla normal.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pastel de tortilla

## Ingredientes:

(para 8 personas)

12 huevos

1 kg. de espinacas

1 kg. de patatas

250 gr. de bonito

Salsa bechamel o mayonesa

Aceite de oliva



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan, lavan, sazonan y fríen las patatas en rodajas finas. Se hace una tortilla de patatas de 4 huevos y otra con 4 huevos y el atún picado en trozos no muy pequeños. Limpias y cocidas las espinacas durante 5 minutos en agua con sal se escurren y con ellas se hace otra tortilla.

Una vez cuajadas las tres tortillas se ponen en una fuente redonda (refractaria si se hace con bechamel) una encima de otra: de patatas, de espinacas y de atún. Se cubren con la salsa bechamel y se gratinan en el horno con queso rallado. Servir templadas. Se puede hacer cubriéndolas con mayonesa y adornando el pastel con: pimiento morrón, aceitunas, espárragos, verdura en vinagreta etc., y se sirve frío.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Revuelto de patatas y huevos

## Ingredientes:

1 kg. de patatas  
4 huevos  
Aceite de oliva  
Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Pelar las patatas, lavarlas y partirlas como para tortilla, en rodajas finas y salar a gusto.

Poner a calentar el aceite y freír a fuego lento las patatas. Una vez fritas se retira el aceite sobrante, se cascan sobre ellas los huevos y se remueven con cuidado, procurando que no queden demasiado cuajado. Este revuelto se pueden enriquecer y variar añadiendo a las patatas más gambas peladas fritas.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Fideos a la cazuela

## Ingredientes:

½ kg. de fideos gordos  
½ kg. de costillas de cerdo  
1 cebolla gorda  
2 tomates maduros  
1 pimiento



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se prepara una sartén honda con aceite de oliva y se sofríen las costillas previamente saladas. Se añade la cebolla partida, cuando esté transparente se incorpora el pimiento troceado y los tomates y una vez bien sofrito todo se rehoga en ello los fideos. Se cubren de agua y se dejan cocer hasta que los fideos estén en su punto. No deben quedar muy caldosos y se sirven calientes.

*Receta cedida por Vilú*

# Macarrones gratinados

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de macarrones  
¼ de carne picada de cerdo  
100 gr. de jamón  
½ kg. de tomates  
1 cebolla mediana  
queso rallado  
1 hoja de laurel



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone en una cazuela agua con sal, una hoja de laurel y un chorrito de aceite y se cuecen en ella los macarrones durante 10 minutos aproximadamente. A continuación se enfrían en agua fría para que queden "al dente". Se hace un sofrito con aceite de oliva de la cebolla trinchada y el tomate pelado y partido.

En una sartén aparte se sofríe la carne picada y el jamón, una vez rehogado se añade el tomate frito anteriormente. En una fuente de horno se colocan los macarrones con el sofrito y se espolvorea con el queso rallado, gratinando durante 5 - 6 minutos.

*Receta cedida por Pauli*



# *Estofados y carnes*



# Judías con perdiz

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/2 kg. de judías

1 perdiz entera (preferible de monte)

1 cebolla mediana, 1 cabeza de ajos

1 cucharada de pimentón, 1 patata

2 hoja de laurel, 1 pimiento rojo

1 vaso pequeño de aceite de oliva

Sal, vinagre y azafrán.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Las judías se ponen la noche anterior en remojo, cubiertas de agua. Se pone a cocer la cebolla, los ajos, el laurel, las patatas troceadas y el pimiento rojo. Se rehoga en una sartén la cebolla picada, la perdiz, el pimentón, y se añade el vinagre, se vierte todo sobre las judías y se deja cocer hasta que esté tierno, 20 minutos en olla exprés o una hora en olla normal. También se puede hacer cociendo las judías con la cebolla, laurel, pimiento rojo y patata. Aparte, en otra olla se escabecha la perdiz con los ajos, pimienta en bolas, azafrán vinagre, aceite y un vasito de agua. Una vez escabechada se añaden a las judías con el caldo colado y se dejan cocer 5 ó 6 minutos todo junto.

*Receta cedida por Muñoz Sánchez*

# Judías estofadas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de judías blancas ya remojadas

1 cabeza de ajos

1 hoja de laurel, 1 tomate

1 pimiento rojo, 1 patata

4 cucharadas de aceite

Oreja, rabo o careta de cerdo

1 cebolla y pimentón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Dejar las judías en remojo durante una noche. Escurrirlas y poner todo a cocer junto en agua fría durante 20 minutos en olla exprés o 2 horas en olla normal. En una sartén aparte se sofríe una cebolla muy picadita y pimentón. Se añade a las judías y se deja cocer durante 10 minutos más. Salar a gusto.

De igual forma se hacen las judías pintas o negras que quedan más harinosas. Es típico acompañarlas con un poco de vinagre.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Paturrillo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 patas de cordero  
Morcilla negra ¼ kg.  
½ kg. de callos y morros  
1 cebolla, 3 dientes de ajo  
Sal, aceite y pimentón  
Vinagre a gusto  
1 kg. de patatas.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Bien limpios los callos y las patas se ponen a rehogar con aceite de oliva, los ajos, la cebolla y un poquito de pimentón y finalmente un chorrito de vinagre. Se añaden las patatas a trozos y la morcilla, se rehoga todo junto y se cubre de agua. Cocer durante 25-30 minutos. Servir calientes.

*Receta cedida por Paula*

# Cocido castellano

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Un puñado de garbanzos por persona

1 hueso de ternera de caña o rodillo

1 hueso de jamón curado o punta de jamón.

¼ kg. de gallina

¼ kg. de ternera

Un trozo de tocino curado en sal

1 patata



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo toda la noche con agua y sal. Si se olvida el remojo y se van a guisar en olla exprés se pueden poner en agua templada por la mañana y cocinar una hora antes de comer.

Se ponen los garbanzos escurridos en agua hirviendo junto con el hueso de carne, gallina, tocino, etc. ¾ de hora en olla exprés o 4 horas en olla normal. Cuando están casi cocidos los garbanzos se sazonan a gusto dejándolos cocer 5 - 10 minutos más. Aparte se puede cocer la col y freírla luego con ajos para utilizarla de acompañamiento o echarla a trocitos en la última cocción. También se pueden añadir unas pellas.

En el caldo de los garbanzos se cuece la sopa de arroz, fideos o acompañarla con pan.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Carne con almendras

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de carne de ternera

1 cabeza de ajo

Aceite de oliva

2 hojas de laurel

1 vaso pequeño de vino blanco

40 almendras o más

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte la carne en trozos pequeños, se pone el aceite en una sartén, se echan los ajos picados para sofreírlos, seguidamente se pone la carne, rehogándola con los ajos, una vez hecho esto, se le echa las almendras machacadas, el laurel, y la sal, se le vierte el vino, y se deja hasta que dé un hervor. Se pone una olla exprés, con la carne y todos los ingredientes durante 15 minutos o bien hasta que la carne está cocida en olla normal.



*Receta cedida por M. Agudo*

# Ensalada de garbanzos

## Ingredientes:

Tomate maduro  
1 pimiento verde  
Cebolla tierna  
Aceite, sal y vinagre  
Patatas  
Garbanzos del cocido  
Cominos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parten picaditos: un tomate maduro, un pimiento verde, dos cebollas y se aliñan con sal, aceite y vinagre. La salsa para los garbanzos se prepara de la siguiente forma: se cuece un tomate pequeño entero en el cocido, se saca al final junto con 2 trozos de patatas y una cucharadita de garbanzos, se aplasta con un tenedor y se le machaca cominos y un pellizco de sal, un chorreón de aceite y una cucharada de caldo.

*Receta cedida por Vilú*

# Sesos con huevo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 sesada de ternera ó

2 sesos de cordero

4 huevos

4 cebollas tiernas

Aceite, sal y vinagre



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se limpia bien los sesos y se ponen a cocer durante 3 minutos en agua con sal y un chorrito de vinagre, se escurren y reservan.

En una sartén, con aceite de oliva se fríe la cebolla y una vez dorada se les añaden los sesos a trocitos, se rehoga junto y se le añaden los huevos removiendo bien para que no cuajen del todo y quede un revuelto suelto.

*Receta cedida por Vilú*

# Costillas en adobo

## Ingredientes:

1 costillar  
3 ó 4 cabeza de ajos  
Orégano  
Pimentón  
Pimienta en polvo o bolas  
Sal y agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En un recipiente adecuado (como para que se pueda cubrir de agua la carne) se ponen los ajos machacados sin pelar, el orégano, pimentón, sal y pimienta; se mezcla todo bien y se añaden las costillas. Se deja en este adobo sin tapar 1 ó 2 días, después se saca, se escurre y quedan lista para freír. Si son las de la matanza (hay mucha cantidad), se van friendo e introduciendo en una olla, preferiblemente de barro, se cubre con ese mismo aceite casi todo el año, teniendo sólo que calentarlas para consumirlas.

*Receta cedida por Pauli Muñoz*

# Cabeza asada

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 cabezas de cordero entera

1 ó 2 cabeza de ajos

1 ramo de perejil

Pimienta negra

1 vaso de aceite

1 limón

4 cucharadas de pan rallado

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Bien limpias las cabezas se parten por la mitad y se salpimentan, se rocían con el zumo de limón y se vierte sobre ellas el aceite.

Se hace un machacado con los ajos, perejil picado y pan rallado. Se unta con este machacado las cabezas y se meten durante 50 - 60 minutos al horno, hasta que estén doradas cuidando de no estropear los sesos.



*Receta cedida por Vilú*

# Sesos huecos

## Ingredientes:

(para 2 personas)

1 sesada

Vinagre

Sal, perejil

2 huevos

Aceite de oliva

Harina y leche



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Bien lavada la sesada en agua fresca, se le quita la tela que la envuelve y se pone a cocer en agua hirviendo con sal y un chorro de vinagre.

Se baten 2 huevos y se agrega un poquito de leche (2 ó 3 cucharadas, la sal y la harina, poquito a poco para que forme una crema espesa, se añaden perejil picadito si se quiere.

Los sesos cocidos y escurridos se parten a trocitos y se mezclan con la batidora. Se pone bastante aceite de oliva en una sartén y con ayuda de una cuchara se van echando cucharaditas del batido para freírlo; una vez dorados se escurren bien y se sacan a una fuente. Se sirven calientes.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Albóndigas de Almadén

## Ingredientes:

(para 8 personas)

¾ kg. de ternera

¼ kg. de cerdo

¼ kg. de jamón

6 dientes de ajo, perejil

7 huevos, pan rallado

Sal, pimienta negra, vinagre

1 hueso de jamón, 2 hojas de laurel

Azafrán en hebra.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pica la carne, el jamón, los ajos y el perejil, se salpimenta a gusto y se añaden 5 huevos y se mezcla todo bien con el pan rallado. En una olla aparte se pone a hervir 2 litros de agua con una cabeza de ajos, el hueso de jamón, el laurel y las bolas de pimienta.

Se van cogiendo porciones de la mezcla con una cuchara mojada en vinagre y se van redondeando, introduciéndolas en el caldo que hemos puesto a hervir una hora aprox., se rectifican de sal y se le añaden 2 yemas de huevos diluidas en un poquito de vinagre.

*Receta cedida por Ramona Rico*

# Albóndigas en salsa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

¼ kg. de carne de ternera picada  
¼ kg. de carne de cerdo picada.  
200 gr. de jamón  
6 dientes de ajo, 1 cebolla  
Perejil, sal, pimienta  
6 huevos, 12 almendras  
6 cucharadas de pan rallado  
½ vaso de vino blanco, 1 vaso de agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se mezcla la carne picada con el jamón, los dientes de ajo, muy menuditos, el perejil, sal y pimienta a gusto, los 6 huevos y el pan rallado. Se hace un par de horas antes de guisarlas para que coja el gusto. Se hacen las albóndigas, se enharinan y se fríen en aceite bien caliente. Si no está quemado se dejan 6 - 7 cucharadas de ese aceite y en él se sofríe la cebolla bien picadita y las almendras, se añade el vino blanco y el agua; se deja cocer 4 - 5 minutos y se pasa por la batidora. Se vierte esta salsa sobre las albóndigas que tendremos en una cacerola y las dejamos cocer 20 - 25 minutos. Rociar con perejil picado y servir con patatas fritas. Se puede hacer la salsa sustituyendo las almendras por tomate frito.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cordero asado

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 kg. de cordero lechal

1 tacita de caldo

1 vaso de vino blanco

Pimienta y vinagre

2 dientes de ajo

Aceite, sal y perejil

1 hoja de laurel



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

En una cazuela de horno o de barro se pone la cebolla en rodajas finas, la pimienta y la hoja de laurel troceada. Colocamos encima el cordero salpimentado y untado en aceite. Se tiene preparado el horno caliente y se introduce en él hasta que esté dorado, bañándolos de vez en cuando con el vino blanco.

