Recetas y platos típicos de Saceruela

RAQUEL GÓMEZ LILLO

Recetas y platos típicos
de Saceruela

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

Colabora con la impresión
DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL

Imprime: Imprenta Provincial, Ciudad Real
Depósito legal: CR-977-2010

Recetas y platos típicos de Saceruela

RAQUEL GÓMEZ LILLO

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN 9
HISTORIA DE SACERUELA 11
RECETAS
PLATOS TÍPICOS 17
PLATOS CON CARNE DE CAZA 39
PLATOS VARIADOS 55
DULCES Y POSTRES TÍPICOS 85

INTRODUCCIÓN

Este libro no pretende ser uno de esos libros que sacan los cocineros que salen en la tele y que cocinan muy bien, este libro pretende recoger esas recetas que han pasado generación tras generación, para que no queden en un simple recuerdo sino que queden en un libro que podamos tener en nuestras casas y eso sí con el recuerdo de quienes dieron las recetas para que este libro se pudiera hacer realidad.

La idea me surgió cuando un día fui a ver a una amiga mía, que estaba enferma, pero que siempre estaba cocinando, entonces un día llegué a su casa y se lo dije, puse carteles en el 2003 en las tiendas del pueblo y sólo me dieron 5 recetas, pero entonces mi amiga empeoró y murió, y fue entonces cuando más me importó lo del libro, yo quería acabarlo por la ilusión que nos hacía a mi amiga y a mi, volví a poner los carteles y las mujeres empezaron a darme recetas, eso sí muy poco a poco pero yo insistía, hasta llegar a juntar 100 recetas como vienen en este libro.

Quiero dar las gracias a todas y cada una de las mujeres que me han dado sus recetas, y que gracias a ellas nuestro pasado culinario quedará plasmado en un libro para siempre, ya que hay muchas recetas típicas y también otras que habitualmente se hacen hoy en día en cada una de las casas de este pueblo, Saceruela. Los agradecimientos también van dirigidos a la Asociación de Amas de Casa del municipio.

Este libro está dedicado a cada una de las mujeres, Amas de Casa, de Saceruela; a mi madre y a mi amiga Julia Gómez.

Muchas gracias.

RAQUEL GÓMEZ LILLO

HISTORIA DE SACERUELA

1. ORIGEN DEL NOMBRE

Saceruela pertenece a la provincia de Ciudad Real, situada al SO de la misma. Según los entendidos, el nombre de este pueblo procede el latín, de la unión de dos palabras "Sacer" y "Vela", cuya traducción es Villa Sagrada, pero que con el paso de los tiempos pasó a decirse como hoy la conocemos, Saceruela.

2. EL ORIGEN DE LA POBLACIÓN

Como ocurre con muchos pueblos de la zona, el origen de Saceruela no se sabe exactamente pero existen restos de la época prerromana, castros visigodos y restos romanos.

En Saceruela hay un castillo "Castilnegro" cuya construcción es anterior a la reconquista, y un puente, "el puente romano" o "puente de los muertos", pues era allí donde antiguamente se lavaban las ropas de los difuntos.

3. ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS

El pueblo de Saceruela está situado en el camino real de Guadalupe, es una zona de paso, y en él se cobraba la xoda y el portazgo a los caminantes.

En 1463, D. Pedro de Girón, acompañado por el rey Enrique IV, paraba en Saceruela a su paso hacia Guadalupe, y en éste año, el rey concedió a Saceruela la independencia de Piedrabuena y le dio los anejos de Valdemanco del Esteras y Gargantiel, que fueron de Saceruela hasta la primera guerra carlista, después de la cual este pueblo quedó totalmente destruido, habiendo además quemado y destruido todos los archivos del ayuntamiento, hechos que se atribuyen al "Capitán Araña" que se dice era de Abenojar.

Debido a la destrucción que se produjo, los únicos restos que quedan de edificaciones antiguas son el escudo de la inquisición, en la casa que se supone de la misma, y la fachada de la casa de los Montoya.

Por estas fechas Saceruela ya contaba con una iglesia llamada Santa María de las Cruces y el señorío estaba servido por un cura de la Orden de S. Pedro al cual el comendador de Corral pagaba 5.000 maravedíes. En el s. XVI ya contaba con dos capillas, una en el evangelio llamada "de la Veracruz" y otra en la epístola llamada "de Santa Ana". La de Veracruz fue fundada en 1565 por su cofradía y la de Santa Ana en 1970 por Alfonso Rodríguez de Camargo.

También Saceruela contaba con las ermitas de San Sebastián, San Gregorio, el Nazareno y Santa Lucia.

Dos años después del fin de las guerras carlistas la gente del pueblo lo volvió a reconstruir pero más arriba de donde estaba al principio, que es donde ahora están los huertos y "El Pilar". Las casas eran pequeñas y de tierra, excepto las cinco casas señoriales de los Montoya, Solariega, Hervás, Urbión y Valmayor.

Un dato curioso sobre Saceruela, es la existencia de un campo de Aviación, que se construyó en tiempos de la república y del cual aún conservan la torre de control, algunas oficinas, un hangar y siete bunquer que son los que mejor estado de conservación mantienen.

Saceruela entonces no tenía escudo pues utilizaba el símbolo de una traba en memoria de su independizador el Gran Maestre D. Pedro Girón.

Hasta 1964 Saceruela legalmente no posee su escudo local el cual fue otorgado según la Junta de Ministros y se publicó en el Boletín Oficial del Estado el 7 de Abril de 1964 y así se le otorgó la Corona Real, antigua Cruz de Calatrava en el campo superior por ser de esta orden y la traba maestral, por ser independizada por Maestre, todo en campo de oro y plata.

4. MONUMENTOS

Por 1300 Saceruela ya contaba con una **iglesia** llamada Santa María de las Cruces y el señorío estaba servido por un cura de la Orden de S. Pedro al cual el comendador de Corral pagaba 5.000 maravedíes.

En el s. XVI ya contaba con dos capillas, una en el evangelio llamada "de la Veracruz" y otra en la epístola llamada "de Santa Ana". La de Veracruz fue fundada en 1565 por su cofradía y la de Santa Ana en 1970 por Alfonso Rodríguez de Camargo.

También Saceruela contaba con las ermitas de San Sebastián, San Gregorio, el Nazareno y Santa Lucia. En la actualidad sólo existe la de Santa María situada a 4 km. del pueblo, en el sitio conocido como "El Ojuelo"

En la actualidad la iglesia está muy reformada.

Puente viejo o **romano**, está reconstruido y en buen estado, como he dicho anteriormente también llamado "puente de los muertos", porque antiguamente lavaban allí la ropa de los difuntos.

Castillo de Castilnegro, cuya construcción es anterior a la reconquista y sólo quedan las ruinas.

5. AGRICULTURA Y GANADERÍA

La economía de Saceruela se basa principalmente en la agricultura y la ganadería.

En Saceruela encontramos, por un lado la agricultura de secano que se basa principalmente en cultivos extensivos de cereales como: trigo, centeno, cebada y avena, cuyo grano es de suma importancia para el sustento tanto de la familia como de los animales. También existen grandes extensiones de olivos que constituyen uno de los principales recursos económicos de Saceruela y de las poblaciones de la comarca.

Y por otro lado, la agricultura de regadío, el huerto, del que se obtiene todo tipo de verduras y hortalizas para el consumo familiar como: tomates, pimientos, pepinos, calabacines, patatas, cebollas, ajos, sandías, melones,….

La ganadería es otro pilar importante. En Saceruela hay explotaciones de ganado ovino, bovino y caprino, siendo las más importante y numerosa la primera.

La ganadería requiere de muchos cuidados para mantenerla sana y cumplir de esta forma los requerimientos sanitarios impuestos por las distintas administraciones, tanto estatal como europea.

6. LA CAZA

La caza es una de las actividades que mayor arraigo presenta entre la población de Saceruela, pues está rodeada de importantes cotos de caza mayor y menor.

Existe un coto llamado "Esterillas" que está formado por 200 vecinos de la localidad o parientes de la misma.

En la actualidad la caza se realiza con armas de fuego como son los rifles y escopetas.

7. FIESTAS

Hoy en día las fiestas que se celebran son las siguientes:

La **Candelaria**, el 2 de febrero, donde se hacen hogueras y el ayuntamiento y las asociaciones del pueblo dan dulces y licores.

El **Entierro de la Sardina**, que depende el día de celebración de la cuaresma cristiana, donde se organiza el entierro de la sardinas por todas las personas que la quieran acompañar por las calles del pueblo hasta finalizar en el lugar donde se hará la lumbre y se asarán sardinas para todo el pueblo.

Las **Cruces de Mayo**, que antiguamente se hacían, y hoy, gracias a la Asociación de Amas de Casa se viene realizando durante 8 años. Estas cruces se hacían en casa unas de monte y otras de tela, durante los días de abril para que el 1 de mayo se abrieran las puertas y se rezara el rosario en ellas; hoy se realiza en la plaza y es de monte.

Los **Mayos**. Comienza la noche del 30 de abril, donde los mozos recorren el pueblo poniendo flores en las puertas de las chicas a las que pretenden. También realizan un arco en la "esquina del hierro" y otro en la puerta de la iglesia, que permanece todo el mes de mayo.

La **Romería**. El 3 de mayo, más conocido como "Día de la Cruz", en honor de Nuestra Sra. Virgen de las Cruces, donde ésta es llevada a la ermita que se encuentra a 4 km. del pueblo, en un lugar conocido como "El Ojuelo", las personas que tienen promesa van andando y allí se celebra una misa en la cual se le ofrecen flores a la virgen, después cada familia pasa un día de campo, y luego volver con la Virgen al pueblo.

El **Corpus Christi**, que se celebra en junio, donde las calles son alfombradas de romero, juncia, hinojos,… y los balcones engalanados con colchas, mantones y se hacen altares, en cuya procesión van los Caballeros de la Orden del Sacer.

Semana Cultural, que se realiza en el mes de agosto donde hay verbenas y diferentes juegos.

Fiestas Patronales. Se celebran el 14 de septiembre en honor al Santísimo Cristo del Consuelo, más conocido como "El Cristo", donde hay verbenas, toros, comida popular,…

Día de los Santos, que se celebra el 1 de noviembre, con una castañada donde el ayuntamiento pone las castañas y la asociación de Amas de Casa los licores.

RECETAS

PLATOS TÍPICOS

AJOBLANCO

Ingredientes:
(4 pers.)

