



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
— de ELCHE —



SUPER CHEF/XEF SÉNIOR 2023

Recetario - Receptari

Concurso de Gastronomía
para personas mayores



Concurs de Gastronomia
per persones majors





**SUPER
CHEF/XEF
SÉNIOR
2023**



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
— de ELCHE —

La gastronomía es parte muy destacada de nuestra cultura.

Súper Chef Sénior hace posible que el arte culinario pase de generación en generación, por lo que quisiera agradecer a nuestros mayores su gran generosidad al compartir el secreto de sus recetas familiares.

Este libro de recetas pretende ser un homenaje a tanto arte y amor que ponen en la elaboración de platos tan sabrosos.

Agradecemos también a nuestro patrocinador MUSGRAVE (Dialprix), por la importante colaboración que realiza para que este concurso sea posible y por supuesto a nuestros grandes chefs por su implicación.

Que la gastronomía y la amistad nos sigan acompañando.

Aurora Rodil
Concejala de Familia y Mayores



Patrocinado por:

Dialprix



Quiero expresar nuestra más sincera felicitación a nuestros mayores por su entrega, cariño y contribución culinaria en esta edición de "Senior Chef".

Cada uno de vosotros ha dejado una marca única con sus recetas de la rica gastronomía ilicitana, fruto de una vida de sabiduría y de tradición. Vuestra habilidad en la cocina no solo es admirable, sino que también nos ha unido a todos alrededor de una mesa para disfrutar de sabores tradicionales y experiencias compartidas.

La diversidad de platos presentados refleja no solo la destreza culinaria, sino también la riqueza cultural de nuestro pueblo. ¡Brindamos por vosotros y por vuestra participación importantísima para enriquecer nuestra tradición gastronómica!

Pablo Ruz
Alcalde de Elche



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

El jurado estuvo formado por/El jurat va estar format per :

- Carmen Canals (La Latería de la Laurel)
-
- Odón Martínez (El Granaíno)
-
- José Galera (Antojito)
-
- Fran Castell (Pastelería Castell)
-
- Adrián Aliaga (Martino)
-
- Susi Díaz (La Finca)
-
- Chema Díaz (La Finca)
-
- Noelia Pascual (Cachito)

Ganadores de esta edición/Guanyadors d'aquesta edició:

- Manuel Bazán Contreras, con la receta de cazuela de rape, almejas y gambas
Amb la recepta de cassola de rap, cloïsses i gambes.
- Francisca Aguilar Lafuente, con la receta de “bollitori”
- M^a Julieta De Freitas Nobrega, con la receta de bacalao con nata / Bacallar amb nata.

ÍNDICE - ÍNDEX

ARROCES / ARROSSOS

- P2** ARROZ A BANDA SANTAPOLERO
ARRÒS A BANDA SANTAPOLER
- P4** ARROZ CON COSTRA
ARRÒS AMB CROSTA
- P6** ARROZ CON SEPIA Y VERDURAS
ARRÒS AMB SÉPIA I VERDURES
- P8** ARROZ DE VERDURAS SALUDABLE
ARRÒS DE VERDURES SALUDABLE
- P10** ARROZ FRITO A LA MIRTA
ARRÒS FREGIT A LA MIRTA
- P12** ARROZ MELOSO DE BOGAVANTE
ARRÒS MELÓS DE LLAMÀNTOL
- P14** ARROZ CON CONEJO
ARRÒS AMB CONILL

CARNES / CARNS

- P16** GAZPACHO MANCHEGO CON CONEJO
GASPATXO MANXEC AMB CONILL
- P18** MANITAS DE CERDO
PEUS DE PORC
- P20** STEAK TARTAR
- P22** OSSOBUCO CON CHAMPIÑONES
OSSOBUCO AMB XAMPINYONS
- P24** SOLOMILLO EN SALSА DE ALMENDRAS
RELLON EN SALSА D'AMETLES
- P26** HUEVOS AL SALMOREJO
OUS AL "SALMOREJO"
- P28** GAZPACHO MANCHEGO
GASPATXO MANXEC
- P30** COCIDO CON TARONGETES
BOLLIT AMB TARONGETES



PESCADOS Y MARISCOS PEIXOS I MARISCOS

- P32** PULPO A LA ILICITANA
POLP A LA IL LICITANA
- P34** CAZUELA DE RAPE, ALMEJAS Y GAMBAS
CASSOLA DE RAP, CLOÏSSES I GAMBES
- P36** TALLARINES CON SEPIA
TALLARINS AMB SÉPIA
- P38** GUISO DE BACALAO
GUISAT DE BACALLAR
- P40** BACALAO CON NATA
BACALLAR AMB NATA