En una sartén se ponen 2 ó 3 cucharadas de aceite y se doran los dientes de ajos en láminas con el perejil picado y se añade un chorro de vinagre, dejando que todo dé un hervor. Se junta este sofrito con el jugo que ha soltado la carne, la tacita de caldo y se vierte sobre el cordero. Se sirve caliente.

*Receta cedida por Delfi Dorado*

# Filetes empanados

## Ingredientes:

(para 4 personas)

4 filetes

Sal y pimienta

Pan rallado

1 huevo

Huevo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se salpimentan los filetes y se les pone un poco de aceite unas horas antes, se empanan con pan rallado y huevo, y se fríen en aceite bien caliente. Se sirven con patatas fritas y ensalada. Muy ricos acompañados con patatas en caldillo.

*Receta cedida por Vilú*

# Caldereta de Almadén

## Ingredientes:

(para 6 personas)

2 kg. de cordero  
1 cabeza de ajo  
1 vaso de vino blanco  
1 trozo de hígado  
1 pimiento rojo seco o pimentón  
2 hojas de laurel  
10 almendras



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Es muy importante que el cordero sea de muy buena calidad y limpio de grasa. Se trocea, se sala y se rehoga en un caldero o sartén honda, untada en aceite. Se le añade el vino blanco, el laurel, el pimiento rojo seco y se sofríe un poquito; se cubre de agua y se deja cocer hasta que esté casi hecho. Aparte se aso un trozo de hígado del cordero, una cabeza de ajos, el laurel y se machaca todo esto con las almendras y carne del pimiento rojo. Se añade esto a la carne, se rectifica de sal y se deja cocer hasta que quede en su salsa.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Perdiz con arroz

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 perdices

4 dientes de ajo

1 cebolla pequeña

1 pimiento pintón

2 hojas de laurel, 2 tomates maduros

Vino blanco, 1 vaso de arroz (de los de agua)

2 vasos y medio de agua y azafrán



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se sofríen las perdices troceadas y se añaden los ajos en láminas la cebolla picada, el pimiento y, por último, los tomates, pelados y partidos. Si se quiere se les pone un poquito de vino blanco. Se añade el agua y se deja cocer durante 45 minutos aproximadamente, se pone el azafrán y el arroz y se deja cocer durante 20 minutos. Igual se hace con codornices o tordos.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pellas

## Ingredientes:

2 huevos  
2 dientes de ajo picaditos  
1 cucharada de perejil picado  
4 cucharadas de miga de pan o pan rallado  
½ cucharadita de sal  
1 vaso de aceite para freírlas



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se baten bien los huevos y se mezclan con el ajo picadito, perejil, sal y pan, debe quedar una masa blandita. Se hacen las pellas cogiendo con una cuchara la masa. Se van vertiendo sobre aceite bien caliente hasta que estén doradas. Están muy ricas añadidas al cocido 10 - 15 minutos antes de apartarlo. También se añaden al potaje de Semana Santa y dan muy buen sabor al estofado de carne con patatas.

*Receta cedida por Virgi*

# Tumbalobos

## Ingredientes:

Cebolla  
Salsa  
Aceite  
vinagre y guindilla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pica menudita la cebolla y la guindilla y se le añade aceite crudo, vinagre, 4 ó 5 cucharadas de salsa de la caldereta y se mezcla todo bien para comer mojando sopas.

Se puede hacer con cualquier salsa de carne. Sirve para animar los platos de carne.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Liebre con arroz

## Ingredientes:

(para 8 personas)

1 liebre tierna  
1 cebolla mediana  
6 dientes de ajo, 1 tomate maduro  
1 pimiento rojo y otro verde pequeño  
1 patata, 1 hoja de laurel y azafrán  
8 puñados de arroz



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se arregla la liebre sin quitarle la sangre (es típico el color que da al guiso), se trocea y se sala. En una sartén se pone el aceite de oliva y se rehoga bien la liebre, a continuación se añaden los ajos en láminas, se fríen bien y se incorpora la cebolla troceada, los pimientos y el laurel y finalmente, el tomate pelado y partido. Una vez todo bien sofrito se añaden las patatas cuadradas, que espesarán el caldo, se les da una vuelta a todo junto y se les añade el vino; una vez evaporado el alcohol se cubre de agua y se deja cocer 20 - 25 minutos. Se añaden 4 vasos de agua, el azafrán y cuando hierva, el arroz, que se dejará cocer 15 minutos, se retira del fuego y se tapa otros 5 minutos. Debe quedar caldoso.

*Receta cedida por M. Sánchez*

# Liebre en salsa

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 liebre

6 ó 7 dientes de ajo

1 cebolla mediana, 1 tomate maduro

1 cucharada de harina

1 vaso de vino tinto

Aceite de oliva y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocea la liebre en pedazos medianos y se salpimenta. Se rehoga en el aceite, se añaden los dientes de ajo y la cebolla, picados, y cuando estén dorados se añade el tomate pelado y partido, una vez sofrito se añade la cucharada de harina, se sofríe y se añade el vino. Dejar hervir hasta que quede tierna y en su salsa, añadiendo el agua que necesite. Le va muy bien un poquito de picante.



*Receta cedida por P. M. Sánchez*

# Caldereta de pastor

## Ingredientes:

(para 6 personas)

2 kg. de cordero lechal

2 cabezas de ajo

2 hojas de laurel

Un trozo de hígado

12 almendras

Agua y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Trocear la carne y salarla, poner en el caldero con el ajo, el laurel y el trozo de hígado, se rehoga un poco y se cubre de agua. Conforme cuece se va espumando. Cuando embeba el agua y esté casi cocida la carne (40 - 45 minutos) se le añade el machacado que habremos hecho con el huevo cocido, las almendras, el trozo de hígado y los ajos. Se deja cocer hasta que la salsa esté espesita, sin llegar a cubrir la carne.

Cocer aproximadamente otro cuarto de hora y rectificar la sal.

*Receta cedida por Cuqui*

# Lomo relleno

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de lomo en un pedazo  
100 gr. de jamón picado  
2 huevos duros, 1 cebolla, perejil  
1 higadillo de pollo, 1 cabeza de ajos  
Pan rallado, nuez moscada  
1 vaso de caldo concentrado



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se toma el lomo en un pedazo y se abre o se ahueca con un cuchillo y la ayuda de la mano. Se mezcla bien el jamón picado, el ajo y el perejil, el hígado frito troceado, los huevos duros, el pan rallado y los dos huevos muy batidos. Se rellena con ello el lomo y se ata para que quede redondo.

Se fríe en aceite y se le añade una cebolla gorda, troceada hasta que dore, se añade agua y se deja cocer echando a la salsa almendras machacadas, un poco de nuez moscada, el perejil, 2 ajos y el caldo concentrado. Hervir durante 40 -45 minutos hasta que se reduzca la salsa. Se puede servir caliente o frío.

*Receta cedida por Muñoz Sánchez*

# Potaje de vigilia

## Ingredientes:

(para 4 personas)

300 gr. de garbanzos

1 patata, 1 tomate pequeño

1 hoja de laurel, 2 cebolletas

1 cabeza de ajo, 1 pimiento rojo seco

4 trozos de bacalao

¼ kg. de espinacas (un manojo)

1 cucharada de pimentón

Harina o rebanada frita

Aceite (8 - 10 cucharadas)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se ponen en remojo los garbanzos la noche anterior. Se cuecen en agua con la cabeza de ajos, laurel, patatas, bacalao y pimiento, durante 20 minutos, todo en olla exprés. Se destapa la olla y se añaden las espinacas bien lavadas y un sofrito hecho con el aceite, la cebolla, el tomate, el pimentón y un poquito de harina sofrita. Se hace un machacado con dos dientes de ajo, comino y unos garbanzos cocidos o rebanada frita y se deja hervir todo durante 10 minutos.

Es un plato típico de cuaresma.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cordero en caldereta

## Ingredientes:

(para 10 personas)

2 ½ kg. de carne

2 cebollas gordas

2 tomates

3 cabezas de ajos

3 pimientos secos

2 hojas de laurel y una rama de perejil



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone todo junto en el caldero y se cubre de agua, incluida la carne con su sal correspondiente. Si la carne fuera muy reseca se añade un chorreón de aceite, si el cordero es tierno, se anula.

Cuando hierve, se va quitando la espuma. Hervir hasta que la carne esté en su punto. Se cuecen unas patatas en la caldereta, se apartan y se chaf'lán con caldo, añadiendo la cebolla verde picadita, una guindilla, aceite y vinagre a gusto "Tumbalobos".

*Receta cedida por Paqui Solanilla*

# Perdices y tordos en escabeche

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 perdices o 6 tordos

2 cabeza de ajos

2 hojas de laurel, azafrán

10 bolas de pimienta negra

Medio vaso de aceite (de los de agua)

Medio vaso de vinagre

Medio vaso de vino



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Limpiar, somallar, quitar las patas y salar la carne. En una cacerola poner todos los ingredientes en crudo y cocer una hora si es olla normal y 20 minutos en olla exprés. Sacar las perdices, colar el caldo y servir con una guarnición de patatas fritas alargadas. Antes de que se enfríe el escabeche, se puede meter en botes de cristal, cerrar herméticamente, cocer 20 minutos al baño María y así durarán meses.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Gallina en pepitoria

## Ingredientes:

1 gallina de 1 kg.  
3 dientes de ajo, 12 almendras  
100 gr. de jamón serrano, azafrán  
1 manojo de cebolla tierna  
Perejil en abundancia  
Vino blanco (1 vaso de los de agua)  
Aceite de oliva (1 vaso de los de vino)  
Bolitas de pimienta negra  
2 huevos cocidos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocea la gallina, se sala y se pone en la cacerola, con los ajos, cebolla, perejil y jamón, todo picadito; se le echa el vaso de vino y el aceite y se rehoga todo lentamente.

Una vez rehogado se le añade el diente de ajo, la pimienta y las almendras machacadas, se cubre de agua y se deja hervir hasta que la gallina esté tierna. Una vez cocida se deslíe la yema del huevo, cocida anteriormente, y se deja a fuego lento en su salsa, se adorna con la clara a trocitos.



*Receta cedida por Ramona Puebla*

# Pollo relleno

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 pollo de campo, tierno

Migas de pan, leche

½ cebolla, orégano

1 cucharada de mantequilla

Jamón serrano veteadado, 1 huevo

Sal, pimienta, 1 zanahoria, 1 cebolla

1 rama de perejil, 1 copa de coñac

1 limón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Desplumar, chamuscar y vaciar el pollo por la incisión de la parte baja de los muslos, por donde se rellenará con una bola de miga de pan empapada en leche, mezclada con la cebolla picada en mantequilla, orégano, hígado de pollo frito y picado, sal, pimienta, jamón picadito y el huevo crudo, se cose, se sala y frota con el zumo de limón (estará mejor si se envuelve en loncha de tocino veteadado). En una cacerola se coloca el pollo con la zanahoria, cebolla, perejil y coñac, hervir hora y media a fuego moderado. En una sartén dorar una cucharada de harina, añadir un poco de caldo y la salsa que ha soltado el pollo, hervir todo junto y verter sobre el pollo trinchado. Igual se puede hacer para el pavo.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Filetes en salsa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

4 filetes de ternera o cerdo

1 cucharada de harina

1 vaso de vino blanco

Aceite, sal y pimienta



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se salpimentan los filetes, se pasan por harina y se fríen en aceite de oliva. En ese mismo aceite se tuesta la cucharada de harina y se pasa a una cacerola junto con los filetes; se añade un vaso de vino blanco y se dejan hervir 20 - 25 minutos.

Se acompaña con patatas fritas o puré de patatas.