2 dientes de ajo
1 huevo
¼ l aceite
sal y vinagre al gusto
1 l de agua
1 pepino
2 tomates
4 rajas de melón
pan

Preparación:

Hacer el ali-oli como de costumbre. Añadir el agua, remover, dejar de espeso como se quiera, salar al gusto y trocear el pepino, el tomate y el melón.
Se puede triturar el tomate por si dura de un día para otro para que no se quede blando y también el pan se puede echar desde el principio o cada uno luego en su plato.
Servir frío.

Angeles Lillo Carrillo

ARROZ CON HONGOS

Ingredientes:

200 gr. de arroz
½ kg. De hongos
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 tomate
Especia amarilla
Aceite
Agua
Sal

Preparación:

Pelar, lavar y trocear los hongos. En una cacerola poner el aceite con la cebolla, el ajo y el tomate muy picados, añadir los hongos y la sal y rehogar muy bien, añadir el arroz, dar unas vueltas, añadir el agua y la especia amarilla. Cocer durante unos 20 minutos.

Cristina Fernández Tejero

ARROZ, PATATAS Y BACALAO

Ingredientes:

200 gr. de arroz
3 patatas
5 o 6 trozos de bacalao desalado
1 tomate
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Azafrán
Sal y agua

Preparación:

Pelar, lavar y cortar las patatas en dados. Calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el tomate picado, añadir las patatas y el bacalao, rehogar muy bien y echar el agua para que la patata se vaya cociendo y a los 10 minutos añadir el arroz, el laurel y el azafrán y más agua si es necesaria. Dejar cocer unos 15 minutos. El arroz debe quedar caldoso.

Angeles Lillo Carrillo

ASADILLO

Ingredientes:

½ kg. tomate
1 kg. pimiento
Comino
2 dientes de ajo
Azúcar
Aceite
2 huevos cocidos

Preparación:

Pelar y trocear los tomates, freír en una sartén. Por otro lado, quitar el rabo y las pepitas a los pimientos y untarlos de aceite y poner en la bandeja del horno a asar.
Cuando estén asados los pimientos se les quita la piel y se trocean.
Echar un poco de azúcar en el tomate que estamos friendo para que se le quite la acidez y luego incorporar los pimientos.
En un mortero poner el ajo y el comino y machacar, echar todo a la sartén, echar un poco de aceite y mezclar. Retirar del fuego.
Se puede acompañar de huevos cocidos.

Julia García García

BERENJENAS GUISADAS

Ingredientes:

Berenjenas pequeñas
Hojas de higuera
Ajo machacado
Orégano
Vinagre
Sal
Comino
Palos de orégano
Asadillo (para rellenar)

Preparación:

Cocer las berenjenas en una olla con agua y sal y cubrir con hojas de higuera durante la cocción.
Hacer un caldo con ajo machacado, orégano, vinagre, sal y comino.
Abrir las berenjenas cocidas y entrar asadillo, cerrar con un palo de orégano y se volver a meter en el caldo…
Guisar las berenjenas en agua, añadiéndoles un sofrito de ajos enteros, pimienta recién molida y pimentón. Añadir una hoja de laurel, una cucharada de vinagre y una pizca de orégano. Se dejan hacer lentamente, cuidando de que no se deshagan. Se pueden conservar en este escabeche por tiempo indefinido. Se sirven frías

Ana Herance Hidalgo

CALDERETA DE CORDERO

Ingredientes:
(4 pers.)

1 kg. carne de cordero
Sal
4 hojas de laurel
Pimientos rojos secos
4 dientes de ajo
200 gr. cebolla
Pimiento rojo
Tomate
1 vaso de vino blanco
Agua

Preparación:

Poner a cocer la carne troceada en una olla con agua, sal, laurel y pimientos rojos secos, cuando empieza a cocer y sale la espuma, se desespuma. Cuando la carne esté ya casi cocida echar los demás ingredientes ajo, cebolla y tomate picado, se le añade 1 vaso de vino blanco y dejar cocer hasta que la carne quede blandita.

Consuelo Fernández González

ENCEBOLLAO

Ingredientes:

Cebolla
Ajo
Patata
Bacalao
Laurel
Aceite
Huevo

Preparación:

Poner en una sartén con un poco aceite una capa de cebolla, otra de patatas cortadas en láminas y otra de bacalao (3 o 4 trozos), una hoja de laurel y agua, cocer unos 30 minutos y estrellar los huevos.
Se sirve caliente.

Angelita Bermejo

ESCABECHE DE BACALAO

Ingredientes:

Bacalao desalado
Harina
Huevo
Aceite
Sal
Agua
Vinagre
Ajo machacado
Azafrán

Preparación:

Escurrir el bacalao que tenemos desalado del día anterior y pasarlo por harina y freírlo en una sartén.
Batir el huevo, echar una poca de harina y sal, rebozar el bacalao y volver a freír.
Para hacer el caldo: Poner agua en una cacerola y echar vinagre, ajo machacado y azafrán y cuando el bacalao esté frío se mete en este caldo y se deja unas horas antes de comerlo.
Se sirve frío y se mantiene bien durante varios días.

Candi García Montes

ESPARRAGAO O ENREPOLLAO

Ingredientes:

Bacalao
Laurel
Repollo
Patatas
Chorizo rojo
2 dientes de ajo
½ cebolla
1 pimiento rojo seco
Tomate
Aceite de oliva
Especia amarilla

Preparación:

Picar el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate, echar en una cacerola con un poquito de aceite y rehogarlo todo bien, añadir el laurel, el repollo, las patatas y el bacalao troceado y el chorizo rojo, echar el agua, la sal y especia amarilla que cueza hasta que el repollo y la patata estén cocidos.
Se sirve caliente

Paqui Bermejo Castillo

GACHAS DE PITO

Ingredientes:
(4 pers.)

250 gr. de harina de pitos o almorta
250 gr. de chorizo
5 tiras de panceta
2 dientes de ajo
Aceite
Sal
Agua

Preparación:

Poner en una sartén a calentar el aceite y sofreír el ajo picado, la panceta y el chorizo hecho trozos, ir echando la harina y removiendo, echar el agua y la sal, cuando empiece a hervir, dejar a fuego lento sin dejar de remover hasta que espesen. Servir calientes.

Manuela Gallego Alcalde

GALIANOS

Ingredientes:

Galianos
Ajo
Aceite
Pimiento rojo seco
Cebolla
Laurel
Tomate
Sal
Agua

Preparación:

Picar el ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento y sofreír en una cacerola con un poco de aceite y añadir una hoja de laurel, echar agua y que cueza unos 10 minutos y después echar los galianos.
Los galianos de hacen con la masa del pan, se echan los trozos en crudo en la cacerola y que hierva unos 30 minutos que se queden blanditos.
Machacar dos dientes de ajo con comino y echar todo a la cacerola.
Se sirve caliente.

Rosa Castillo Fuentes

MIGAS

Ingredientes:

800 gr. migas *(pan picado de días anteriores)*
Una cabeza de ajos
Agua
Aceite y sal

Preparación:

Las migas se remojan la noche anterior.
Partir los ajos, poner aceite en una sartén y freír los ajos. Se retira la sartén y esperamos que el aceite se enfríe un poco. Echar las migas y una cucharadita pequeña de sal y se añade una poquita de agua, se mueve bien con una paleta, y echar las demás migas y remover hasta que se ponen doraditas y queden sueltas.
Lo más típico es comerlas de la sartén y acompañarlas de torreznillos fritos, sardinas, bacalao rebozado, pimientos rojos secos fritos, pimientos verdes, uvas, miel, melón.
También hay personas que se las echan con leche, cola-cao, café o chocolate.

Consuelo Fernández González

PATATAS CON CALDILLO

Ingredientes:
(4 pers.)

¾ kg de patatas
1 pimiento rojo seco
1 cucharada de harina
1 cucharadita de pimentón dulce
2 dientes de ajo
4 huevos.
Comino
Sal
Aceite
Agua

Preparación:

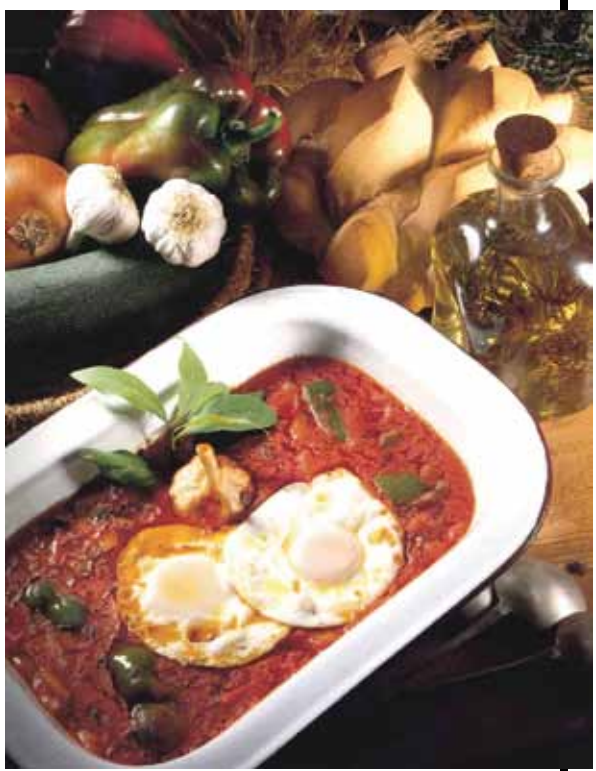
Freír las patatas como para tortilla, escurrir un poco el aceite, desmenuzar el pimiento seco y echar junto con el pimentón y la harina encima de las patatas y remover.
A continuación machacar el ajo y el comino, echar encima de las patatas, cubrir todo con agua, dejar cocer 30 minutos y estrellar un huevo por persona.
Servir calientes.

Mamen Labrada Rodríguez

PISTO

Ingredientes:

Tomate
Carne
Pimiento verde
Pimiento rojo
Cebolla
Azúcar
Aceite de oliva



Preparación:

Echar sal a la carne y echarla a una sartén con un poco de aceite, añadir los pimientos troceados y la cebolla picada, más tarde añadir el tomate triturado y echar una cucharadita de azúcar para que pierda el acidez, dejar a fuego lento e ir moviéndolo de vez en cuando, cuando se vea el aceite flotar se retira.
Se sirve frío o caliente.