OTROS PLATOS / ALTRES PLATS

- P42** BOLLITORI
- P44** "AY MI DAMA"
- P46** CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
Y SAL DE JÁMÓN
CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS
I SAL DE PERNIL
- P48** PIMIENTOS A LA OLLA
PIMENTONS A L'OLLA
- P50** GARBANZOS CON PIMIENTOS ROJOS
CIGRONS AMB PIMENTONS ROJOS

POSTRES

- P52** TARTA DE NARANJA
PASTÍS DE TARONJA



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE



ARROZ A BANDA SANTAPOLERO

ARRÒS A BANDA SANTAPOLER

Receta de - Recepta de: MERCEDES COLÓN ESLAVA

INGREDIENTES:

- » 500 g de arroz
- » 1kg de morralla
- » 1/4 de gamba arrocera
- » Una sepia grande
- » 3 tomates maduros
- » 2 cabezas de ajos
- » 3 ñoras
- » 1 pimiento rojo
- » 300 cl. de aceite de oliva
- » Agua
- » Azafrán
- » Sal

ELABORACIÓN:

Para el caldo: Poner a hervir la morralla limpia con un tomate troceado, una cabeza de ajos y un chorro de aceite, freír las ñoras y picar en el mortero junto con algunos ajos, añadir al caldo y cuando esté hecho pasar por el colador.

Se sofríe la sepia limpia y troceada y la gamba, a continuación, se pone el tomate rallado y cuando esté hecho, se sofríe un poco el arroz, se le añade el caldo y se deja hervir entre 15 y 20 minutos.



INGREDIENTS:

- » 500 g d'arròs
- » 1 kg de morralla
- » 1/4 de gamba arrossera
- » Una sépia gran
- » 3 tomaques madures
- » 2 bulbs d'all
- » 3 nyores
- » 1 pimentó roig
- » 300 cl d'oli d'oliva
- » Aigua
- » Safrà
- » Sal

ELABORACIÓ:

Per al caldo: Es posa a bollir la morralla neta amb una tomaca trossejada, un bulb d'all i un doll d'oli. Es frigen les nyores i es piquen al morter juntament amb alguns alls. S'afigen al caldo i quan estiga fet, es passa pel colador.

Se sofrig la sépia neta i trossejada i la gamba. A continuació, s'afig la tomaca ratllada i, quan estiga fet, se sofrig un poc de l'arròs, s'hi afig el caldo i es deixa bollir entre 15 i 20 minuts.



ARROZ CON COSTRA

ARRÒS AMB CROSTA

Receta de - Recepta de: *MARÍA MOLINA MARTÍNEZ*

INGREDIENTES:

- » 500 g de arroz
- » 500 g de conejo troceado
- » 500 g de pollo troceado
- » 12 huevos
- » 2 tomates maduros
- » 200 g de salchicha blanca y roja
- » 100 g de butifarrón
- » Aceite de oliva
- » Colorante
- » Agua

ELABORACIÓN:

Se trocea el embutido, se sofríe con un poco de aceite y se reserva. A continuación, se sofríe la carne y cuando ya está hecha, se le añade el tomate rallado.

En un perol, se pone la carne y se le añade agua, cuando empiece a hervir se hecha el embutido y el arroz y se deja hirviendo unos 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos los huevos batidos por encima y se mete al horno, previamente calentado, otros 10 minutos a 200 grados.

INGREDIENTS:

- » 500 g d'arròs
- » 500 g de conill trossejat
- » 500 g de pollastre trossejat
- » 12 ous
- » 2 tomaques madures
- » 200 g de salsitxa blanca i roja
- » 100 g de botifarró
- » Oli d'oliva
- » Colorant
- » Aigua

ELABORACIÓ:

Es trosseja l'embotit, se sofrig amb un poc d'oli i es reserva. A continuació, se sofrig la carn i, quan estiga feta, s'hi afig la tomaca ratllada.

En un perol, s'hi posa la carn i s'hi afig aigua. Quan comence a bullir, es fa l'embotit i l'arròs i es deixa bollint uns 10 minuts. Passat aquest temps, s'hi afigen els ous batuts per damunt i s'introdueix al forn, prèviament calfat, altres 10 minuts a 200 graus.