Se puede sustituir el vino blanco por nata líquida.

*Receta cedida por Felisa Hidalgo*

# Conejo en adobo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 conejo tierno de 1 kg.  
1 cucharada de orégano  
1 ramito de perejil, 1 limón  
10 dientes de ajo, azafrán  
1 vaso de vino blanco  
8 - 10 gr. de pimienta  
2 yemas de huevos  
1 cucharada de harina  
Aceite de oliva y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte el conejo en trozos medianos y se tiene un par de horas en adobo con agua, el orégano, perejil, ajos majados y sal. Se saca del adobo y se dora en aceite de oliva al fuego vivo. Cuando esté dorado se retira el exceso de aceite y se espolvorea con la harina, se da unas vueltas y se le añade el vino blanco y unos gramos de pimienta, y el zumo de limón con las yemas de huevo batidas y el azafrán. Cuando empiece a hervir se deja cocer por espacio de 30 minutos, se rectifica de sal y se sirve.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cabeza de lechón asada

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 cabeza de lechón

Manteca de cerdo

10 dientes de ajo

1 manojo de perejil

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte la cabeza por la mitad. Se rocía bien de manteca, sal, y con los ajos picaditos y el perejil. Se deja macerar durante una media hora más o menos. Se entra en el horno durante 60 ó 65 minutos, hasta que la corteza esté tostadita y crujiente. Se puede acompañar con unas patatas fritas o también asadas junto con la cabeza.

*Receta cedida por M. Agudo*

# Migas manchegas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 pan del día anterior

1 cabeza de ajos

1 vaso de vino

1 vaso de aceite

Agua y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se corta el pan en cuadritos pequeños, se colocan en un recipiente, se riegan con agua y se cubren con un paño. Se fríen los ajos en el aceite, se añade la sal y un poco de agua, se mezcla todo bien y finalmente se añade el pan que habrá quedado esponjoso. Se les da vueltas en la sartén hasta que las migas estén sueltas y doradas, pero blanditas. Se comen con una rica y variada guarnición: pimientos verdes y rojos (quedan churruscos) fritos, bacalao frito, asado o crudo, sardinas frescas, uvas, etc. Las últimas cucharadas se suelen comer con un poco de leche (migas canas).



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pollo al chilindrón

## Ingredientes:

(para 5 personas)

1 pollo de 1 ½ kg.

2 pimientos rojos

2 cebollas gorditas

1 rama de perejil atado

6 bolas de pimienta negra

2 hojas de laurel, 5 dientes de ajo

Aceite, sal y 1 vaso de vino blanco



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpia y trocea el pollo y se condimenta con sal, en una fuente se parte la cebolla en Juliana, el pimiento en tiritas, los ajos mondados y partidos por la mitad. Se pone al fuego en una sartén el aceite, se dora el pollo y se va poniendo en una cacerola; se quita un poco de aceite y se deja el que vaya a tener el guiso. Se rehogan el resto de los ingredientes y cuando esté la cebolla transparente se echa todo encima del pollo; se agrega el vaso de vino y un poquito de agua. Dejándolo cocer hasta que esté tierno.



*Receta cedida por B. G<sup>a</sup> de la Barrera*

# Escabeche de pavo (pollo de campo o conejo)

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de carne

1 cabeza de ajos, 1 cebolla

2 hojas de laurel, 3 dientes de ajo

½ vaso de vinagre (de los de vino)

Cominos, azafrán en rama

8 - 10 bolas de pimienta negra

Harina, 1 huevo, aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuece la carne troceada en agua con la cabeza de ajos, el laurel, pimienta, sal y la cebolla, durante 25 minutos en la olla exprés. Se cuela el caldo y se reserva. Los trozos de carne se rebozan en una gachuela hecha con el huevo, harina, sal y agua templada. Se fríen en aceite bien caliente y van añadiendo al caldo colado. Se hace un machacado con 3 dientes de ajos, comino, azafrán en hebra y se añade el vinagre. Se añade la carne con su caldo. Se sirve templado o mejor frío. Le da un gusto especial las rodajas de limón o naranja.

*Receta cedida por Pauli*

# Gallina encebollada

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 gallina  
2 zanahorias  
3 cebollas grandes  
1 hoja de laurel  
Tomillo  
Mantequilla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Limpia y troceada, se cuece en una olla con agua, sal, la zanahoria, 2 cebollas, el laurel y el tomillo. En una cazuela aparte se hace una salsa con mantequilla y una cebolla, a fuego lento, con una pizca de azúcar. Cuando esté la cebolla transparente se añade un poco de caldo de cocerla, mezclar todo bien y servir.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Conejo en salsa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 conejo tierno de 1 - 1 ½ kg.

Sal, pimienta

4 cucharadas de aceite

2 hojas de laurel

1 cucharadita de harina

Zumo de un limón

½ kg. de champiñones o setas.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se corta el conejo, una vez bien limpio, en pedazos regulares y se salpimenta. Se colocan las tajadas en una cacerola con 4 cucharadas de aceite, los ajos y el laurel y se cuece a fuego vivo durante 15 minutos, sin dejar de remover con cuchara de palo. Se añade la harina a la salsita, se sofríe y se deja cociendo con el zumo de 1 limón hasta que quede tierno unos 30 minutos.

Se sirve con una guarnición de champiñones, setas o patatas fritas.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Garbanzos de cocido

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de patatas  
4 chorizos rojos  
Garbanzos cocidos  
Tomate frito  
Ajo y cominos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan las patatas y se parten a cuadritos, se ponen a hervir con los chorizos. Una vez cocida la patata, se le agregan los garbanzos, una cucharadita de tomate frito, se machaca 1 ajo y una pizca de comino, y se le echa al guiso. Se tiene todo hirviendo durante 5 minutos, se rectifica de sal y se sirven bien calientes.

Listos para comer.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Sangre encebollada

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de sangre

1 manojo de cebolletas ( 8 - 10)

2 cucharadas de tomate frito

Aceite de oliva

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte la sangre cocida, en dados de unos 2 cm. Se sofríen en aceite de oliva y se apartan. Se fríe la cebolla hasta que esté transparente, se incorpora la sangre y se sala a gusto. Se rehoga junto unos minutos y antes de apartarla se añaden 2 cucharadas de tomate frito (esto es opcional). Resulta de un sabor exquisito y bastante económico.

Es uno de los productos un poco olvidados aunque como todo lo tradicional se ha vuelto a apreciar este plato bastante.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# *Pescados*



# Sardinas en escabeche

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de sardinas medianas.

8 ó 10 dientes de ajo.

2 hojas de laurel.

Medio vasito de vinagre.

1 cucharada de pimentón.

Harina para freír.

Bolas de pimienta negra.

Aceite.

Agua y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Bien limpias y saladas las sardinas se enharinan y se fríen en el aceite.

En otra sartén se fríen los ajos sin pelar, el laurel y el pimentón, y se añade el vinagre, las bolas de pimienta y el agua.

Se colocan las sardinas fritas en un recipiente, se le echa el sofrito, procurando que queden cubiertas, se les da un hervor y se dejan enfriar.

Pueden conservarse varios días.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Merluza en vinagreta

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de merluza.

1 cebolla.

1 rama de perejil.

Medio vasito de aceite.

2 huevos.

1 tomate pequeño.

2 cebolletas.

Agua, vinagre y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Poner a hervir en agua el tomate, la cebolla en rodajas muy finas y el perejil, durante 10 ó 15 minutos. Se añade la merluza entera y se deja hervir otros 10 minutos.

Se sirve con una vinagreta hecha con el aceite, vinagre, sal, cebolleta, perejil y los huevos duros partidos.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Sardinas en salsa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/2 kgr. de sardinas.

1 cebolla gorda.

2 tomates de alta o uno fresco.

2 dientes de ajo.

Perejil picado.

1 cucharada de pan rallado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se limpian bien las sardinas de cabeza, tripas y espinas, se lavan, escurren y salan.

En una cacerola, se pone una capa de cebolla picada en rodajas muy finas, un chorreón de aceite, un tomate muy picadito y sobre este fondo ponemos juntas las sardinas y las mojamos con vino blanco, perejil y ajos picaditos, otra capa de cebolla, tomate, perejil picadito y aceite. A continuación espolvorear el pan rallado y salpimentar y regar con más vino blanco o limón.

Poner a fuego vivo durante 15 ó 20 minutos sin dejar de remover la cacerola para que no se peguen.

*Receta cedida por M.S.*

# Calamares rellenos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 calamar grande (de 1 kg.)

1 cebolla gorda.

1 cabeza de ajo.

Perejil y laurel.

Pan rallado.

1/2 kg. de carne picada de cerdo o ternera.

2 huevos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpia el calamar y se deja entero. Los tentáculos de la cabeza se pican y se mezclan con la carne, el perejil, los ajos, el pan rallado y los huevos, y se hace una masa. Con esta masa se rellena el interior del calamar. Para que la masa no se salga, se cose con unos palillos la boca del calamar. Una vez relleno el calamar, se pone en un recipiente alargado, se enharina y se fríe en aceite dándole vueltas hasta que esté dorado. A continuación se le echa la cebolla partida en rodajas, una hoja de laurel, una copa de vino blanco y se cubre con agua. Se tiene a fuego lento 3/4 de hora, o hasta que el calamar esté tierno.

Por último se saca el calamar y se deja enfriar cortándole en rodajas finitas. La salsa se pasa por la batidora y se sirve caliente.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Tortilla de bacalao

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/4 de bacalao.

3 ó 4 cebolletas.

2 ó 3 dientes de ajo.

4 huevos.



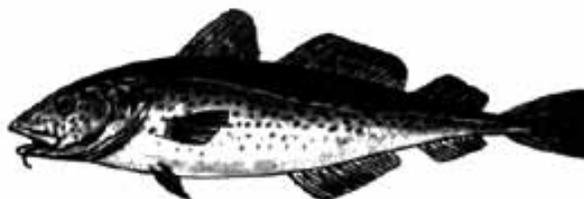
Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone 1/4 de bacalao en remojo el día anterior. Al día siguiente, se cambia el agua, se blanquea en un hervor de agua rápido y se deshace bien menudito.

Se refría con 2 ó 3 ajos, un poco de cebolla y 3 ó 4 cebolletas cortadas muy finas. Se saltea todo, se sazona y se le agregan 4 huevos batidos o revueltos, dejando la tortilla con la misma forma que la tortilla española



*Receta cedida por Pauli*

# Bacalao en escabeche

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de bacalao.

Litro y medio de agua.

Un vasito pequeño de vinagre.

2 dientes de ajo.

Media cucharilla de cominos.

Azafrán en hebra.

¼ kg. de harina.

1 huevo.

Una rodaja de naranja (opcional).



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración:

Se trocea y se pone en remojo el bacalao durante 24 horas. Por otro lado, se hace una gachuela con el huevo, la harina, un poco de azafrán, un pellizco de sal y una taza de agua templada (no debe quedar demasiado líquida la gachuela). Se fríe el bacalao con esta gachuela en aceite de oliva, y se va colocando en una fuente en la que tendremos preparado el caldo del escabeche, que habremos hecho con el agua, el vinagre, los cominos, sal, ajos y azafrán machacados. Añadimos la rodaja de naranja y rectificamos de sal y vinagre. Se sirve fresquito.

Es un plato muy típico de Semana Santa. Puede prepararse el mismo plato con boquerones fritos sin espina en lugar del bacalao.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Bacalao encebollado

## Ingredientes:

(para 5 personas)

15 tajadas de bacalao no muy gruesas.

4 manojos de cebolletas.

1 lata de pimiento morrón de 1/2 kg.

1 ó 2 ajos, cominos y azafrán.

Aceite y harina.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración:

El bacalao limpio y desalado se pone en un plato, junto con el pimiento partido a tiras y la cebolla picada .

Se pone la cebolla a fuego lento en la sartén con el aceite, y cuando esté transparente se aparta y se pasa a una cacerola donde se va poniendo una capa de cebolla (con su aceite) y tiras de pimiento, otra de bacalao enharinado y así hasta terminar todo. Se machaca el ajo, el comino y el azafrán, se vierte encima del guiso y se agrega agua hasta cubrirlo. Cocer a fuego lento removiendo el guiso con frecuencia hasta que se haga el bacalao.