Antonia Hidalgo León

POTAJE

Ingredientes:

400 gr. de garbanzos
200 gr. de espinacas
4 trozos de bacalao
1 hoja de laurel
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 pimiento rojo seco
1 tomate
Azafrán
Sal

Para las pellas:
2 huevos
Miga de pan
1 diente de ajo
Perejil

Preparación:

Poner los garbanzos con sal en remojo la noche anterior. Limpiar las espinacas y cocerlas. Poner el bacalao en remojo unas horas antes.
Poner en la olla express a cocer con agua los garbanzos con una hoja de laurel, los trozos de bacalao, el pimiento rojo seco y un trozo de cebolla, tapamos la olla y la dejamos 20 minutos.
Mientras hacemos las pellas: batimos los huevos y echamos la miga de pan, el perejil y el ajo muy picadito, obtenemos una masa; ponemos a calentar el aceite en una sartén y con una cuchara vamos echando de la masa para freírla, cuando estén doradas las sacamos y ponemos en un plato.
Hacer un sofrito en otra sartén con ajo picado, el tomate y la cebolla, añadir las espinacas y una poquita sal, rehogar.
Abrir la olla y echar las pellas y e sofrito, dejar cocer a fuego lento, justo antes de retirarlo del fuego echar un machacado que habremos hecho con unos ajos y azafrán.
Servir caliente.

Carmen Martín Martín

ROPA VIEJA

Ingredientes:

250 gr. de garbanzos
(que te hayan sobrado de un cocido)
1 cebolla
½ tomate
2 huevos
Aceite

Preparación:

Picar la cebolla y el tomate, en una sartén sofreírlo, añadir los garbanzos y aplastarlos con un tenedor, sofreír y estrellar los huevos, remover hasta que éstos cuajen.
Servir caliente.

Manoli Giraldez Portillo

SOPA DE AJO

Ingredientes:

3 dientes de ajo
Jamón serrano
Pimentón dulce
Pan del día anterior picado
Aceite
Agua
4 huevos

Preparación:

Picar los ajos en láminas, echar un poco aceite en una sartén y rehogar los ajos, añadir el jamón picado, el pimentón dulce y las sopas de pan, una vez rehogado todo se le añade el agua hasta cubrir y dejar cocer.
Una vez cocido añadir los huevos y que cuezan unos minutos juntos.
Se sirve caliente.

Mª Josefa Laguna Gómez

SOPA DE LECHE

Ingredientes:
(4 pers.)

2 cucharada de aceite
2 diente de ajo
4 huevo
1 l de leche
400 gr de pan
Sal

Preparación:

Poner el aceite a calentar en una cacerola, freír el ajo partido en dos, echar el pan en trocitos y que se tuesta un poco y después echar la leche, cuando rompe a hervir se echa el huevo y se intenta romper con la paleta y rápidamente se aparta.

Carmen Gómez García

SOPA DE TOMATE

Ingredientes:
(4 pers.)

1 tomate grande
½ cebolla
2 dientes de ajo
150 gr. de jamón serrano en tacos
1 patata
1 pastilla de Avecrem
Aceite
Sal
1 l de agua
Pan
4 huevos

Preparación:

Echar aceite en una cacerola y echar el ajo, la cebolla y el tomate picados, añadir el jamón y la patata en rodajas, añadir el agua, la sal y el avecrem, dejar cocer 15 minutos, añadir los huevos uno a uno para que se vayan haciendo poco a poco.
Dos opciones:
- Echar el pan en rebanadas finas en la cacerola y dejar que dé un hervor.
- Echar el pan en rebanadas finas en el plato individual donde se vaya a servir y echar con un cazo de la cacerola.

Servir caliente.

Manuela Gallego Alcalde

MOJE SOMAYAO O TIZNAO

Ingredientes:
(4 pers.)

1 kg de patatas
4 pimientos rojos secos
3 dientes de ajo
400 gr. bacalao seco
2 cebollas tiernas
½ vaso de agua
2 huevos cocidos.
Aceite
Sal

Preparación:

Asar todos los ingredientes y después hacer trozos pequeños en una cacerola y echar el agua (caliente), aceite y sal, poner a cocer unos 7-10 minutos. Poner en un plato y echar los huevos troceados.

Antonia de la Torre Bonales

PLATOS CON CARNE DE CAZA

ARROZ CON CONEJO

Ingredientes:
(4 pers.)

1 conejo pequeño
300gr de arroz,
100 gr. de jamón
1 cebolla
3 tomates
100 gr. de guisantes cocidos
1 pimiento rojo
1 diente de ajo
Aceite
Azafrán
Pimienta molida
Perejil y sal

Preparación:

Poner aceite en una paellera, salpimentar el conejo y freírlo, echar el jamón y la cebolla picados y cuando se doren se añaden los tomates picados y el pimiento, cuando esté frito se añade caldo dejándolo cocer hasta que esté el conejo tierno, se echa el arroz agregando el agua necesaria y cuando falten 10 minutos para finalizar su cocción unir los guisantes y una picada de ajo y azafrán.
Si se sirve en la misma paellera espolvorear perejil picado.

Pilar Montes Herance

CARNE DE CAZA CON CEBOLLA

Ingredientes:

1 kg. de carne de caza (jabalí, venao, gamo, corzo…)
2 cebollas
4 dientes de ajo
Perejil
Orégano
Ajo en polvo
1 pastilla de Avecrem
Aceite de oliva

Preparación:

Adobar la carne echa trozos con perejil, orégano, ajo en polvo y una pastilla de avecrem diluida en un poco de aceite de oliva. Tenerla adobada un día antes.
Freír en una sartén con mucho aceite la cebolla y el ajo muy picados, cuando esté casi frito se añade la carne y se le da vueltas hasta que la carne esté hecha.
Se puede servir con unas patatas panaderas.

Manoli Cabezas Hidalgo

CODORNICES A LAS UVAS

Ingredientes:
(4 pers.)

8 codornices
2 cebollas grandes
½ kg de zanahorias
1 vaso de vino blanco
½ l de caldo de ave
500 gr. de uvas
2 cucharadas de Maizena
Tomillo, sal y pimienta

Preparación:

En una cazuela de barro poner aceite, cuando esté bien caliente, dorar bien por los dos lados las codornices sazonadas enteras, retirar y reservar.
En una sartén saltear un poco de cebolla y zanahorias picadas en el aceite de las codornices, una vez doradas se añaden las codornices, el vino, el tomillo, el caldo y la mitad de las uvas sin piel ni pepitas, tapar y dejar cocer a fuego lento una hora aproximadamente.
Para servir pasar a una fuente las codornices. Triturar el caldo con las zanahorias y cebolla y en un cazo espesarlo con la maizena, dejándolo cocer 5 minutos, verterlo encima de las codornices y adornar con el resto de las uvas sin piel ni pepitas.

Mª Luz Cabanillas Castillo

CONEJO A LA ZANAHORIA

Ingredientes:
(4 pers.)

1 conejo pequeño
Vino blanco
1 zanahoria
½ cebolla
Perejil, ajo y pimienta
Harina
Aceite
Agua

Preparación:

Partir el conejo y adobar con vino, perejil y ajo picado y una poquita de pimienta y dejar macerar unas horas, después pasar por harina y freír, en ese mismo aceite después cortar la zanahoria y la cebolla, rehogar, echar agua y cuando cueza luego triturar todo y echarselo al conejo ya frito.

Cristina Fernández Galán

CONEJO AL AJILLO

Ingredientes:

1 conejo
2 cebollas
2 cabezas de ajo
Pimienta negra
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
Aceite
Sal
1 hoja de laurel

Preparación:

Trocear el conejo, salpimentar. Sofreír la cebolla y el ajo picado, añadir el conejo y dar vueltas, añadir el vaso de vino y el de agua, echar la hoja de laurel y dejar cocer hasta que espese la salsa.

Carmen Morcillo Torrente

JUDÍAS CON PERDÍZ

Ingredientes:

¾ kg. de judías blancas
2 perdices
2 cabezas de ajo
3 hojas de laurel
Sal

Preparación:

Las judías se ponen la noche anterior en remojo cubiertas de agua y una poquita sal.
Poner las judías en una olla expres cubiertas de agua hasta que den el primer hervor, tirar esa agua y añadir otra agua junto con las perdíces, los ajos y el laurel, dejar cocer unos 20 minutos. Cuando las judías estén cocidas se le añade la sal, mantener al fuego unos 5m.
Servir caliente

Pilar Montes Herance

LIEBRE AL CAZADOR

Ingredientes:

1 liebre
Una rebanada de pan
6 dientes de ajo
Perejil
1 pastilla de Avecrem
2 vaso de vino blanco.
Aceite

Preparación:

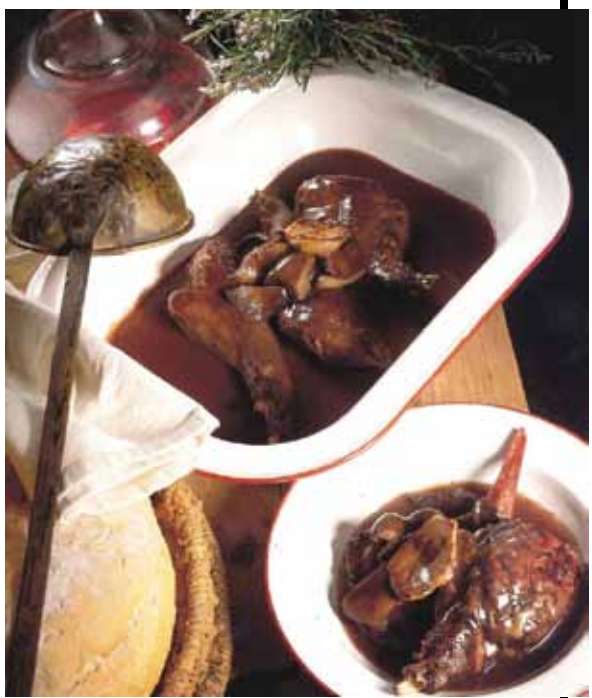
Hacer trozos la liebre, echarle sal. En una sartén freír la rebanada de pan, en ese mismo aceite freír la liebre. Una vez frita ponerla en la olla express, añadir una pastilla de avecrem, un machacado de ajo y perejil junto con la rebanada de pan mojada en vino, cubrir todo con vino y dejar cocer unos 20 minutos.