*Receta cedida por B. Gª de la Barrera*

# Cachorreñas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 trozo de bacalao.

1 cabeza de ajo.

Cominos.

Una cucharadita de pimentón.

Aceite, vinagre, sal y agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Asar el bacalao sin desalar junto con los ajos. Por otro lado, en una cazuela de barro se machacan 2 dientes de ajo crudos y los cominos. Se le añade una cucharadita de pimentón, un chorrito de aceite, sal, vinagre, el bacalao a trocitos, los dientes de ajo asados en cuadritos muy pequeños, agua templada según gusto y trozos de pan duros como sopas. Listo para servir.

*Receta cedida por Carmen Aguilera*

# Arroz, patatas y bacalao

## Ingredientes:

(para 6 personas)

200 gr. de bacalao.

4 dientes de ajo.

1 tomate, 1 pimiento rojo, 1 cebolla pequeña y 2 patatas medianas.

1 hoja de laurel, sal y azafrán.

10 cucharadas de aceite.

1 vasito de vino blanco.

1 vaso (de agua) de arroz.

3 vasos de agua o caldo de pescado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Cortar el bacalao en trozos regulares y desalarlos durante 12 horas en agua abundante que se debe cambiar 2 veces. También se puede desalar lavándolo con agua caliente 3 ó 4 veces. Pelar, lavar y cortar las patatas en dados no muy gruesos. Calentar el aceite y freír en él los ajos pelados y cortados en láminas. Añadir la cebolla picada, el pimiento en trozos medianos y el tomate pelado. Una vez sofrito, añadir el bacalao y las patatas dejando que se frían lentamente. Cuando esté todo bien rehogado, añadir el arroz, el laurel y el vino, hasta que se vaya el alcohol. Cubrir con agua o caldo y hervir 10 minutos a fuego vivo. Probar de sal y dejar otros 8 minutos a fuego lento. El arroz debe quedar algo entero y caldoso. Reposar 5 minutos tapado con un paño antes de servir.

*Receta cedida por Paula Muñoz*

# Croquetas de pescado

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de pescado.  
Medio litro de leche.  
4 huevos.  
4 cucharadas de harina.  
2 cucharadas de margarina.  
1 zanahoria y 1 cebollita.  
Pan rallado.  
Aceite y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Hervir la pescada bien limpia en agua con sal, la zanahoria y la cebolla durante 5 minutos. Escurrir, limpiar bien de espinas, trocear y reservar. Cocer 2 huevos durante 10 minutos y pelarlos. Fundir la margarina y rehogar en ella la harina durante unos minutos. Verter sobre ella la leche hirviendo poco a poco y sin dejar de mover. Cuando haya hervido 10 minutos, añadir la pescada y los huevos troceados. Dejar cocer unos minutos más hasta que la pasta se despegue de la sartén al darle vueltas con la cuchara.. Rectificar de sal y verter sobre una fuente plana hasta que se enfríe bien la pasta. formar las croquetas, pasarlas por huevo batido y pan rallado y freírlas en aceite abundante y caliente. Escurrir y servir acompañadas de ensalada.

*Receta cedida por Cuqui*

# Sobreusa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

3/4 kgr. de bacalao.

Harina para rebozar.

2 huevos.

4 cebolletas y 2 ajos.

Un pellizco de cominos.

Una bola de migas de pan.

Una cucharada de vinagre.

1 hoja de laurel.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Desalar el bacalao durante 24 horas. Escurrir y freír rebozado en harina y huevo en aceite bien caliente. Colocarlo en una cazuela de barro o en una cacerola.

Aparte se sofríen los ajos en láminas y las cebolletas. Se añade media cucharada de harina disuelta en medio vaso de agua y una cucharada de vinagre. Por otro lado se hace un "mojado" con un ajo machacado, los cominos, las migas de pan y un poco de sal, y se vierte sobre el bacalao.

No debe quedar demasiado caldoso sino más bien gelatinoso.

*Receta cedida por Felisa Hidalgo*

# Almejas con patatas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1/2 kgr. de almejas.

1 cebolla gorda.

1 hoja de laurel.

1 kgr. de patatas.

1 vaso de aceite.

1 vasito de vino blanco.

1 pastilla de caldo concentrado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Lavar bien con agua y sal las almejas para que suelten la arenilla.

Poner a calentar el aceite y freír en él la cebolla trinchada. Cuando esté transparente añadir las almejas hasta que se abran. Incorporar el vino y el laurel. Rehogar y añadir las patatas trinchadas no muy grandes, azafrán y la pastilla de caldo disuelta. Cubrir de agua y dejar hervir hasta que las patatas estén tiernas. En la olla exprés con 10 minutos es suficiente.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Carpa con patatas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 carpa de 1 kg. aprox.

2 hojas de laurel

1 kg. de patatas.

2 pimientos rojos

1 cebolla, 1 tomate

5 - 6 dientes de ajo

Aceite y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Una vez limpio el pez (también puede ser: lucio, barbo, etc.) se le hacen unas incisiones y se sala. En una cacerola se ponen todos los ingredientes en crudo: el tomate y cebolla picada, los pimientos en trozos grandes, el laurel y los ajos cortados por la mitad, se añaden las patatas en trozos medianos, el pescado y un buen chorro de aceite. Se deja hervir hasta que las patatas estén cocidas, se añade colorante, se rectifica de sal y a saborearlo porque es un guiso sencillo y de sabor delicioso.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# *Verduras*



# Acelgas con patatas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de acelgas  
½ kg. de patatas  
2 huevos cocidos  
2 tomates maduros  
1 hoja de laurel  
Cebolla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuecen las acelgas y se escurren (guardar el agua). Se fríen las patatas a cuadrado y se reservan. Los huevos cocidos se parten a trozos pequeños y se reservan también. Se fríen las cebollas, los tomates pelados y partidos, se ponen en una cacerolas acelgas hervidas. Al fuego se le agrega el sofrito de cebolla y tomate, con un machacado de cominos, ajos y una pizca de pimienta molida. Una vez que dé un hervor, con el agua de las acelgas, se le agregan las patatas fritas y los huevos duros. Tiene que estar al fuego de 7 a 8 minutos más. Se le puede echar vinagre a gusto.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Alboronía o almoronía

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de berenjenas gordas  
3 ó 4 tomates maduros  
2 dientes de ajos  
1 pellizco de cominos  
1 cebolla  
1 pimiento verde pequeño (opcional)  
Aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocean las berenjenas y se lavan con agua y sal para que no amarguen. Se cuecen (no mucho) en agua con sal, se escurren y se reservan.

Aparte se hace un sofrito en aceite de oliva con la cebolla y el pimiento troceados y finalmente, los tomates, se sala y se añade a este sofrito las berenjenas cocidas.

Se hace una machacado con los cominos y ajos y se añade al guiso con un poco de caldo de las berenjenas o agua. Cocer otros 15 minutos. Deben quedar jugosas. Queda lista así la almoronía que se come templada o fría. Puede conservarse al baño María.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Asadillo de pimientos al plato

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de pimientos rojos gordos y fuertes.

1 kg. de tomates maduros

2 dientes de ajos

Aceite, sal y vinagre

Cominos (un pellizco)

2 huevos duros.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se asan los pimientos y tomates, se dejan sudar, después se pelan y se limpian bien. Se cuela el jugo que sueltan. Se parten en tiras y se reservan. Los tomates se limpian troceándose menuditos.

Se mezclan los tomates y pimientos y se le añade una machacado de comino, sal y ajo. Se vierte con un chorreón de vinagre sobre el asado.

Se rocía bien con aceite crudo y se adorna con huevo cocido en rodajas. Sírvese frío.

*Receta cedida por V. S.*

# Asadillo de pimiento en sartén

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de pimientos

1 kg. de tomates

2 dientes de ajos

Aceite, sal y vinagre

Cominos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se asan los pimientos, se dejan sudar, se pelan y limpian bien de piel y pepitas. Se reserva colado el jugo que sueltan.

En una sartén con una pizca de aceite se hace a fuego lento el tomate bien limpio y picadito. Cuando esté bien hecho el tomate se le añaden los pimientos asados partidos en tiras. Se hace un machacado con los ajos y el pellizco de cominos y se mezcla con el jugo de los pimientos, vertiéndolos en la sartén. Se da a todo un hervor, se rectifica de sal y se riega con aceite crudo de oliva. De igual forma se hace el asadillo, pero con judías verdes cocidas.

*Receta cedida por M. S.*

# Pimientos rellenos

## Ingredientes:

(para 6 personas)

1 kg. de pimientos rojos medianos

½ kg. de carne de cerdo picada.

½ kg. de carne de ternera picada

¼ kg. de jamón picado.

1 cabeza de ajo, perejil y sal

Pan rallado y 4 huevos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se mezcla la carne de cerdo y ternera, huevos, jamón, perejil, ajos, picados, pan rallado y sal. A la masa, se le echa una copa de vino blanco. Se abren los pimientos por arriba, un poquito, se les quitan las pipas. Se hace con la masa una albóndiga y se rellenan los pimientos. Se pone una sartén con aceite y se les da una pasada al pimiento, sin llegar a freírlos. Se ponen en una cacerola, se cubre de agua y se les echa el aceite de freírlos. Para la salsa se machaca un ajo, unas hebras de azafrán y una poquita de harina, se da una vuelta en la sartén, una vez dorada, la harina se echa en la cacerola. Se tiene a fuego lento durante 20 ó 30 minutos. A ser posible en cazuela de barro.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Col a la vinagreta

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 col mediana

1 vasito de aceite de oliva

6 dientes de ajo

1 cucharada de las de café con  
pimentón dulce

1 cucharada de vinagre



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Partida y lavada la col, se trocea y se sancocha (en la olla exprés sobre 5 minutos y en una olla normal de 25 a 30 minutos). Escurrir.

Se fríen en el aceite los 4 ajos en láminas, y una vez dorados, se añade la col que se rehoga durante 10 minutos para que se mezcle bien con el sabor del ajo frito, y a continuación se sofríe con ella el pimentón.

Se hace un machacado de 1 diente de ajo un pellizco de cominos que se desleirán en una cucharada de vinagre y agua y se vierte sobre la col. Salar a gusto.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Cebollas con huevos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de cebollas frescas o

4 manojos del pueblo (cebolletas)

4 huevos

Aceite

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se limpia y corta la parte blanca de las cebollas. En el aceite de oliva se fríen a fuego lento, hasta que queden doraditas, se revuelven con ellas los huevos sin que queden demasiado cuajados y se sala a gusto. Servir frías o calientes.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Esparragao

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de espárragos trigueros

4 cebolletas

2 dientes de ajo

1 pellizco de cominos

2 huevos

1 vasito de agua

1 vasito de aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte en trozos iguales de unos 3 cm. La parte tierna de los espárragos, se lavan y escurren.

En el aceite de oliva se doran las cebolletas, se añaden los espárragos, se rehogan y se cubren de agua dejándolos cocer unos 10 minutos. Se hace una machacado de cominos y los dos ajos. Se vierte en la sartén con un poco más de agua, cocer 5 minutos.

Para espesar el caldo se baten, sin dejar de remover los espárragos, dos huevos.

Con espárragos hilachos (amargos), de criadero, o cardillos se pueden hacer de la misma manera.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Alcachofas guisadas

## Ingredientes:

(para 5 personas)

10 alcachofas frescas medianas

200 gr. de jamón

5 dientes de ajo

2 hojas de laurel

5 cucharadas de aceite

Perejil



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se limpian las alcachofas y se parten por la mitad, se ponen en una fuente con agua y limón troceado (para que no queden negras).

En una cacerola se pone el aceite crudo, el jamón picado a trocitos, los ajos, el perejil, el laurel y las alcachofas. Cubrir las con agua. Se ponen a cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, se rectifican de sal y se le echa una cucharada de pan rallado, se tiene dos minutos más al fuego y se apartan.

*Receta cedida por B. G<sup>a</sup> de la Barrera*

# Tortilla de menestra

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Verduras a gusto

4 huevos

Jamón (opcional)

Aceite de oliva

2 dientes de ajo

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

La verdura que se quiera emplear: judías verdes, guisantes, espárragos, zanahorias, etc., bien lavadas se sancochan y se escurren bien.

En aceite de oliva se sofríen dos o tres ajos en láminas y se sacan una vez dorados (la va muy bien unos trocitos de jamón frito). Se mezcla la verdura con el huevo batido y se hace tortilla.



*Receta cedida por Vilú*

# Espinacas guisadas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de espinacas (4 manojos)

1 rebanada de pan

Media cucharadita de las de  
café pimentón

Un pellizco de comino

Aceite de oliva abundante  
(un vaso de los del vino)

7 dientes de ajo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Bien lavadas y partidas se da un ligero sancochando a las espinacas para que pierdan el sabor tan fuerte que tienen, se escurren y reservan, guardando un poquito de ese caldo.

En el aceite de oliva se sofríen 4 ó 5 ajos en láminas, se añaden las espinacas rehogándolas y se añade el pimentón dándoles unas vueltas todo junto. Hacemos un machacado con los ajos restantes, la sal, los cominos y la rebanada de pan frito. Se pone el agua reservada, y se vierte sobre las espinacas. Se cubre escasamente de agua y se deja hervir otros 5 minutos. Rectificar de sal.

*Receta cedida por Pauli*

# Pimientos en su jugo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de pimientos rojos medianos

4 dientes de ajo

3 cucharadas de tomate frito

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocean los pimientos en tiras. Se pone a calentar el aceite de oliva y en él se doran un poco los ajos en láminas a fuego muy lento, se añaden los pimientos que cocerán hasta que estén bien blanditos. Se añade la sal y el tomate frito, se deja hervir todo durante 7 - 8 minutos y se apartan.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Coliflor rebozada

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 coliflor mediana

Aceite de oliva

Sal

2 huevos

Harina



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se lava la coliflor, se parte en trozos y se pone a cocer en agua hirviendo con sal.

Se escurre y se pasan los cogollitos por gachuela hecha con huevo batido y harina.

Se fríe en aceite bien caliente. Igualmente se hacen las alcachofas frescas partidas en trozos untados con limón y cocidas. Son muy buenas como guarnición.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Judías verdes salteadas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de judías

Aceite y sal

200 gr. de jamón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Bien lavadas las judías y partidas en trozos regulares, se cuecen en agua con sal durante 15 minutos, mientras en una cacerola se pone el aceite o mejor mantequilla, y se doran los ajos muy picaditos, el jamón y un poquito de perejil. Saltear en este sofrito las judías bien escurridas. Servirlas calientes con zumo de limón o un chorrito de vinagre.



*Receta cedida por Vilú*

# Berenjenas fritas

## Ingredientes:

Berenjenas gordas

Sal

Aceite de oliva

Harina

Huevo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se lavan y se parten en rodajas finas las berenjenas (de 1 cm. aprox.). Después se ponen en agua con sal durante 1 ó 2 horas, para quitarles el gusto amargo que tienen.

Se escurren bien y se rebozan en harina y huevo. Se fríen en aceite caliente. Se salan y se ponen papel secante, para que suelten la grasa.



*Receta cedida por Pauli*

# Menestra de verduras

## Ingredientes:

(para 4 personas)

¼ kg. de judías verdes

2 alcachofas frescas

4 ramilletes de coliflor

¼ kg. de guisantes.

2 zanahorias, 1 tomate, 1 cebolla

2 dientes de ajo, aceite y sal

200 gr. de jamón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En una cazuela de barro se pone a calentar el aceite en él se sofríen los ajos, la cebolla menudita y los tomates y una vez fritos se añaden los trocitos de jamón o carne; se añaden las verduras (según dureza) limpias y troceadas y se dejan hervir hasta que esté todo tierno 20 ó 25 minutos. Rectificar de sal y adornar con un huevo cocido.



*Receta cedida por Cuqui*

# Cardillos con huevos

## Ingredientes:

Cardillos  
Huevos  
Cebolla  
Pimentón  
Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se fríe la cebolla y cuando esté frita, se echan los cardillos y se fríen un poco. Se le pone una cucharada pequeña de pimentón y un vaso de agua, se dejan cocer durante unos 15 minutos y se le estrellan unos huevos.



*Receta cedida por Ángela Barba-Romero*

# Achicorias guisadas

## Ingredientes:

Achicorias (ya cocidas) 1 kg. aprox.  
4 dientes de ajo  
Aceite de oliva (un vasito)  
1 rebanada de pan  
media cucharadita de cominos  
1 cucharadita de pimentón  
Agua y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Aparte de Almadén y su Comarca, las achicorias no son una verdura muy extendida por los pueblos de España, sin embargo, para nosotros es un plato muy típico y apreciadas. Son silvestres, se crían en los meses de Febrero a Abril, tienen un amargor característico que las hace muy diferente de las demás verduras. Cuanto más tiernas es mejor. Se les corta el tronco y las varas que quedan se la van bien. Se ponen a cocer con agua (en olla exprés 5 minutos), para quitarles el amargor, se dejan en agua durante una noche. Luego se escurren y quedan listas para guisar.

Se pueden comer en ensalada (como se indica en su apartados) o guisadas de la misma forma que las espinacas, pero sin cebolleta.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Patatas con pimientos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de patatas

1 kg. de pimientos verdes

½ litro de aceite

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan, lavan y parten las patatas como si fueran para tortilla y se salan.

Se parten los pimientos en trozos medianos y libre de pepitas. Se salan. Se fríen en aceite de oliva, cuando los pimientos esté a medio freír, se añaden las patatas y se dejan a fuego medio, hasta que las dos cosas estén tiernas. Hay que sacar y dejar escurrir bien. Se pueden freír por separado y mezclarlo en el último momento, aunque así quedan menos jugosos.

*Receta cedida por Pauli*

# Alcachofas fritas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

8 alcachofas

1 limón

3 dientes de ajo

200 gr. de jamón curado o bacon

Aceite y sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpian las alcachofas de su parte más dura y puntas, se rocían con limón para que no se pongan negras y se hierven en agua con sal, partidas en cuartos.

Se escurren y reservan. En aceite de oliva se doran los ajos y se sofríe un poco el jamón troceado. Se rehogan bien las alcachofas y si gusta se le pone una pizca de picante. Salar a gusto.

Lo mismo se puede hacer con las alcachofas en conserva.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pimientos fritos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de pimientos verdes

Aceite

Sal

Agua



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se lavan los pimientos quitando las pepitas y se parte alargados. Se van friendo en el aceite poco a poco. Una vez fritos todos, se quita la mitad del aceite y con la otra mitad, se echan todos los pimientos fritos, se ponen al fuego, se les echa un vaso de agua, y la sal, a gusto. Cuando den un hervor se apartan. Listos para comer. De esta forma los pimientos quedan muy tiernos.

*Receta cedida por J. E. Montes*

# Judías verdes guisadas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de judías verdes

1 kg. de tomates

1 cebolla

Aceite y sal

Ajo y cominos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

La olla exprés se cubre un dedo de aceite de oliva y se coloca una capa de rodajas de cebollas muy fina, las judías crudas troceadas y el tomate pelado y picado. Se cubre escasamente de agua, se sal a gusto y se cuece 10 minutos

Se destapan y se añade un machacado de cominos y ajos. Se sirven frías o templadas.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pimientos con huevo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 ½ kg. de pimientos verdes

3 huevos

Aceite

Sal



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Bien lavados y limpios los pimientos se trocean en cuadritos pequeños. En aceite de oliva se fríen con sal a fuego no muy vivo, para que queden tiernos y jugosos, se añaden 3 huevos enteros sin dejar de mover con la cuchara y dejarlos cuajados pero no muy hechos. Se pueden servir fríos y también calientes.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pisto

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kg. de tomates maduros

½ kg. de pimientos verdes

½ kg. de cebolla

Aceite y sal

2 huevos (opcional)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan los tomates, y se parten, la cebolla y el pimiento también se trocean menudos.

Se pone a calentar el aceite y se añaden todos los ingredientes, dejándolo a fuego lento sin dejar de mover y picando con la paleta. Se sala a gusto, si el tomate es muy ácido se le echa una cucharadita de azúcar. Está en su punto cuando el aceite sube a la superficie. Los huevos se le agregan al final, removiéndolos hasta que se cuajen.

*Receta cedida por M. Agudo*

# Hongos con arroz

## Ingredientes:

(para 4 personas)

½ kg. de hongos

1 cebolla

4 - 5 dientes de ajo

1 pimiento rojo seco

4 puñado de arroz



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan los hongos, se lavan y se trocean, se pica la cebolla, los ajos y el pimiento y se sofríe todo, se le echan los hongos, rehogándolos unos minutos, se añade el agua y una vez caliente se incorpora el arroz, y un poquito de colorante. Hervir durante 20 minutos.



*Receta cedida por M. Agudo*

# Habas con huevo

## Ingredientes:

½ kg. de habas  
3 - 4 cebolletas  
Aceite de oliva y sal  
2 huevos  
Panceta o jamón (opcional)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Son muy ricas las de Febrero a Abril, siendo las medianas las más sabrosas.

Se lavan bien y se parten en rodajitas muy finas. En aceite de oliva se fríen 2 ó 3 cebolletas menuditas, cuando estén transparentes se añaden las habas, se salan a gusto y se dejan a fuego lento hasta que estén tiernas. Añadimos 2 huevos y removemos bien con la cuchara hasta que quede cuajado, no demasiado hecho. Se puede enriquecer el plato con trocitos de panceta o jamón fritos.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Pastel de berenjenas

## Ingredientes:

2 kg. de berenjenas  
1 kg. de tomates maduros  
2 cebollas gordas  
100 grs. de queso rallado  
4 huevos  
2 hojas de laurel



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hierven las berenjenas en rodajas o troceadas en agua con sal y 2 hojas de laurel. Se escurren.

Aparte se hace un sofrito con la cebolla trinchada y el tomate pelado y troceado. Se sala a gusto y si está ácido se añade una cucharada de azúcar. Se coloca en una fuente refractaria una capa de tomate frito, otra de berenjenas, otra de tomate y así hasta el final.

Se baten los huevos y se cubre con ellos el recipiente. Se espolvorea el pan rallado y se mete al horno para gratinar hasta que quede el queso dorado.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Postres y dulces



# Ajoblanco

## Ingredientes:

1 huevo  
½ litro de aceite  
2 dientes de ajo  
sal, vinagre y agua  
manzanas, peras y melón



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En Almadén, también se toma el ajoblanco como postre de verano acompañado con trocitos de fruta.

En la batidora se pone el ajo pelado y partido, la sal, el huevo y un poco de aceite y se bate hasta que empiece a ponerse consistente, se va añadiendo el aceite moviendo la batidora lentamente hasta que tenga la masa deseada. Se añade vinagre a gusto y se mezcla con el agua. Una vez obtenido el caldo con el espesor deseado se añade las frutas peladas y en trozos pequeñitos. Se sirve muy frío.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Orejas de fraile

## Ingredientes:

(para 6 personas)

4 huevos

8 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de harina

1 cucharada escasa de leche

1 cucharada de aceite

Una pizca de sal

1 ½ litro de leche

Canela ( a gusto)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Batir bien los huevos y añadir la harina, la pizca de sal, leche y aceite (dejar la masa clarita, como gachuela).

En aceite abundante y a fuego fuerte se calienta una cuchara, a continuación se mete en la masa, se lleva la cuchara al aceite y la masa se desprenderá sola. Se hará una a una, así hasta que termina toda la gachuela.

Se mezcla la leche con el azúcar y la canela en la fuente y se esponja en ella las orejitas. Rectificar de canela y azúcar a gusto.

Se sirven frías después de unas horas hechas.

Postre típico en Semana Santa.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Gachas dulces

## Ingredientes:

Harina  
Anís en grano  
Azúcar  
Leche  
Aceite  
Cáscara de naranja y  
canela molida.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pone a calentar la leche con la cáscara de naranja.

Aparte se sofríe el anís y cuando esté doradito se cuele el aceite y en el mismo se tuesta la harina (un para de cucharadas soperas por persona), con cuidado de que no se queme, se le va echando la leche azucarada muy lentamente, sin que se formen grumos hasta que cuezan y se espesen.

Se sirven en una fuente o en platos individuales, acompañadas de "tostones de pan frito" y un polvito de canela.

Más económicas y muy apreciadas son las que se hacen con agua (sin leche ni naranja).