Manoli Giraldez Portillo

LIEBRE EN SALSA

Ingredientes:

1 liebre
5 dientes de ajo
1 cebolla
1 tomate
1 cucharada de harina
1 vaso de vino tinto
Sal, pimienta
Aceite



Preparación:

Trocear la liebre en pedazos medianos y salpimentar, se rehoga en el aceite y se añaden los dientes de ajo y la cebolla picados, cuando estén dorados se añade el tomate picado, una vez sofrito se añade 1 cucharada de harina, se sofríe y se añade el vino. Dejar hervir hasta que la carne esté tierna añadiendo el agua que necesite.

Rosario Muñoz Gómez

LOMO DE CAMPO

Ingredientes:
(4 pers.)

1 kg. de lomo de ciervo o jabalí
¾ l de leche
Sal
Pimienta negra
Orégano
Aceite

Preparación:

Echar sal al lomo y meterlo en la olla express con la leche, la pimienta y el orégano y tenerlo unos 20 minutos dependiendo del grosor del lomo. Dejar enfriar y hacer filetes, con la leche sobrante podemos hacer una salsa para acompañar.
También podemos añadir a la leche un sobre de puré de patatas.
Servir caliente.

Francisca López Cruz

PATATAS CON LOMO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

4 o 5 patatas
2 cebollas
¾ kg. de lomo
¼ kg. de champiñones
2 tomates
1 pastilla de Avecrem
1 vaso grande de vino blanco
1 vaso de agua
Aceite
Sal

Preparación:

Pelar y cortar la cebolla, sofreírla en la olla express y añadir el lomo cortado en cuadritos, cuando la carne ya esté sofrita echar las patatas también cortadas en cuadritos y los champiñones laminados, echar una poquita sal, añadir el tomate picado y la pastilla de avecrem, dar unas vueltas y echar el vino y el agua, tapar la olla y cuando comience la válvula a sonar dejar al fuego 15 minutos.

Manoli Cabezas Hidalgo

PERDIZ EN ESCABECHE

Ingredientes:
(4 pers.)

2 perdices
Ajo
Cebolla
Aceite
4 hojas de laurel
Sal
½ l de agua
Avecrem
Especia amarilla

Preparación:

Lavar las perdices. En una cacerola poner un poco de aceite, ajos, cebolla y laurel, incorporar las perdices y echar vinagre, especia amarilla, sal, avecrem y agua, dejar que cueza hasta que esté tierna, retirar del fuego y dejarla reposar en este escabeche 24 horas.

Julia García García

PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES

Ingredientes:
(4 pers.)

4 pimientos gordos
4 codornices
1 manzana
Sal
Pimienta
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva
Laurel
Orégano

Preparación:

Limpiar bien los pimientos y las codornices. Cada codorniz se rellena con un trozo de manzana pelada, se le echa sal, pimienta y una pizca de orégano y a continuación se meten dentro de los pimientos, lo ponemos en una bandeja de horno y echamos el vaso de vino, aceite y laurel y se mete al horno durante 35 minutos.
También se puede hacer en la olla express añadiendo además un vaso de agua a los ingredientes anteriores teniéndolo 20 minutos, si queda con caldo, se cuela y se añade una poquita harina para hacer una salsa.

Francisca López Cruz

VENAO CON PASAS

Ingredientes:
(6 pers.)

1,5 kg carne de venao
1 l de leche
1 + ½ bolsas de ciruelas pasas
2 o 3 hojas de laurel
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de azúcar
Pimienta negra
1 vaso de coñac
1 pastilla de Avecrem
1 cebolla
Agua
Sal

Preparación:

Poner la noche anterior la carne en leche. Escurrir la leche y poner la carne sazonada en la olla exprés e ir dándole vueltas, echar pimienta negra y las hojas de laurel, seguir dando vueltas poco a poco. En un cazo echar la mantequilla, el azúcar y unas pocas ciruelas pasas y que cueza.
En otro cazo echar el vaso de coñac, poner al fuego para que se caliente y "prender", cuando esté ardiendo echarlo con cuidado a la olla donde está la carne. Echar también el contenido del otro cazo, la pastilla de avecrem y más ciruelas pasas. Echar la cebolla picada, el agua y dejar una hora cociendo, dependiendo de la carne.
Sacar la carne y hacerla filetes; y todo lo demás pasarlo por el pasa puré dejando algunas ciruelas pasas para adornar.
Servir caliente.

Magdalena Morales Fernández

PLATOS VARIADOS

ARROZ CON ALMEJAS Y ESPINACAS

Ingredientes:
(4 pers.)

200 gr de arroz
¼ kg de almejas
250 gr de espinacas
2 cucharadas de cebolla
1 diente de ajo
1 pastilla de Avecrem
Chorrito de vino blanco
Agua
Especia amarilla
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

Sofreír la cebolla y el ajo picado en el aceite, echar las almejas y las espinacas, echar un chorrito de vino y cuando las almejas estén abiertas echar el agua y dejar hervir unos minutos, incorporar el arroz, el avecrem y una poquita especia amarilla.

Mª Carmen Fernández Teno

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes:
(4 pers.)

2 berenjenas grandes
200 gr de carne picada
2 dientes de ajo
½ cebolla
Perejil
Aceite
Sal

Para la bechamel:
3 cucharadas de aceite
1 vaso de leche
2 cucharadas de harina
Pimienta
Sal

Preparación:

Partir las berenjenas a lo largo en dos trozos, echar sal y un poquito de aceite y meter en el horno a 200ºC 15 minutos.
Picar la cebolla, el ajo y el perejil y échalo en una sartén cuando estén hechas incorporar la carne picada.
Sacar las berenjenas del horno y sacar su carne que echaremos a la sartén donde está la otra carne y mezclar.
Hacer la bechamel en una cazuela pequeña con 3 cucharadas de aceite, añade la harina mezclando bien, incorpora la leche poco a poco sin dejar de remover y salpimentar.
Rellenar las berenjenas y cubrir con la bechamel, meter al horno y gratinar.

Ana Herance Hidalgo

CHULETAS EN SALSA

Ingredientes:
(4 pers.)

16 chuletas
1 cebolla
3 dientes de ajo
½ pimiento verde
1 tomate
Chorrito de vino blanco
2 hojas de laurel
1 pastilla de Avecrem
2 patatas
2 zanahorias
100 gr de judías verdes
Pimienta negra
Perejil
Especia amarilla,
Sal
Aceite
Agua

Preparación:

Sazonar las chuletas, rehogarlas en una cacerola con un poco de aceite, echar la cebolla picada, 2 dientes de ajo picaditos, el pimiento, el tomate, el vino, el laurel, el avecrem, las patatas cortadas en dados, las zanahorias y las judias, echar el agua y la especia amarilla.
Machacar un diente de ajo, pimienta negra y perejil y echarlo en la cacerola y dejar que cueza todo unos 45 minutos.

Mª Gema Morales Altamirano

CORDERO A LA MANCHEGA

Ingredientes:
(4 pers.)

1kg de cordero lechal
1 vaso de vino blanco
1 cabeza de ajo
1 hoja de laurel
Perejil
Manteca de cerdo
Unos granos de pimienta y sal

Preparación:

Colocar la carne en una cazuela de barro honda, sazonarlo, echar laurel y pimienta negra en grano, cubrir los trozos con manteca, introducirlo en horno fuerte y cuando quede bien dorado rociar con el vino dejándolo asar, de vez en cuando echar encima de su propio jugo.
Coger un poco de la grasa de encima y ponerla en una sartén y freír en ella ajo y perejil picado, antes de que tomen color se les une un poco de jugo del cordero y una vez haya cocido un poco todo verter sobre la carne y servir.
Se puede acompañar con cualquier guarnición: patatas doradas, pimiento, ensalada, etc...

Pilar Montes Herance

HUEVOS RELLENOS GRATINADOS

Ingredientes:
(4 pers.)

8 huevos
1 lata de aceitunas
2 latas de atún
Salsa de tomate
Bechamel

Preparación:

Cocer los huevos, cortar por la mitad a lo largo y sacar las yemas.
Mezclar las yemas con atún y aceitunas picadas y salsa de tomate.
Rellenar los huevos con esta mezcla y lo ponemos en una fuente para el horno. Cubrir con salsa bechamel, ponemos queso rallado encima y lo gratinamos.
Se puede poner una base de pisto.

Mª Carmen Martín Bermejo

LOMO AL YOGURT

Ingredientes:
(4 pers.)

½ kg de lomo en rodajas
1 cebolla
2 yogures de limón, naturales o de plátano
Sal
Aceite

Preparación:

Poner un poco aceite en una sartén, echar sal al lomo y asar.
En otra sartén mientras freír la cebolla picada y luego echar los yogures, mover y echar el lomo y dejar a fuego lento 10-15 m.

Mª Isabel Jiménez Roque

LOMO CON ALMEJAS EN SALSA

Ingredientes:

¾ kg. de lomo
250 gr. de almejas
4 dientes de ajo
2 cebollas
Perejil
Zumo de un limón
3 cucharadas de pan rallado
1 vaso de vino blanco
1 pastilla de Avecrem
Aceite de oliva

Preparación:

Freír el lomo en taquitos y apartar. En una cazuela de barro con aceite se echa el ajo y la cebolla muy picadita y el perejil, sofreír todo bien, añadir las almejas y cuando abran añadir el zumo de limón, después el pan rallado y por último la carne, dar unas vueltas e incorporar el vino con una pastilla de avecrem diluida, dejar cocer hasta que la salsa espese.

Manoli Cabezas Hidalgo

LOMO CON CEBOLLA

Ingredientes:
(4 pers.)

8 rodajas de lomo
2 cebollas
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
Sal
Aceite
Pimienta negra

Preparación:

En un asador poner un poco de aceite, echar sal al lomo y asar.
Picar la cebolla, freírla y cuando esté dorada echarla en el vaso de la batidora y triturar, echar el agua, el vino, una poquita sal y pimienta, triturar.
Poner el lomo en una cacerola y echar la mezcla anterior, dejar cocer a fuego lento 10-15 minutos.
Servir caliente.

Mª Sol Fernández Martínez

LOMO CON COÑAC

Ingredientes:
(4 pers.)