*Receta cedida por Servilia Zamorano*

# Natillas de huevo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

3 huevos

1 litro de leche

1 cáscara de limón

4 cucharadas de azúcar

Canela en polvo

1 clara de huevo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se deja una tacita de leche y el resto se pone a hervir con la cáscara de limón.

Se batan los huevos con el azúcar, añadir la harina y batir de nuevo; mezclar con la leche fría y verter sobre la leche hirviendo dándoles vueltas hasta que espesen, pero sin hervir para que no se quemen.

Se adornan con galletas, o con suspiros que habremos hecho anteriormente, con una clara a punto de nieve, que haremos friendo a poquitos en la leche hervida. Rociar con canela y servir frías.

*Receta cedida por P. Muñoz*

# Arroz con leche

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Una taza de arroz

2 tazas de agua

1 pizca de sal

1 litro de leche

6 cucharadas de azúcar

1 cáscara de limón o naranja seca

Una rama de canela o canela molida

Una cucharada de mantequilla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se cuece el arroz durante 8 ó 10 minutos en agua con una pizca de sal y se cuela.

En otra cacerola se cuece la leche con la rama de canela, la cáscara de limón y se añade el arroz hervido anteriormente con el agua, se incorpora la mantequilla y se hierven durante 10 minutos más a fuego no muy fuerte removiendo de cuando en cuando; casi cocido se le agrega el azúcar.

Se sirve frío o templado, espolvoreado con canela molida a gusto, lo mismo que la leche.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Torrijas

## Ingredientes:

Pan del día anterior o pan de torrijas

Leche o vino

Azúcar

Huevo

Aceite

Canela



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parten rebanadas de pan de 2 cm. aproximadamente de gruesas, se empapan en la leche que, anteriormente se ha preparado en un cuenco con azúcar, una vez empañadas se rebozan en huevo batido. En el aceite bien caliente se fríen, luego se espolvorean con azúcar y canela.

Se toman con leche, vino o bien solas.

*Receta cedida por Ramona Rico*

# Tortitas de harina frita

## Ingredientes:

1 ½ kg. de harina  
Una cucharada de mantequilla  
Una cucharada de aceite de oliva  
Una cucharadita de sal, de las de café  
Agua caliente



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se amasa la harina con la mantequilla, sal, bicarbonato y una taza de agua caliente, se añade el aceite y el resto de la harina con el agua necesaria hasta que la masa no se pegue. Se hace una bola y se deja tapada con un paño unas horas.

Se hacen trozos de masa y con cada uno se hará una tortita estirándola con las manos por todos lados, hasta que quede una torta fina, si queda algún agujero en la torta la hará más crujiente, se fríen en aceite abundante bien caliente. Se acompañan rociadas de azúcar, miel o mermelada y se pueden tomar con chocolate, café o leche. Estas tortitas nos sabían deliciosas en nuestra niñez.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Leche frita

## Ingredientes:

½ litro de leche  
125 gr. de azúcar  
150 gr. de mantequilla  
4 huevos  
Harina, 1 limón  
Pan o galletas ralladas  
Aceite  
Una varilla de canela



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Hervir la leche con la canela y la piel del limón; poner en un cazo al fuego la mantequilla y derretirla, agregar 5 cucharadas de harina, remover con la cuchara de madera y rehogar un poco. Agregar el azúcar y remover bien, añadir la leche colada y remover con el batidor, cocer a fuego lento, procurando que la pasta no se pegue al fondo. Retirar del fuego en el momento que arranque a hervir. Agregar una a una las cuatro yemas de huevo, batiendo enérgicamente. Poner la pasta sobre una placa untada de aceite, procurando que quede con un espesor de dos dedos y dejar enfriar. Cuando la masa está fría y sólida se corta en trozos, que se pasan por la harina, clara de huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite de oliva bien caliente. Se espolvorean con azúcar y canela y se sirven con mermelada.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Manzanas asadas

## Ingredientes:

(para 1 persona)

Azúcar

Canela

Licor

Mantequilla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se preparan unas manzanas dulces y sanas, se les quita el corazón y el hueco se les llena con azúcar, un poco de canela y licor, vino dulce o coñac (a gusto), sobre ello una nuez de mantequilla. Se coloca en una fuente de horno y se rocía de vez en cuando con su jugo.



*Receta cedida por Pauli*

# Manzanas asadas o congeladas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

4 manzanas

1 limón

Azúcar

Aceite y sal



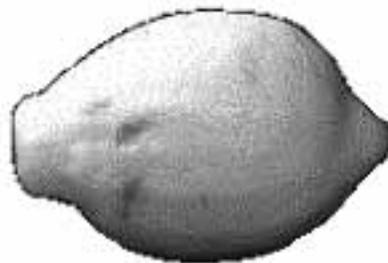
Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hace un agujero en el centro de la manzana, se llena de azúcar y el zumo de limón, se ponen en una bandeja y se congelan.

Al descongelarlas quedan como asadas. También se pueden hacer asándolas.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Buñuelos de miel

## Ingredientes:

1 litro de aceite refrito  
½ litro de vino blanco  
1 vasito de los de vino de anís dulce  
Ralladura y zumo de 2 naranjas  
1 pellizco de sal  
Miel y agua  
2 kg. de harina, aprox.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En un recipiente hondo se pone el aceite, el vino, el anís, la pizca de sal y la harina. Se mezcla todo bien y se amasa hasta que la masa no se pegue en las manos. Se deja descansar la masa apretada y tapada una o dos horas. Se espolvorea la mesa, donde se quiera hacer con harina y con el rodillo se estira la masa, hasta que quede fina.

Con una rueda dentada se cortan rectángulos irregulares y se fríen en aceite bien caliente, en números pequeños para que no se rompan y el aceite no se enfríe. Cuando están doraditos, se sacan, se escurren y se pasan por azúcar con canela o por miel mezclada con agua y calientes.

*Receta cedida por L. Sánchez*

# Monte nevado

## Ingredientes:

½ kg. de bizcochos (soletillas)

5 huevos

Leche, azúcar y coñac.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parten los huevos separando las claras de las yemas, las cuales se ponen en un cazo para batirlas con 5 cucharadas de azúcar. En un cuenco se pone leche, azúcar y una copa de coñac (a gusto), se pone al fuego sin dejar de mover el cazo con las yemas y el azúcar, hasta que quede espeso. En el cuenco de la leche se va mojando los bizcochos y se van colocando en una fuente redonda para poder servir, se colocan los bizcochos en forma de monte, entre cada capa se pone un poco de las yemas con el azúcar, para que se peguen. Cuando está terminado se baten las claras a punto de nieve con azúcar para que quede sólida y se cubre todo el monte. Se adorna con la yema restante y se entra un par de minutos en el horno previamente calentado para que se endurezcan las claras.

*Receta cedida por Pauli*

# Pepinos con miel

## Ingredientes:

Pepinos tiernos

Miel

Pan

Aceite

Azúcar

Nata

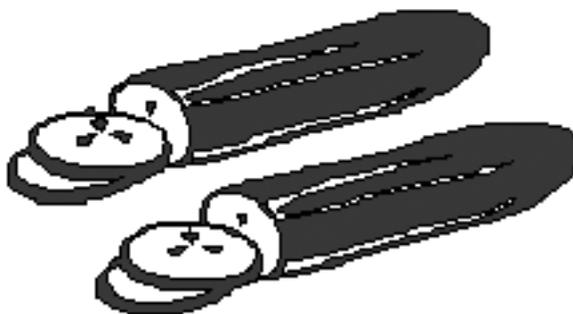


Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Los pepinos de nuestras huertas recién cogidos y tiernos, están deliciosos como postre o para merienda. Pelados y partidos por la mitad se bañan de miel o se hace un agujero como una barca y se llenan de miel o también con azúcar.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pan con nata y azúcar

## Ingredientes:

Pan  
Azúcar  
Aceite  
Leche



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Es una nostalgia de nuestra niñez, muy difícil de comer ahora con las leches envasadas. Antiguamente cuando se cocía la leche en casa, con la nata que hacía al enfriarse se untaba las rebanadas de un par de centímetros de pan del pueblo, y se rociaba con azúcar. También se hacía untando el pan con aceite y azúcar.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Rosquillas fritas

## Ingredientes:

6 huevos

½ kg. de harina aprox.

Una cucharada sopera de azúcar  
y aceite refrito por cada huevo

2 limones, 2 naranjas y canela

Una copa de anís

Levadura (un papelillo por huevo)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Freír las cáscaras de las naranjas con bastante aceite (dejar enfriar). Rallar los limones, mezclar en un plato con una poquita de harina los papelillos de levadura. Seguidamente se batien los huevos y cuando estén bien batidos se les echa el aceite refrito con la cáscara de la naranja. Se añade la ralladura de los limones, la copa de anís y el azúcar, todo esto bien movido. Se le va echando la harina, poco a poco, sin dejar de mover, la que admita. Dejar reposar algo más de una hora. Hacer las rosquillas untándose las manos de aceite. Freírlas en abundante aceite y rebozarlas en azúcar y canela.

*Receta cedida por M. Agudo*

# Tarta de leche condensada

## Ingredientes:

1 lata pequeña de leche condensada  
3 huevos  
Lata y media de leche de vaca  
Una cucharada mediana de maicena  
150 grs. de coco o almendras molidas



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se unta el molde con caramelo hecho con azúcar y se deja enfriar.

Se baten las claras a punto de nieve, se agregan las yemas hasta mezclar bien, se añade la leche condensada, en la lata de la leche se mezcla la harina con la leche de vaca, procurando que no se formen grumos, se agrega el coco o las almendras molidas, se mezcla todo bien, se vierte en el molde y se introduce en el horno que debe estar a temperatura media, se cubre con papel. Una vez cocido se deja enfriar y se desmolda y se espolvorea sobre él: coco o unas almendras en láminas.

*Receta cedida por Felisa Hidalgo*

# Bizcocho

## Ingredientes:

4 huevos  
4 cucharadas de harina  
4 cucharadas de azúcar



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hace el batido igual que el bizcocho de la manga gitana. Se engrasa el molde amplio (ya que el bizcocho crece), y se vierte en el mismo el batido, dejándolo reposar hasta que forme capa en la superficie. Se cubre con un papel engrasado para que no se queme y se mete en el horno.

El horno primero se pone bien fuerte, por la parte de abajo, para que no se pose la harina y se cuaje en el fondo sin que llegue a subir, más que la parte superior. Por encima se cuece en seguida.

Se pincha con una aguja de media y si sale limpia está cocido. Una vez frío se desmolda y se adorna a gusto con merengue, hecho con clara de huevo, azúcar y unas gotas de vinagre.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Crema pastelera

## Ingredientes:

3 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de harina  
2 yemas  
Corteza de limón  
1 palo de canela o vainilla  
Leche

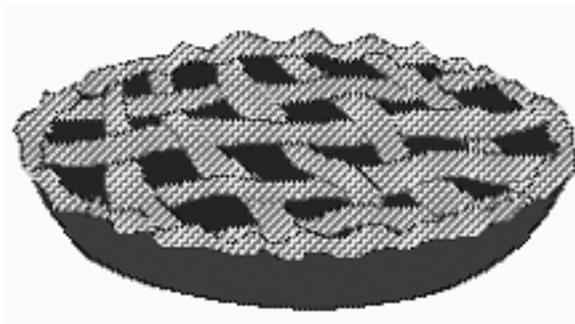


Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hierve la leche con la canela y el limón rallado, se batan las yemas con el azúcar y mezclar bien la harina. Verter el batido sobre la leche hirviendo, batiéndolo constantemente hasta que hierva de 5 a 8 minutos.



*Receta cedida por Pauli*

# Crema

## Ingredientes:

1 huevo y 2 yemas

50 gr. de harina

125 gr. de azúcar

Cáscara de limón

½ litro de leche

Vainilla



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Hacer con todos sus ingredientes una crema suave, y dejarla enfriar, rellenar los pitusines y bañarlos con azúcar glass.



*Receta cedida por Delfi Dorado*

# Dulce de calabaza

## Ingredientes:

Una calabaza mediana (4 kg.)

2 kg. de azúcar

Una cáscara de naranja

4 palos de canela

Unos clavos, especia

Matalauva, a gusto



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pela la calabaza y se parte en trozos cuadrados, de unos 5 cm. aproximadamente, y se pone en agua de cal durante 4 ó 5 horas si está bastante fuerte, la cal, y si no una noche.