800 gr. de lomo en una pieza
1 cebolla
1 vaso de coñac
1 pastilla de Avecrem
1 hoja de laurel
3 cucharadas de tomate frito
Pimienta

Preparación:

En una cazuela de barro alargada echar el aceite, picar la cebolla en trozos grandes y poner a erogar el loma ya sazonado, ir dándole la vuelta al lomo hasta que se dore por todos los lados, rociar con el coñac y flambear.
En una taza con agua disolver la pastilla de avecrem y echarlo al lomo, también el laurel, el tomate y la pimienta, meter al horno unos 20 minutos, dándole la vuelta a mitad del tiempo.
La salsa que queda en la bandeja pasarla por la batidora.
Para servir, en una bandeja poner el lomo hecho rodajas y echar la salsa triturada.

Mª Luz Cabanillas Castillo

LOMO CON SALSA FRANCESA

Ingredientes:
(4 pers.)

8 rodajas de lomo
1 + ½ vaso de vino tinto
¼ kg de queso azul
Sal
Aceite

Para adornar:
Endibias

Preparación:

En un asador poner un poquito de aceite, echar sal al lomo y asar.
En el vaso de la batidora poner el queso y el vino y batir.
Poner en una bandeja el lomo y las endibias y echar la salsa por encima.

Mª Julia Morales Morales

MERLUZA DORADA

Ingredientes:
(4 pers.)

8 filetes de merluza
50 gr. de jamón
1 limón
1 cucharada de mantequilla
1 ramita de perejil
1 vaso de agua
Sal y pimienta

Preparación:

Sazonar el pescado y colocar en la fuente de horno.
En un cazo dorar la harina y la mantequilla, echar el vaso de agua y mezclar bien, añadir el zumo de medio limón, salpimentar y dejarlo cocer 15 minutos.
Echar la mezcla sobre el pescado, y echar el jamón cortado en tiritas por encima, junto con el perejil. Dejar que cueza en el horno 10 minutos.
Servir caliente

Benita Laguna Mejías

MERLUZA EN SU JUGO CON PATATAS

Ingredientes:
(4 pers.)

4 filetes de merluza sin piel
2 patatas grandes
2 dientes de ajo
125 gr. de almejas
15 gambas peladas
Perejil
Aceite de oliva

Preparación:

Pelar y cortar las patatas en rodajas gorditas y poner en una cacerola, poner encima los filetes de merluza, picar el ajo muy finito y junto con las gambas ponerlo encima de la merluza y por último las almejas cocidas, echar un poco de aceite, el caldo de las almejas y un poco de agua, cocer hasta que la patata esté blandita.

Inmaculada Morales Morales

MUSLOS DE POLLO AL HORNO

Ingredientes:
(4 pers.)

4 muslos de pollo.
2 tomates.
1 cebolla
3 o 4 patatas.
Aceite
1 pastilla de Avecrem
Agua
Sal y pimienta.

Preparación:

Lavar y secar los muslos, salpimentarlos.
Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y colocarlas en la bandeja del horno, partir igual el tomate y la cebolla, ponerlo encima de las patatas y salpimentarlo.
Salpimentar los muslos y colocarlos en la bandeja y echar un chorrito de aceite a cada uno y poner en el horno a fuego fuerte durante 20 minutos y luego a fuego lento durante 25 y durante este tiempo (tener diluido en agua una pastilla de avecrem) ir echando un poco del caldo.

Raquel Gómez Lillo

PATÉS VARIADOS DE ATÚN Y ANCHOA

Ingredientes:

2 latas de atún
1 lata de anchoas
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes con la batidora y listo para untar en panecillos tostados y adornarlo con alguna anchoa.

Manoli Cabezas Hidalgo

PESCADO AL HORNO CON PATATAS

Ingredientes:
(4 pers.)

4 filetes de merluza o lenguado
1 kg de patatas
½ kg de zanahoria
2 cebollas
4 dientes de ajo
Sal
Aceite

Preparación:

Pelar y cortar las patatas y la zanahoria, picar la cebolla y freírlo todo como para tortilla; colocarlo en un fuente de horno y poner el pescado ya con sal, meter en el horno 10 minutos.
Poner aceite a calentar y freír los ajos y luego echarlo todo encima del pescado.

Angelita Morales Morales

POLLO A LA CERVEZA

Ingredientes:
(4 pers.)

1 pollo de 2 kg
2 cebollas grandes
2 zanahorias
3 patatas
2 cervezas
Aceite
Sal
Pimienta
Harina

Preparación:

Partir el pollo en trozos, salpimentar, pasarlos por harina y freírlos en una sartén.
En una cazuela poner el pollo ya frito, la cebolla, la zanahoria picada y las patatas en cuadritos junto con la cerveza, tapar y dejar cocer hasta que todo esté tierno.

Mª Luz Cabanillas Castillo

POLLO AL CHILINDRÓN

Ingredientes:

1 pollo
Cebolla
Ajo
Pimiento rojo y verde
2 tomates triturados
1 pastilla de Avecrem
Aceite
Sal

Preparación:

Trocear el pollo en trozos pequeños, echar sal y freír en una sartén, cuando esté casi frito incorporar los pimientos en cuadraditos, los tomates, el ajo y la cebolla picados, también añadir la pastilla de avecrem y freír todo junto.
Se sirve caliente.

Lorenza Carrasco Tejeda

POLLO AL LIMÓN

Ingredientes:

2 pechugas de pollo
4 dientes de ajo
Zumo de 2 limones
Sal
Perejil
Harina
Pan rallado
2 huevos
Aceite

Preparación:

Cortar las pechugas en filetes y éstos en 2 o 3 trozos. Picar el ajo muy finito y echarlo en un tape junto con el perejil, el zumo de los limones y sal, meter el pollo y dejar macerar como mínimo 8 horas.
Poner a calentar en una sartén el aceite, pasar el pollo por harina, huevo y pan rallado, freír y sacar cuando esté dorado.

Pilar Montes Herance

POLLO CON ARROZ

Ingredientes:

1 pollo troceado
300 gr de arroz
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 tomate
Aceite
1 vaso de vino blanco
Agua
Especia amarilla
Sal

Preparación:

Poner el aceite a calentar en una cacerola, echar sal al pollo y sofreír, cuando esté dorado añadir el ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate muy picadito, sofreírlo bien y agregar el vaso de vino, dejar que se consuma y añadir el arroz, dar unas vueltas y añadir el agua, la sal y la especia amarilla. Dejar cocer unos 15-20 minutos.

Pilar Laguna Tinadonis

ROLLITOS DE POLLO

Ingredientes:
(4 pers.)

4 filetes de pechuga de polo
8 lonchas de queso
4 lonchas de jamón de york
1 taza de vino blanco
1 vaso de aceite
2 cebollas
2 zanahorias
1 pastilla de Starlux
50 gr. de harina

Preparación:

Extender los filetes sazonados y cubrir con una loncha de jamón york y 2 de queso, enrollar y atar.
Cubrir el fondo de una olla con aceite y rehogar la cebolla y la zanahoria picada. Cuando tomen color incorporar los rollitos, el vino, el starlux y dejar cocer 20 m.
Retirar los rollitos y dejar cocer la salsa hasta que tome un color dorado, pasar por el pasa puré.
Cortar en lonchas los rollitos y servir junto a la salsa.
Servir caliente.

Benita Laguna Mejías

SALMOREJO

Ingredientes:
(4 pers.)

1/2 kg de tomates rojos y maduros
250 gr de miga de pan
1 diente de ajo
30 gr de vinagre
Sal
150 gr de aceite

Para adornar
2 huevos cocidos
150 gr jamón serrano

Preparación:

Trocear los tomates y echar en una jarra donde pondremos los demás ingredientes y lo pasaremos por la batidora.
Podemos ponerlo en un solo plato o en cuencos individuales, por encima pondremos el jamón y el huevo picado.

Carmen Gómez García

SALSA DE BERBERECHOS

Ingredientes:

1 lata de berberechos
1 tarrina de queso Philadelphia

Preparación:

Triturar en la batidora.
Para acompañar carnes rojas y pescados

Mª Julia Morales Morales

SETAS CON GAMBAS

Ingredientes:
(4 pers.)

800 gr de setas
Aceite
Ajo
200 gr jamón
200 gr gambas peladas
3 huevos

Preparación:

Lavar las setas y trocearlas. En una sartén poner un poco aceite y echar el ajo picado, el jamón hecho trocitos y las setas, sofreírlo todo a fuego lento hasta que se consuma el agua que sueltan, después se echan las gambas, se mueve un poco y se estrellan los huevos.

Manoli Puerto Gónzalez

SOPA RAPIDA DE PICADILLO

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
1 loncha de jamón gordita
3 dientes de ajo
3 huevos cocidos
Aceite de oliva
1 pastilla de Avecrem

Preparación:

Cortar el pollo y el jamón en taquitos. Picar el ajo muy pequeñito.
Sofreír el pollo, después el ajo y por último el jamón. Poner a cocer todo y echar el avecrem
Y cuando está apartado le ponemos el huevo rallado.

Inmaculada Morales Morales

TOMATES A “MI ESTILO”

Ingredientes:
(4 pers.)

6 tomates
1 cebolla pequeña
1 huevo cocido
1 lata de atún con aceite
1 lata de anchoas
2 cucharadas de mahonesa
Perejil
Sal

Preparación:

Lavar bien los tomates y con un cuchillo se corta bien la tapa superior, con una cucharilla vaciar el tomate dando forma redonda.
Echar un poco de sal y colocar boca abajo unos minutos para que se escurran.
Mientras tanto picar la cebolla, el perejil, el huevo y las anchoas y mezclar todo con el atún escurrido, agregar la mahonesa y mezclar. Con una cucharada se rellenan los tomates con la mezcla anterior, meter en la nevera hasta la hora de servirlos.

Francisca López Cruz

TORTILLA DE ESPINACAS CON CARNE

Ingredientes:

6 huevos
½ kg. de carne picada
½ kg. de espinacas
1 pimiento rojo
Sal

Preparación:

Echar sal a la carne y sofreírla junto con el pimiento rojo picado.
Por otro lado limpiar y cocer las espinacas y sofreírlas también.
Batir los huevos y añadir la carne y las espinacas, mezclar y echar en una sartén con un poquito de aceite, hacer una tortilla como de costumbre.
La carne puede estar adobada con ajo, perejil, sal, pan rallado y huevo.

Teresa Sanz Morales

TORTILLA DE PASTA

Ingredientes:
(4 pers.)

250 gr macarrones
6 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
½ kg de tomates pelados
1 hoja de albahaca
1 cucharada de azúcar
150 gr de queso rallado
5 huevos
Sal

Preparación:

Calentar 5 cucharadas de aceite en una cacerola, freír el ajo finamente picado, cuando se empiece a dorar añadir el tomate y la albahaca picados, un poquito de sal y una cucharada de azúcar, dejarlo hacerse una media hora a fuego lento.
Cocer la pasta en agua, sal y un chorrito de aceite, escurrirla y mezclarla con la sal y dejar enfriar.
Batir los huevos, echar todo lo demás y hacer como de costumbre una tortilla.

Mª Luz Cabanillas Castillo

DULCES Y POSTRES TÍPICOS

ARROPE

Ingredientes:

1 kg miel
1 calabaza
Cáscara de naranja
3 l de agua

Preparación:

Echar la calabaza partida en láminas en cal el día anterior, al día siguiente se lava muy bien.
Desleír la miel en agua y que cueza 20 minutos.
Echar la calabaza partida en láminas en la miel con agua y dejar cocer 1 hora hasta que el caldo esté dorado.
Se sirve frío.

Ernestina Morales de la Hoz

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

1 l de leche
250 gr. de arroz
5 cucharadas de azúcar
Cáscara de limón o de naranja
Canela en rama y en polvo

Preparación:

Poner a cocer el arroz con un poco de agua, la canela en rama y la cáscara de limón o naranja unos 10 minutos, se escurre el agua que quede y ese añade la leche caliente y el azúcar. Cocer 30 minutos.

Mamen Labrada Rodríguez

BATIDO DE PIÑA

Ingredientes:

½ l de zumo de piña
1 lata pequeña de leche condensada
3 cucharadas de zumo de limón
4 porciones de helado de vainilla

Preparación:

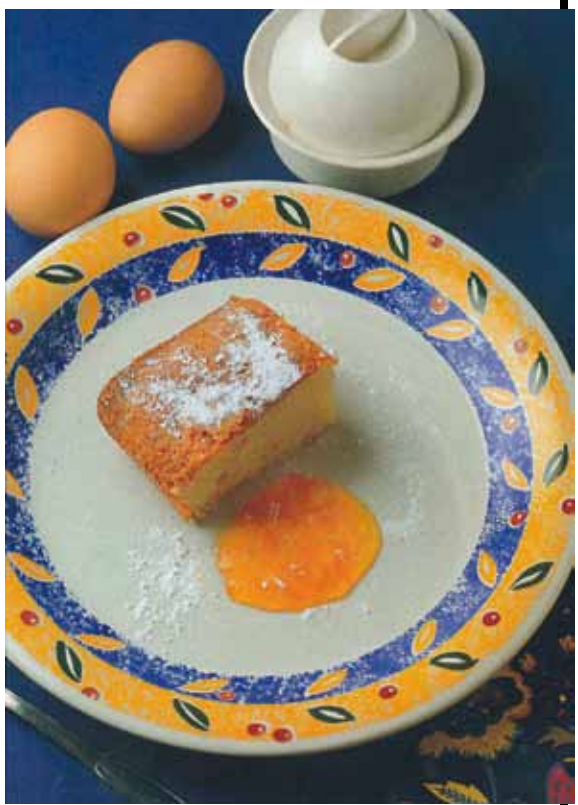
Mezclar en la batidora la leche condensada, con el helado, el zumo de piña y el de limón, batirlo bien y servir en copas individuales muy frío.

Francisca López Cruz

BIZCOCHO “BENI”

Ingredientes:

4 huevos
125 gr de azúcar
150 gr de harina
1 cucharadita de levadura Royal
Mantequilla
Azúcar glass.



Preparación:

Separar las claras y las yemas. Batir las yemas y echar el azúcar. Derretir la mantequilla y echar a las yemas sin dejar de batir.
Calentar el horno a 190º C.
Echar la harina y la levadura a las yemas, montar las claras y echarlas junto a las yemas.
Untar un molde de mantequilla y verter la mezcla, dejar 30 minutos.

Benita Laguna Mejías

BORRACHOS O PESTIÑOS

Ingredientes:

½ l de aceite
½ l de vino blanco
1 copa de anís
Harina la que pida
Cáscara de naranja
Canela en rama
Bolitas de anís
½ l de agua
Aceite
Azúcar o miel

Preparación:

Poner a cocer en un cazo el agua con la cáscara de naranja, la canela y las bolitas de anís.
Mezclar todos los ingredientes y el agua que quede de cocer lo anterior, la harina ir echándola poco a poco, ir mezclando hasta obtener una masa lisa. Extender la masa con un rodillo sobre una encimera espolvoreada de harina, dejar la masa con un grosor de ½ cm e ir cortándolo con la forma que se quiera, cuadrados, rectangulares y freírlos. Echarles azúcar o miel.

Angelita Bermejo Rivera

BRAZO DE GITANO

Ingredientes:

12 huevos
12 cucharadas de harina
12 cucharadas de azúcar
1 lata pequeña de leche condensada
Azúcar glass.

Preparación:

Separar las claras y las yemas, batir las claras a punto de nieve, echar las yemas batidas, el azúcar y la harina, meter al horno precalentado 20 m a 250 ºC
Por otro lado meter la lata en la olla exprés 30-45 minutos.
Sacar el bizcocho, ponerlo encima de un paño húmedo bocabajo, extender la leche condensada fría y enrollar.
Espolvorear con azúcar glass.

Mª Isabel Jiménez Roque

BUÑUELOS DE MIEL

Ingredientes:

2 vasos de aceite (de los de agua)
1 vaso de cocimiento de agua con cascara de naranja, canela y anís en grano (de los de agua)
½ vaso de aguardiente (de los de vino)
Harina la que pida.
Aceite para freir.
Miel.
cañas

Preparación:

Poner a cocer 2 vasos de agua en una cacerola con cascara de naranja, anís y canela.
Cuando esté frio echar en el bol 1 parte de cocimiento por dos de aceite, el aguardiente y harina la que admita (que no se quede ni blanda ni dura, que se pueda estirar bien), amasar todo bien; hacer bolas y aplastarlas con el rodillo, hacer tiras con la masa y enrollarlas a las cañas.
En una satén poner a calentar el aceite y echar las cañas al aceite, éstas tienen que estar un poco caliente cuando se les enrollen las tiras de masa, echar las cañas con las tiras de masa al aceite, solas se desmoldan y se sacan a un plato, cuando la masa está frita se saca a otro plato para que escurra el aceite así hasta acabar con la masa.
Por otra parte poner a hervir la miel con un chorrito de agua hasta que esté en su punto (cuando levantas la cuchara y caen como hebras de miel); mojar los buñuelos en miel y colocar en el plato.

Cristina Fernández Galán

BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes:

75 gr. de manteca de cerdo, mantequilla o margarina.
200 gr. de harina
5 huevos
1 vaso de agua
1 cucharadita de azúcar
1 pizca de sal

Para el relleno
Flan o nata montada

Preparación:

Poner al fuego en un cazo el agua con la manteca, la sal y la azúcar. Cuando rompa a hervir echar la harina de golpe y remover en el fuego hasta que la masa esté lisa y se despegue del cazo. Retirar y dejar enfriar un poco. Cuando esté templada ir echando los huevos 1 a 1 y mezclando.
Calentar el aceite, no demasiado, mojar una cuchara en aceite, coger de la mezcla y echar en la sartén, freír y escurrir. Abrir por un lateral con un cuchillo o tijeras y rellenar con flan o nata montada.

Benita Laguna Mejías

”CAGÁ” DE GATO

Ingredientes:

1 bolsa de palomitas
1 vaso de agua
1 vaso de azúcar
Aceite

Preparación:

Echar un poco de aceite en una sartén, echar las palomitas, cuando empiecen a saltar echarlas en un plato (también se puede meter la bolsa en el microondas).
En esa misma sartén echar el azúcar y el agua, hasta que se haga un caramelo, ir echándolo encima de las palomitas y después con las manos hacer la forma que queramos (normalmente redonda o alargada).
Otra opción es echarle miel cocida.

Pilar Montes Herance

CARNE DE MEMBRILLO

Ingredientes:

Membrillo
Azúcar

Preparación:

Pelar y trocear los membrillos, echarlos en una sartén grande a fuego lento, cuando esté blando se aparta y se deja enfriar, después se pasa por la batidora, se pese y a los 2 kg de membrillo se le echa 1 kg de azúcar y se vuelve a echar en la sartén que cueza, cuando esté doradito se va echando en tapes y la mezcla tiene que estar durita, se deja enfriar.

Fermi García Montes

CHURROS

Ingredientes:

2 vasos de harina
2 vasos de agua hirviendo
Sal y una pizca de levadura Royal.
Aceite

Preparación:

En un bol poner la harina, la pizca de levadura, la sal y el agua hirviendo, se escalda la harina con una cuchara.
Calentar el aceite, echar la masa en la churrera e ir friéndolos.
Tomar con chocolate, café con leche o cola-cao.

Mamen Labrada Rodríguez

EMPANADILLAS DULCES

Ingredientes:

½ l de leche + ½ vaso
4 cucharadas de azúcar
2 sobres de flan "El Niño"
1 bolsa de obleas "La Cocinera"
Aceite
Azúcar para rebozar

Preparación:

Poner a calentar la leche con el azúcar, en medio vaso de leche diluir los sobres de flan, cuando empiece a hervir la leche echar lo del vaso y remover, retirar del fuego y seguir moviendo (debe quedar espeso). Dejar enfriar.
Poner a calentar el aceite. Rellenar las obleas con una cucharada de flan, aplastar los bordes, freír, sacar y rebozar de azúcar.

Angeles Lillo Carrillo

FLAN DE MANZANA

Ingredientes:

370 gr. de leche condensada
750 gr. de manzanas
5 huevos
1 limón
100 ml de agua

Preparación:

Pelar las manzanas, cortarlas en trozos y cocerlas a fuego suave con 100 ml de agua y el zumo del limón durante 15 minutos. Escurrirlas y aplastarlas con un tenedor, echar la leche condensada y los huevos batidos.
Caramelizar una flanera y verter la crema anterior en ella, cocer en el horno al baño maría hasta que esté cuajado, de 40 a 45 minutos.

Mª Luz Cabanillas Castillo

FLAN DE QUESO

Ingredientes:

5 huevos
½ l de nata
200gr de azúcar
150 gr de queso
Caramelo líquido

Preparación:

Batir todos los ingredientes, caramelizar un molde y verter la mezcla en él.
Cocer al baño maría durante 20 minutos en olla expres.