Lavar, en varias aguas, muy bien después.

Poner a cocer la calabaza con el resto de los ingredientes hasta que quede tierna la calabaza y el caldo en almíbar. Si se sustituye parte del azúcar por miel sabrá mejor.



*Receta cedida por V. Muñoz*

# Brazo gitano

## Ingredientes:

12 huevos  
12 cucharadas de azúcar  
12 cucharadas de harina



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve. En otro recipiente se baten las yemas con el azúcar, hasta que haga montaña al dejarlas caer el batidor. Se mezcla el batido de las claras con las yemas poco a poco, para que no bajen las claras, se añade la harina y se mezcla todo bien.

Se engrasa una plancha fina y se vierte el batido procurando que no quede muy alto. Se mete en el horno hasta que esté cocido.

Sin dejarlo enfriar se extiende sobre el bizcocho una capa de crema pastelera, enrollándolo inmediatamente para que no se parta. Una vez enrollado se deja enfriar y se adorna con merengue, crema de chocolate, etc.

*Receta cedida por Pauli*

# Dulce de tomate

## Ingredientes:

1 kg. de tomates maduros

½ kg. de azúcar



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se pelan los tomates y se les quita el jugo, y todas las pepitas que se pueda, se trituran y se ponen a hervir con el azúcar, a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando, hasta que quede como una mermelada.

Igual se puede hacer con toda clase de frutas.

*Receta cedida por M. Agudo*

# Rosca de fideos

## Ingredientes:

Media docena de huevos  
Medio cascarón de aceite  
Cáscara de limón  
Vinagre  
Sal  
Harina (la que admita)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Bien batidos los huevos, se mezcla con el aceite previamente refrito con la cáscara de limón, se añaden unas gotas de vinagre y una pizca de sal y se amasa con la harina que admita, procurando que la masa quede suave y que no se pegue a las manos.

Se hacen unos fideos largos y se deja reposar una hora aproximadamente. Se van cortando y echándolos en el aceite de oliva, bien caliente, hasta que se doren. Se mezcla miel con una poquita de agua, y se pone a hervir juntando los fideos con esta mezcla. Se pueden colocar haciendo una rosca grande o en moldes individuales de papel.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Pitusines

## Ingredientes:

Aceite refrito, un vaso de los de agua  
2 vasos de agua  
2 vasos de harina  
Una pizca de sal  
4 ó 5 huevos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Poner a hervir el agua con el aceite y la sal, apagar y poner la harina removiendo bien hasta que se desprege la masa de las paredes del cazo. Dejar enfriar. Añadir los huevos de uno en uno, procurando que no quede la masa demasiado blanda. Con una cuchara ir poniendo sobre la bandeja del horno montoncitos de la masa, separándolos unos de otros porque al cocerse crecerán bastante. Cocer a horno medio, hasta que estén hechos por arriba y por abajo.

*Receta cedida por Delfi Dorado*

# Flores

## Ingredientes:

Una docena de huevos

¼ litro de agua o leche

500 gr. de harina aprox. o

una cucharada grande rasa por huevo

2 cucharadas de aceite refrito



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Batir bien los huevos, como si fuera para el bizcocho, y añadir el resto de los ingredientes batiéndolos bien.

En una sartén se pone bastante aceite a calentar y se entra el molde de hierro en el aceite hirviendo, se entra en la gachuela y después se lleva el molde a la sartén, hasta que se desprenda la masa y quede dorada, sacar y envolver con azúcar y canela o con miel caliente.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Mantecados de huevo

## Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  kg. de manteca  
300 gr. de azúcar  
El zumo de un limón  
4 huevos  
1 kg. de harina aprox.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Batir los huevos, apartando 2 claras para untarlos, mezclar el resto de los ingredientes, hacer la forma deseada en los mantecados, batir las claras a punto de nieve y con un pincel untar los dulces poniéndole bastante azúcar por encima. Meter en el horno hasta que estén dorados.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Tortas de leche

## Ingredientes:

1 vaso de los de agua de aceite refrito

1 vaso de leche, sin cocer

¼ kg. de azúcar

La ralladura de un limón.

Levadura

Harina la que admita

4 huevos



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se baten los huevos bien con el azúcar, se añade la harina y el resto de los ingredientes, una vez amasada se deja arropada reposando unas horas, mejor desde la noche anterior, la masa no debe quedar dura.

Al día siguiente se hacen las tortas se untan con azúcar y se meten al horno hasta que estén doraditas.

*Receta cedida por Pauli*

## Mantecados (helados)

### Ingredientes:

¼ kg. de manteca de cerdo

½ kg. de harina

El zumo de 2 naranjas

Ralladura y zumo de un limón

Una copita de aguardiente

Un vaso de vino blanco

Un poco de canela

1 huevo



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

### Elaboración

Se bate mucho la manteca con los zumos y cuando estén bien mezclados se le añade la harina, y se amasa bien con el resto de los ingredientes.

Se extiende la masa con el rodillo, no dejándola muy fina. Se cortan con un cuchillo o con moldes especiales para ello, se cuecen en el horno caliente durante 20 minutos aproximadamente y antes de que enfríen se envuelven con azúcar glass.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Barquillos

## Ingredientes:

1 taza de aceite refrito.  
Una taza de vino blanco.  
Una taza de azúcar.  
El zumo de una naranja  
Una levadura Royal  
2 huevos  
Azúcar con canela, para envolver  
Harina (la que admita)



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Batir bien los huevos, añadir el resto de los ingredientes, poner la harina necesaria para que la masa quede suelta, pero sin pegarse a las manos.

Estos barquillos se hacen con trozos de caña hueca curado. Extender bien la masa con un rodillo sobre la mesa, hacer porciones y enrollar en los canutos, freír en abundante aceite caliente, una vez dorados, sacarlos del canuto y espolvorear con azúcar y canela.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Varios



# Huevos con espinacas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 docena de huevos.

250 gr. de espinacas cocidas.

250 gr. de tomates en lata.

1 cebolla blanca.

1 rebanada de pan.

8 clavos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se cuecen los huevos, se pelan y se cortan por la mitad. Con las yemas y las espinacas se hace una pasta y se rellenan los huevos. Cuando estén rellenos se pasan por harina y se fríen. Por otro lado, se fríe en una cazuela de barro la cebolla, y cuando esté dorada se añade el tomate. Cuando esté frito se colocan los huevos en la cazuela con el relleno mirando hacia arriba. Por último, se machacan los clavos con el pan frito y se ponen que los cubra a medias de agua y sal.

*Receta cedida por Mari Saucedo*

# Lomo a la sal

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de lomo en un trozo.

1 kgr. de sal gorda.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

En un bandeja de horno se pone una base de sal gorda. Sobre ella se coloca el trozo de lomo y se cubre este con sal, apretándola bien para que no quede ninguna fisura ni trozo sin sal.

Se mete en el horno durante media hora. Una vez que esté hecho, se quita la sal limpiándolo con un paño y se parte en rodajas finas.

Se puede comer como fiambre, frío con una ensalada de tomate, pimiento y cebolla, con mermelada de manzana o con una guarnición de cebolla, zanahoria, tomate y champiñones.



*Receta cedida por Jenifer*

# Solomillo al Jerez

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 solomillo de cerdo.

1 manojo de cebolletas.

1 copa de Jerez o vino seco.

Sal, aceite y pimienta.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Se limpia y se parte el solomillo en rodajas. Se salpimenta y se dora ligeramente con un poquito de aceite de oliva. Se aparta, y en ese mismo aceite se sofríe la cebolla. Se añade el Jerez y el solomillo, y se deja cocer todo junto durante 5 minutos.



*Receta cedida por Amas de Casa*

# Pollo en cochifrito

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 pollo mediano tierno.  
1 cucharada de harina.  
Un pellizco de pimentón.  
Sal y aceite.  
1 vasito de vino blanco.  
Perejil picado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se trocea el pollo, se salpimenta y se fríe en aceite de oliva con unos ajos enteros partidos por la mitad, que luego sacaremos.

Se pone el pollo en una fuente cerca del fuego para que no se enfríe. Se sofríe con un poco de aceite una cucharada de harina, perejil picado y sal. Se tiene a fuego vivo con el vasito de vino hasta que se reduzca la salsa y se vierte sobre los trozos de pollo frito.

Se sirve con pan frito.

*Receta cedida por Virgi*

# Pechuga de pollo rellena

## Ingredientes:

(para 6 personas)

6 filetes de pollo.  
200 gr. de jamón.  
2 huevos cocidos.  
1 cebolla grande.  
2 zanahorias.  
Medio vaso de Coñac.  
Medio vaso de vino.  
Agua, aceite y sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se rellenan los filetes de pollo con el jamón y los huevos cocidos, y se les clavan palillos para que no se abran. Se rebozan en harina y se fríen en aceite fuerte. Se ponen en una cazuela de barro y se reservan.

Para la salsa, en el mismo aceite de freír el pollo se fríen la cebolla y las zanahorias. Cuando estén fritas se le echa medio vaso de coñac y medio de vino. Se deja reposar un poco y se añade agua y sal, se pasa por la batidora y se pone encima de las pechugas.

Finalmente, se dejan hervir hasta que las pechugas estén tiernas.

*Receta cedida por A. Barba-Romero*

# Cachelos

## Ingredientes:

(para 4 personas)

3/4 kgr. de congrios.

3/4 kgr. de patatas.

1 cebolla.

2 hojas de laurel.

1 cucharada de pimentón dulce.

Aceite.

Ajos.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cuece el congrio en trozos con la cebolla partida por la mitad, el laurel y las patatas partidas en trozos grandes.

Una vez cocido, se hace un sofrito con el aceite, los ajos y el pimentón, se agrega al congrio cocido y se deja hervir durante un cuarto de hora



*Receta cedida por Ana Vega*

# Besugo al horno

## Ingredientes:

(para 4 personas)

4 besugos de ración o uno grande.

4 patatas.

2 tomates maduros.

1 ó 2 limones.

1 cucharada de perejil picado.

2 cucharadas de pan rallado.

1 vaso de vino blanco.

3 cebollas.

Ajo.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

Se limpian y descaman los besugos. Se pone aceite en el fondo de una besuguera con 2 cebollas en rodajas finas, 2 patatas de igual manera sobre las cebollas y se salan. Sobre esto se colocan los besugos, se salan, se untan con aceite, se les exprime el limón, se ponen unas rodajas finas de tomate entre los besugos y se colocan las patatas y cebollas restantes alrededor. Por encima se pone el ajo y el perejil picados con el pan rallado y unas bolitas de margarina. Se cubre todo con vino y se mete en el horno a temperatura moderada durante 45 minutos, y otros 10 minutos para gratinar. Se sirve con la guarnición, por lo que resulta un plato muy completo y sabroso.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Moraga de sardinas

## Ingredientes:

(para 4 personas)

1 kgr. de sardinas.

1/2 kgr. de pimientos verdes.

1/2 kgr. de cebollas gordas.

1 kgr. de tomate natural.

1 cabeza de ajo.

2 hojas de laurel.

3 pimientos rojos.

Vino blanco.

Sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se limpian las sardinas y se ponen a escurrir.

Por otra parte, se pican todos los ingredientes bien picados y se echan en una cazuela de barro con aceite a fuego lento, y se rehogan. Se añade un vaso de vino blanco y agua a gusto. Se tiene en el fuego hasta que esté todo tierno.

A continuación se van introduciendo las sardinas poco a poco hasta que queden cubiertas por todos los ingredientes, y se tiene en el fuego durante un cuarto de hora.



*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Croquetas de carne

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Medio litro de leche.

4 cucharadas de harina.

1 cucharada de mantequilla.

1 cucharada de aceite.

Carne y jamón picados.

Pan rallado y huevo.

Sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se rehoga la harina con una cucharada de mantequilla y otra de aceite sin que se quemé.

Se va agregando la leche fría poco a poco a la vez que se remueve constantemente y se cuece durante 15 ó 20 minutos hasta que quede una bechamel espesa que se desprenda de la sartén. Si se quiere se echa el picadillo de pechuga de pollo asada, jamón, huevo duro en pedazos o carne picada sofrita al final de la cocción. Una vez cocida la pasta, se extiende sobre una fuente humedecida con agua y se deja enfriar. A continuación, se van haciendo las croquetas rebozándolas en huevo batido y pan rallado. Se fríen en aceite abundante y caliente, se escurren bien y se colocan en una fuente, quedando así listas para servir.