Mª Angeles Morales Fernández

FLORES

Ingredientes:

1 docena de huevos
200-250 gr. de harina
3 cascarones de aceite frito
1 cascarón de aguardiente seco

Preparación:

Batir muy bien los huevos y echar los demás ingredientes y mezclar hasta obtener una masa ligera.
Poner a calentar en una sartén el aceite el molde de hierro con la forma de flor (mejor tener dos). Meter el molde en la masa pero no hasta el final y meter en el aceite hasta que se desprenda, dejar que se doren un poco y sacar.
Mezclar azúcar y canela y espolvorear las flores después de fritas.

Julia García García

FRUTAS AL CHOCOLATE

Ingredientes:

250 gr. de chocolate para fundir
6 fresones
2 rodajas de piña en almíbar
2 plátanos
Coco rallado

Preparación:

Cortar las rodajas de piña y los plátanos en trocitos; limpiar los fresones y cortar.
Fundir, al baño maría, el chocolate troceado. Bañar la fruta con el chocolate, pincharlos con un palillo y rebozarlos en el coco rallado.
Dejar enfriar hasta que el chocolate esté endurecido y servir en los molde de las magdalenas.

Inmaculada Morales Morales

GACHAS DULCES

Ingredientes:

300 gr harina
200 gr pan
Aceite
1,5 l agua *(puede sustituirse por leche)*
300 gr azúcar

Preparación:

Partir el pan en trocito, freírlos y reservar. Echar de ese aceite en una sartén y echar la harina y tostarla un poco, ir echando el agua y deshaciendo la harina, echar el azúcar, remover hasta que queden gelatinosas y cuando empiece a hervir, echar los tostones y apartar.
A la hora de servir frío se le echa leche encima.

Julia García García

GURRUMINOS

Ingredientes:

4 vasos de harina
2 + ½ vaso de agua templada
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de bicarbonato
2 huevos
Aceite

Preparación:

Echar la harina en una cacerola, echar la sal y el bicarbonato, ir añadiendo poco a poco el agua templada, añadir los huevos y mover para que no queden grumos.
Poner a calentar aceite en una sartén, coger con una cuchara de la masa anterior e ir echándola a la sartén, freírlo y sacar.
Tomar con chocolate, café con leche o cola-cao. También se puede mojar en azúcar.

Angeles Lillo Carrillo

HUEVOS A LA MONTAÑA

Ingredientes:

2 paquetes de galletas María
6 huevos
1 l leche
5 o 6 cucharadas de azúcar
Canela en rama

Para adornar:
Canela en polvo

Preparación:

Partir los huevos separando las claras de las yemas. Las claras se montan a punto de nieve.
En una fuente colocar las galletas.
En un cazo poner a hervir la leche con la canela y el azúcar, ir echando cucharadas de las claras montadas en la leche e ir dando vueltas y sacando junto con un poco de leche a la fuente de las galletas para que éstas se vayan esponjando.
Batir las yemas; cuando quede poca leche en el cazo se echan las yemas y se mueve y se van poniendo encima de las claras. Meter en la nevera.

Manola Gallego Alcalde

LECHE FRITA

Ingredientes:

1/2 l leche
2 sobres de flan
Harina
2 huevos
Azúcar
Canela

Preparación:

Hacer el flan como de costumbre (según viene en las instrucciones de la caja) y dejar enfriar. Partir en trozos y pasarlos por harina y huevo, freír y rebozar con azúcar y canela.

Toñi Morales Morales

LICOR DE CAFÉ

Ingredientes:

1 l de anís dulce
½ l de café negro
½ kg de azúcar
Cáscara de 1 naranja
Cáscara de 1 limón
Unas estrellas de anís

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y dejar macerar en una botella como mínimo un mes.
Servir frío.

Mª Luz Cabanillas Castillo

MANTECADOS

Ingredientes:

1,5 kg. de manteca
2,5 kg. de harina
1 kg de azúcar
6 huevos
½ l zumo de naranja
Ralladura de una naranja

Preparación:

Mezclar bien la manteca, el zumo, el azúcar, los huevos y la ralladura hasta que se deshaga la manteca y esté todo bien mezclado, ir añadiendo la harina poco a poco.
Extender con un rodillo en una base de harina para que no se pegue y cortar con los diferentes moldes pasados por harina, ir colocándolo en la bandeja de horno que tendrá puesto papel de aluminio, untar con huevo batido y espolvorear con azúcar los mantecados. Meter en el horno a fuego medio (horno eléctrico) 30-35 minutos.

Concha Jiménez Aguililla

NATILLAS

Ingredientes:

1 l de leche
2 huevos
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de azúcar
4 galletas.
Cáscara de naranja o limón
Canela en polvo

Preparación:

Dejar un vaso de leche y el resto ponerlo a hervir con la cáscara de naranja o limón y el azúcar.
Batir los huevos y añadir la harina, mezclar con la leche fría y verter sobre la leche que está hirviendo sin dejar de mover y apartar justo antes de que vuelva a hervir.
Echar en cuencos individuales y poner una galleta en cada uno.

Raquel Gómez Lillo

OREJAS DE FRAILE

Ingredientes:

4 huevos
4 cucharadas de harina
1 cucharada escasa de leche
1 cucharada de aceite
1 y ½ l de leche
8 cucharadas de azúcar
Canela en rama
Aceite

Preparación:

Batir bien los huevos, añadir la harina, la leche y el aceite (dejar la masa clarita)
En una sartén poner a calentar aceite y una cuchara, a continuación se mete la cuchara caliente en la masa, después en el aceite hasta que la masa se suelte (oreja) y así sucesivamente hasta que se acabe la masa.
Por otro lado poner a calentar la leche en una cacerola junto con la canela y el azúcar y le echamos las orejas ya fritas, dejar cocer unos 10 minutos.
Servir frío.

Mª Angeles Morales Fernández

PELLAS CON LECHE

Ingredientes:

100 gr miga de pan
Huevos
1,5 l de leche
Palo de canela
Cáscara de limón o naranja
Aceite

Preparación:

Batir los huevos e incorporar la miga de pan y mezclar. Poner a calentar en una sartén el aceite, ir echando con una cuchara de la mezcla anterior y freír, poner en un plato con una servilleta para que absorba el aceite.
Poner en una cacerola a hervir la leche, la canela y la cáscara e incorporar luego las pellas y hervir unos 15 minutos.

Raquel Gómez Lillo

ROSCÁ

Ingredientes:

12 huevos
5 cascarones de aceite
1 cascaron de aguardiente
1 puñaillo de azúcar
Harina la que pida
Miel cocida
Aceite para freir

Preparación:

Batir los huevos y añadir todos los ingredientes menos la miel; la masa tiene que quedar un poco durita.
Poner el aceite a calentar, ir haciendo rollitos finos ("como culebrillas") y echar a la sartén donde lo freiremos.
En otra sartén coceremos la miel; preparamos las bandejas o platos donde vayamos a hacer la roscá, pondremos un tazón con agua para ir mojándonos las manos pues la miel quema mucho, echamos los rollitos en el plato y otra persona nos irá echando cucharadas de miel e iremos dando la forma hasta que quede bien compacta.

Mª Angeles Morales Fernández

ROSCO DE BIZCOCHO

Ingredientes:

12 huevos gordos
½ kg. de harina
¾ kg. de azúcar
Mantequilla

Preparación:

Separar las claras de las yemas, y batir a punto de nieve, por otro lado batir las yemas, y mezclar todo.
Mientras poner el horno que esté bien caliente. Poner todo en un molde untado con mantequilla y meterlo en el horno a 170 º C, una hora.

Consuelo Fernández González

ROSQUILLOS

Ingredientes:

1 docena de huevos
1 kg. y medio de harina
1/2 kg. de azúcar-ralladura de 1 limón
1 caja de papelillos de gaseosa
1 cascarón de aguardiente
5 cascarones de aceite refrito

Preparación:

Batir muy bien los huevos y después echar los demás ingredientes, dejar la masa en reposo al menos 1 hora.
Poner aceite a calentar en una sartén, ir haciendo dos bolas, pegarlas y hacer un agujero en medio y echar en la sartén, remover con un palo, cuando esté frito, sacar, escurrir y espolvorear con azúcar, harina y canela (todo junto estará en un bol).

Consuelo Fernández González

TARTA DE GALLETA Y CHOCOLATE

Ingredientes:

Galleta María de las gordas
Chocolate
Flan "El Niño"
Leche

Para adornar:
Clara de 1 huevo
Fideos de colores

Preparación:

Hacer el chocolate y el flan según pone en el envase. En un plato echar leche e ir mojando las galletas y poniendo en la bandeja donde vamos a hacer la tarta, poner una capa de galletas, una capa de chocolate, una capa de galletas, otra de flan, otra de galletas y para finalizar cubrir toda la tarta de chocolate. Adornar con clara montada a punto de nieve con azúcar o con fideos de colores.

Ángeles Lillo Carrillo

TARTA DE LIMÓN

Ingredientes:

18 sobaos
½ l de nata líquida
1 vaso de zumo de limón
1 vaso de agua
½ vaso de azúcar
1 sobre de gelatina de limón

Preparación:

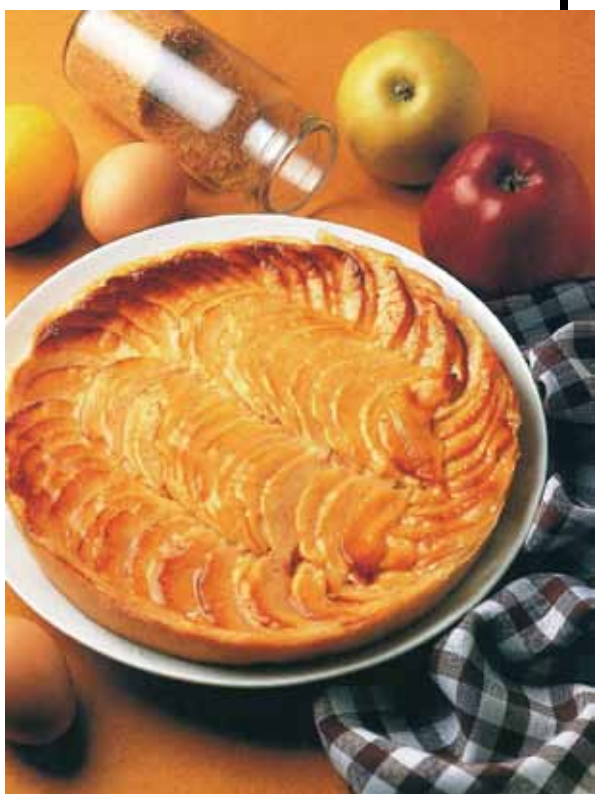
En un cazo echar el agua, el limón y el azúcar cuando empiece a hervir echar la nata y la gelatina.
En un molde o fuente poner los sobaos y cuando empiece a hervir lo del cazo echarlo hirviendo a la fuente. Dejarlo enfriar.

Amelia Altamirano Murillo

TARTA DE MANZANA

Ingredientes:

1 kg. de manzanas
7 cucharadas de azúcar
7 cucharadas de harina
3 cucharadas de leche
4 huevos
1 sobre de levadura
Mermelada
Mantequilla



Preparación:

Pelar todas las manzanas menos 2 o 3, trocearlas y pasarlas por la batidora. En un bol batir los huevos, echar el azúcar, la harina, la levadura y la leche y mezclar e incorporarlas a las manzanas y poner en un molde untado con mantequilla y encima adornar con las otras manzanas peladas y cortadas en láminas finas.

Meter en el horno media hora, sacar, poner la mermelada y gratinar 15 minutos.

Toñi Morales Morales

TARTA DE NATA

Ingredientes:

½ l de nata líquida
½ l de leche
3 sobres de cuajada royal
5 o 6 cucharadas de azúcar
Mermelada de fresa para adornar

Preparación:

Poner en un cazo toda la nata y casi toda la leche a hervir.
El resto de la leche (1/2 vaso de leche) echarla en la batidora con los 3 sobres de cuajada y el azúcar, batir.
Cuando empieza a hervir la leche con la nata echar lo de la batidora y remover hasta que empiece a hervir de nuevo y retirar del fuego, vaciar en el molde, dejar que se cuaje la capa de encima y poner unas galletas cubriéndola.
Después enfriar en la nevera, cuando ya está bien fría se vacía en una bandeja con las galletas hacia abajo y se adorna con mermelada.

Manoli Puerto Gónzalez

TARTA DE PIÑA

Ingredientes:

1 lata de piña en almíbar
2 sobres de gelatina de limón
1 l de nata

Para adornar:
Fruta en almíbar
Bote de nata

Preparación:

Trocear la piña y dejar dos rodajas para el fondo. Poner el jugo de la piña a calentar, incorporar la piña, la gelatina y la nata sin dejar que llegue a hervir.
Poner en el fondo de un molde unos trozos de piña y echar la mezcla anterior. Meter en la nevera.
Al tiempo de servir adornar con frutas en almíbar y nata.

Mª Angeles Morales Fernández

TARTA DE QUESO

Ingredientes:

20-25 galletas María
½ l de nata
1 sobre de gelatina de limón
4 cucharadas de zumo de limón
7 cucharadas de azúcar
350 gr. de queso en crema
150 gr de mantequilla.
Mermelada para decorar

Preparación:

Triturar las galletas, meter en el microondas la mantequilla hasta que se quede líquida y mezclar con las galletas hasta hacer una pasta, poner en un molde y meter en el congelador.
Se monta la nata, se añade el sobre de gelatina, el limón, el azúcar y el queso y se bate todo.
Sacar el molde, verter la mezcla y meter a la nevera.

Toñi Morales Morales

TARTA DE QUESO (2)

Ingredientes:

¼ kg de queso fresco sin sal o de Burgos
1 bote pequeño de leche condensada
1 bote de leche entera
1 yogurt natural
4 huevos
2 cucharadas de harina
Caramelo líquido

Preparación:

Pasar todos los ingredientes por la batidora. Caramelizar un molde y verter la mezcla anterior, meter en el horno unos 40 minutos a 150 ºC.

Manoli Puerto Gónzalez

TARTA DE TIRAMISÚ

Ingredientes:

1 tarrina de queso Philadelphia
200 gr de azúcar.
½ l de nata para montar
1 bolsa de soletillas
Café
Cola-cao o Nesquik

Preparación:

Montar la nata junto con el azúcar y el queso.
Mojar las soletillas en café y colocarlas en el molde, echar de la crema anterior y cola-cao o nesquik, otra capa de soletillas, otra de crema y nesquik así hasta que se acabe todo.
Meter en la nevera para que coja consistencia.

Loli Labrada de la Hoz

TARTA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

½ kg de zanahorias
3 huevos
5 cucharadas grandes de zanahoria
2 cucharadas de margarina derretida
2 bolsas de sobaos
Fideos de chocolate

Preparación:

Pelar las zanahorias y cocer. Una vez cocidas se trituran junto a la mantequilla, el azúcar y los huevos.
Partir los sobaos por la mitad e ir poniendo en una bandeja, untar con la mezcla que hemos hecho y poner otra capa de sobaos y vuelver a untar y así hasta que se acaben los sobaos y la mezcla, la última debe ser de la mezcla y se adorna con fideos de chocolate.

Manoli Puerto Gónzalez

TORRIJAS

Ingredientes:

1 barra de pan del día anterior
½ l de leche
4 huevos
Harina
Azúcar
Aceite
Palo de canela y canela en polvo
Cáscara limón o naranja

Preparación:

Hervir la leche con la canela y la cáscara de limón. Mientras cortar el pan en rodajas.
Cuando la leche esté templada, mojar el pan sin que chorreé, pasar por harina y huevo y freír en abundante aceite caliente. Dorar, sacar y espolvorear con azúcar y canela.

Raquel Gómez Lillo

TORTA DE ACEITE

Ingredientes:

8 huevos
300 gr de harina
300 gr de azúcar
200 gr aceite
1 sobre de levadura Royal
Azúcar glass para adornar

Preparación:

Separar las claras y las yemas, batir las claras a punto de nieve, añadir el azúcar, las yemas, el aceite y la levadura junto a la harina, mezclar todo.
Calentar el horno 4-5 m fuerte y luego echar en una bandeja la mezcla anterior y meter al horno mínimo durante 55 minutos (horno de butano).

Mamen Labrada Rodríguez

TORTAS DE MASA

Ingredientes:

1 kg. de harina
2 sobres de levadura
1 vaso de agua caliente
Sal
Aceite

Preparación:

En un bol echar la harina, la levadura, la sal y el agua poco a poco e ir amasando que quede una masa que sea manejable. Dejar reposar una hora. En una sartén calentar el aceite. Hacer bolas con la masa, aplastar y estirar cuando las vayas a echar en la sartén y freírlas.

Benita Laguna Mejías

INDICE DE RECETAS

A

AJOBLANCO 19
ARROPE 87
ARROZ CON ALMEJAS Y ESPINACAS 57
ARROZ CON CONEJO 41
ARROZ CON HONGOS 20
ARROZ CON LECHE 88
ARROZ, PATATAS Y BACALAO 21
ASADILLO 22

B

BATIDO DE PIÑA..... 89
BERENJENAS GUISADAS 23
BERENJENAS RELLENAS 58
BIZCOCHO “BENI” 90
BORRACHOS O PESTIÑOS 91
BRAZO DE GITANO 92
BUÑUELOS DE MIEL..... 93
BUÑUELOS DE VIENTO 94

C

”CAGÁ” DE GATO 95
CALDERETA DE CORDERO 24
CARNE DE CAZA CON CEBOLLA 42
CARNE DE MEMBRILLO 96
CHULETAS EN SALSA..... 59

CHURROS 97
CODORNICES A LAS UVAS 43
CONEJO A LA ZANAHORIA..... 44
CONEJO AL AJILLO 45
CORDERO A LA MANCHEGA 60

E

EMPANADILLAS DULCES 98
ENCEBOLLAO 25
ESCABECHE DE BACALAO 26
ESPARRAGAO O ENREPOLLAO 27

F

FLAN DE MANZANA 99
FLAN DE QUESO..... 100
FLORES..... 101
FRUTAS AL CHOCOLATE 102

G

GACHAS DE PITO..... 28
GACHAS DULCES 103
GALIANOS..... 29
GURRUMINOS..... 104

H

HUEVOS A LA MONTAÑA..... 105
HUEVOS RELLENOS GRATINADOS 61

J

JUDÍAS CON PERDÍZ 46

L

LECHE FRITA..... 106
LICOR DE CAFÉ..... 107
LIEBRE AL CAZADOR..... 47
LIEBRE EN SALSA..... 48
LOMO AL YOGURT 62
LOMO CON ALMEJAS EN SALSA..... 63
LOMO CON CEBOLLA 64
LOMO CON COÑAC 65
LOMO CON SALSA FRANCESA..... 66
LOMO DE CAMPO 49

M

MANTECADOS 108
MERLUZA DORADA..... 67
MERLUZA EN SU JUGO CON PATATAS 68
MIGAS 30
MOJE SOMAYAO O TIZNAO..... 38
MUSLOS DE POLLO AL HORNO 69

N

NATILLAS..... 109

O

OREJAS DE FRAILE..... 110

P

PATATAS CON CALDILLO 31
PATATAS CON LOMO Y CHAMPIÑONES 50
PATÉS VARIADOS DE ATÚN Y ANCHOA 70
PELLAS CON LECHE 111
PERDIZ EN ESCABECHE 51
PESCADO AL HORNO CON PATATAS 71
PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES 52
PISTO 32
POLLO A LA CERVEZA 72
POLLO AL CHILINDRÓN 73
POLLO AL LIMÓN 74
POLLO CON ARROZ 75
POTAJE 33

R

ROLLITOS DE POLLO 76
ROPA VIEJA 34
ROSCÁ 112
ROSCO DE BIZCOCHO 113
ROSQUILLOS 114

S

SALMOREJO 77
SALSA DE BERBERECHOS 78
SETAS CON GAMBAS 79
SOPA DE AJO 35
SOPA DE LECHE 36
SOPA DE TOMATE 37
SOPA RAPIDA DE PICADILLO 80

T

TARTA DE GALLETA Y CHOCOLATE 115
TARTA DE LIMÓN 116
TARTA DE MANZANA 117
TARTA DE NATA 118
TARTA DE PIÑA 119
TARTA DE QUESO 120
TARTA DE QUESO (2) 121
TARTA DE TIRAMISÚ 122
TARTA DE ZANAHORIA 123
TOMATES A “MI ESTILO” 81
TORRIJAS 124
TORTA DE ACEITE 125
TORTAS DE MASA 126
TORTILLA DE ESPINACAS CON CARNE 82
TORTILLA DE PASTA 83

V

VENAO CON PASAS 53