*Receta cedida por V. Muñoz*

# Emparedados de jamón

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Pan.

Leche.

Jamón.

Huevos.

Aceite.



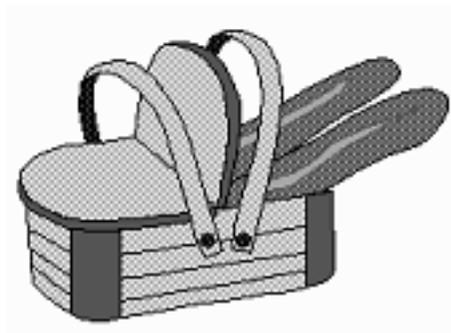
Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se cortan rebanadas de pan y se mojan rápidamente en leche para que no se ablanden. Entre dos rebanadas de pan, se pone una loncha de jamón, se reboza en huevo, y se fríe en abundante aceite caliente.

Se escurren bien y se sirven.



*Receta cedida por Cuqui*

# Bacalao a la vizcaina

## Ingredientes:

(para 4 personas)

Bacalao.

Aceite crudo.

1 cebolla tierna y 2 ajos.

Tomate.

Pimiento rojo de lata.

1 hoja de laurel

Perejil.

Unas hebras de azafrán.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se parte y se limpia el bacalao, y se pone a remojo para que esté bien desalado.

Se prepara una cacerola en la que pondremos aceite crudo, una cebolla tierna, perejil, tomate, pimiento rojo de lata, dos ajos, todo bien picadito, una hoja de laurel y unas hebras de azafrán.

A continuación se van poniendo por capas alternas, una capa de lo anterior y una de bacalao.

Se cuece todo a fuego lento en la cacerola moviéndola por las asas. Buen provecho.



*Receta cedida por M. Sánchez*

# Gazpachuelo

## Ingredientes:

(para 4 personas)

2 huevos.

1/4 de aceite de oliva.

Sal.

Patatas.

Gambas.

Agua.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se hace una mayonesa y se deja reposar.

En una cacerola se cuecen patatas a rodajas y gambas. Una vez tierna la patata, se apartan del fuego y se dejan enfriar un poquito.

Con mucho cuidado, se va agregando agua (que puede ser del guiso de las patatas) a la mayonesa para diluirla.

Cuando esté el agua de las patatas todavía caliente, se le va agregando la mayonesa moviéndola en un mismo sentido para que no se corte.

Una vez echada toda la mayonesa, está listo para comer.

También se puede echar limón o vinagre.

*Receta cedida por Antonia Aranda*

# Crepés

## Ingredientes:

(para 4 personas)

200 gr. de harina.

4 huevos.

Medio litro de leche.

1 limón.

3 cucharadas de azúcar.

Aceite.

Sal.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

**[Delegación de Almadén]**

## Elaboración

En un recipiente se pone la leche, la harina, el azúcar, la ralladura de limón y los huevos batidos. Se remueve todo para mezclarlo bien, se pasa por un colador para que no queden grumos y se añade una pizca de sal.

En una sartén pequeña se pone una cucharada de aceite. Cuando el aceite esté bien caliente, se ponen dos o tres cucharadas de pasta, se deja dorar y se le da la vuelta para dorarla por el otro lado.

Se rellenan de crema o mermelada.

*Receta cedida por Delfi Dorado*

# Pellas en salsa

## Ingredientes:

(para 4 personas)

4 huevos.

Pan rallado.

Perejil picado.

4 dientes de ajo.

1 cebolla mediana.

2 tomates maduros.

Caldo concentrado.



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se baten los huevos y se mezclan con el ajo y el perejil picado y el pan rallado suficiente para que quede la masa consistente.

Se hacen las pellas alargaditas y se fríen rebozándolas en huevo batido y pan rallado.

Se hace un sofrito con aceite de oliva, la cebolla picada y los tomates pelados y troceados. Después, se añaden las pellas, agua y la pastilla de caldo concentrado, y se cuece durante 5 ó 10 minutos.

*Receta cedida por Amas de Casa*

# Tortilla de garbanzos

## Ingredientes

(para 4 personas)

1 plato de garbanzos cocidos

1 cebolla mediana

5 huevos

Sal

Aceite



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

*[Delegación de Almadén]*

## Elaboración

Los garbanzos sobrantes del cocido son los más ricos, pero también se puede hacer con garbanzos de bote. Se aplastan los garbanzos con un tenedor, se pone aceite en la sartén y se sofríe la cebolla trinchada pequeña. Una vez dorada se añaden los garbanzos chafados y se vuelve a sofreír todo junto unos minutos más.

Se rectifica de sal, se añaden los huevos bien batidos y se cuaja como cualquier otra tortilla; pincharemos un tenedor al principio la tortilla para ver que no quede demasiado cruda, pero procurando que quede jugosa. Caliente resulta deliciosa.

*Receta cedida por Isabel Sánchez*

# Manitas de cerdo en salsa

## Ingredientes

5-6 manos de cerdo  
2 cebollas gordas  
2 pimientos verdes  
1 bote de tomate frito de 1/2 kg.  
1 vasito de vino blanco  
2 hojas de laurel  
1 cabeza de ajos  
Aceite  
Sal o caldo concentrado



Asociación de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios  
"Calatrava"

[Delegación de Almadén]

## Elaboración

Se lavan bien las patitas con sal y vinagre. Se parten en trozos no muy grandes. Se cuecen con agua, sal, el laurel y la cabeza de ajos durante 20 minutos en la olla exprés y se cuelan.

En la sartén se hace un sofrito con la cebolla trinchada fina y los pimientos en trozos pequeñitos. Una vez sofrito se vierte sobre las patas y se rehoga todo con vino. Una vez rehogado se añade el tomate frito, se rectifica la sal y se vuelven a cocer todo junto otros 10 minutos aproximadamente hasta que queden bien tiernas. Servir calientes.

*Receta cedida por Angela Rodríguez Caro*



# *La "baca" en Almaden*





## La “ *Baca* ” en Almadén

Después de este recorrido por nuestra historia, refranes populares y típica gastronomía a los que nuestros lectores habrán dado una ojeada; no queremos despedirnos sin contar a todos la historia de esta expresión tan típica de Almadén y a la que hacemos alusión en la historia del pueblo.

Es tan corriente entre nosotros que constituye sin duda uno de los ricos encantos de las tradiciones y anécdotas más típicas que tenemos.

No sabemos desde cuando existe ni a quien se le ocurriría esta idea pero, lo que sí es seguro, es que forma parte de la historia de este pueblo manchego y que está en el baúl de los recuerdos de los almadenenses que habitualmente lo hacían en su juventud, de los que por pasar parte de su vida entre nosotros lo incorporan a sus costumbres, y que duda cabe de los que ahora la seguimos haciendo.

Esta expresión tan corriente en Almadén “*Vamos a hacer la Baca*” suele dejar perplejos y asombrados a los que la oyen por primera vez. Se utiliza desde tiempo inmemorial y corresponde a una costumbre consustancial muy arraigada de sus hombres y los de su comarca.

Teniendo en cuenta que Baco es el “Dios del Vino”, bien pudiera ser este el origen de esta frase ya que de algo de eso se trata.

Voy a tratar de explicar un poco en que consiste:

Antiguamente (y esto lo cuento por lo que con gran cariño y detalle he oído contar a mi tío Mario), “*hacer la Baca*” respondía a casi una necesidad de llenar sanamente el tiempo

libre de la juventud e incluso de los mayores porque no disponían ni de televisión, ni vídeos ni mucho dinero...

Tres, cuatro o más amigos se reunían todos los días, sin necesaria ni previa citación, porque esta costumbre llegaba a hacerse casi obligación, a pasar un rato juntos. Esta reunión, salvo algún imprevisto, era invariable: en el mismo sitio, a la misma hora, para la misma cosa y siempre con los mismos amigos.

Almadén tenía y tiene muchos bares y tabernas y cada grupo hacía la baca en el lugar donde se encontraba más a gusto, como es natural, sentándose casi siempre en el mismo sitio y respetándose incluso las mesas entre los contertulios. Así con un escaso alumbrado, una simple estantería, el brasero de picón y poca cosa más se celebraba esta reunión entre amigos donde lo más rico era la abundancia del diálogo y la tertulia. Los temas muy simples: sobre el pueblo, la mina, el trabajo, el fútbol o los toros y alguna noticia más candente del día. Nadie ajeno a esa pandilla intentaba sentarse en esa mesa por encontrarse extraño en el grupo y en la charla. Así, con una simple botella de vino y alguna “tapilla” de la casa, se cubría el total de la baca del día que solía salir a unas pocas pesetas. Sólo en días especiales o de fiesta se estiraba un poco el bolsillo y se pedía algo más variado como el “*guarrillo*” que de siempre ha sido la tapa reina por excelencia e incluso en otras ocasiones la llevaba algún amigo de casa, como: jamón, morcilla, bacalao...

En una palabra, la baca originalmente fue sociable y sencilla y consistía no en inflarse de comer o beber sino en juntarse para dialogar y desahogarse de problemas, compartir con los amigos las penas y alegrías. Daba vida a esa reunión, enriquecía la tertulia y al mismo tiempo se tomaba algún que otro chatito de vino alegrado con la tapa de la casa, que también alegraba el cuerpo.

Se ponía fin a este curioso ritual cuando uno de los contertulios pedía la cuenta al camarero y decía ¿a ver a cuánto salimos?, es decir, dividamos en partes iguales el gasto

(incluida la propina) y cada uno que pague la parte que le corresponde. Esto es “*pagar a baca*” que será el origen de esta frase que modernamente se parece a la de “*pagar a escote*”.

Esto es lo que yo por referencias os puedo contar que se hacía antiguamente. Ahora ha cambiado un poco su sentido sin que por ello haya perdido su encanto.

La vida actual es más acelerada y somos también más exigentes; el tiempo libre no nos permite hacer esto a diario, el poder adquisitivo también ha cambiado por lo que de esta manera ya no se hace a no ser por personas mayores que ya no trabajan.

Ahora los amigos deciden reunirse para ir de copas y hacer la baca, pero más esporádicamente, casi siempre habiendo quedado para ello y seguro que con más prisas. Normalmente se quedan en la barra de los bares o hacen un recorrido por los distintos lugares del pueblo ¡aunque eso sí! sin faltar la charla y la tertulia, cambiando impresiones sobre los temas de más actualidad.

Todos los bares tienen alguna especialidad en tapas y se va “*chateando*” y degustando lo que cada casa tiene de especial. Quien quiera comprobarlo verá la riqueza y variedad que tenemos: ranas fritas, pajarillos, guarrillo, longaniza, lomo de orza, tiznao, gambas al ajillo, picadillo, pescadito frito, patatas o calamares, bravas, solomillo al jerez, queso, etc.,

Las prisas por tantas ocupaciones diarias, la televisión, el vídeo... nos han empobrecido mucho el diálogo y la tertulia, por eso es un encanto que llegue el fin de semana o las fiestas típicas del pueblo: Carnaval, Semana Santa, Ferias, la Virgen de la Mina, el Cristo, etc y ver como la gente, deseosa de estar con los amigos o juntarse con los familiares y amigos que vienen de fuera, se olvidan del quehacer diario y se lanza a la calle a “*hacer la baca*”. Este círculo ya no es tan cerrado como antiguamente y, exceptuando a los gorriones, se permite que se unan al grupo los conocidos aunque no sean tan amigos. ¡Ah! Y también

como novedad añadiremos que a la baca se suman ahora las mujeres. Sin abusar de ella, porque puede ser peligrosa para el bolsillo y para el cuerpo si se prolonga mucho, seguro que os gustará esta experiencia con la que alegraréis el cuerpo y ampliaréis amistades que ciertamente tanto nos enriquecen.

Os invitamos a poner en práctica esta costumbre a los que no la conocéis y a los que ya la tenemos a no dejarla.

Chato de vino o cerveza, tapa rica de la casa, abundancia de diálogo, optimismo, alegría y luego *¡a pagar a baca!*

**Buena, bonita y barata, así es nuestra baca,  
¡no dejéis de practicarla, os alegrará!**

Cedido por **Virgila Muñoz.**