ARROZ CON SEPIA Y VERDURAS

ARRÒS AMB SÉPIA I VERDURES

Receta de - Recepta de: PEDRO MACIÁ ZARAGOZA

INGREDIENTES:

- » 3 sepias medianas
- » 1/2 kg de guisantes
- » 1/2 kg de alcachofas
- » 1 manojo de ajos tiernos
- » 2 tomates maduros
- » 2 ñoras secas
- » 500 gr de arroz
- » sal
- » Aceite
- » Caldo de pescado

ELABORACIÓN:

Se limpia la sepia, se trocea, se sofríe y se pone a hervir con el caldo de pescado, en una paella.

Se limpian las alcachofas y los ajos, se trocean y junto a los guisantes, se sofríe todo. A continuación, se pone el tomate rallado y cuando este hecho, se añade todo a la sepia. Cuando comience a hervir, se le pone la ñora picada y el arroz y se cuece entre 15 y 20 minutos.

INGREDIENTS:

- » 3 sépies mitjanes
- » 1/2 kg de pèsols
- » 1/2 kg de carxofes
- » 1 manoll d'alls tendres
- » 2 tomaques madures
- » 2 nyores seques
- » 500 g d'arròs
- » Sal
- » Oli
- » Caldo de peix

ELABORACIÓ:

Es neteja la sépia, es trosseja, se sofrig i es posa a bollir amb el caldo de peix en una paella.

Es netegen les carxofes i els alls, es trossegem i, juntament amb els pèsols, se sofrig tot. A continuació, s'hi posa la tomaca ratllada i quan estiga fet, s'hi afeg tot a la sépia. Quan comence a bollir, se li posa la nyora picada i l'arròs i es cou entre 15 i 20 minuts.



ARROZ DE VERDURAS SALUDABLE

ARRÒS DE VERDURES SALUDABLE

Receta de - Recepta de: VICENTA MACIÀ MARTÍNEZ

INGREDIENTES:

- » 500 g de arroz
- » 1 pimiento rojo
- » 6 alcachofas
- » 300 g de guisantes congelados
- » 300 g de habas congeladas
- » 2 manojos de ajos tiernos
- » 1 coliflor
- » 2 tomates
- » Aceite
- » Sal
- » Azafrán
- » Agua

ELABORACIÓN:

Se trocea el pimiento, se fríe y se reserva. Después, se limpian y se sofríen las demás verduras y a continuación se ponen a hervir en una paella, durante unos 30 minutos.

Por último, se le añade el arroz que tendrá que hervir unos 15 minutos, el pimiento se pone por encima cuando el arroz esté a medio cocer.

INGREDIENTS:

- » 500 g d'arròs
- » 1 pimentó roig
- » 6 carxofes
- » 300 g de pèsols congelats
- » 300 g de faves congelades
- » 2 manolls d'all tendres
- » 1 coliflor
- » 2 tomaques
- » Oli
- » Sal
- » Safrà
- » Aigua

ELABORACIÓ:

Es trosseja el pimentó, es frig i es reserva. Després, es netegen i se sofrigen la resta de verdures i, a continuació, es posen a bullir en una paella durant uns 30 minuts.

Finalment, se li afeg l'arròs, que haurà de bullir uns 15 minuts, i es posa per damunt el pimentó quan l'arròs estiga a mig coure.



ARROZ FRITO A LA MIRTA

ARRÒS FREGIT A LA MIRTA

Receta de - Recepta de: *MIRTA LEONOR FERRERA*

INGREDIENTES:

- » 1/2 pollo deshuesado y troceado
- » 1/2 kg de arroz largo y fino
- » 1/4 de costillar de cerdo
- » 2 longanizas blancas
- » 2 longanizas rojas
- » 2 cebollas
- » 1 cabeza de ajos
- » 3 huevos
- » 1 tarro de brotes de soja
- » 250 ml de aceite de oliva
- » 250 ml de salsa de soja
- » Una cucharada de pimienta negra
- » Una cucharada de cominos
- » 2 hojas de laurel
- » 2 litros de agua
- » 2 cucharadas de sal

ELABORACIÓN:

Cocinar el arroz durante 15 minutos y una vez hecho se fríe con un poco de aceite y se reserva.

En una sartén se cocina la carne, las longanizas, las cebollas troceadas y los ajos, añadir el laurel, sazonar con las especias y reservar.

Con los tres huevos se hace una tortilla francesa se trocea y reservamos.

En el recipiente donde se ha hecho la carne se mezcla todo, con el arroz y la tortilla troceada, se añade la soja y se cuece a fuego lento unos minutos.

INGREDIENTS:

- » 1/2 pollastre desossat i trossejat
- » 1/2 kg d'arròs llarg i fi
- » 1/4 de costellam de porc
- » 2 llonganisses blanques
- » 2 llonganisses roges
- » 2 cebes
- » 1 bulb d'all
- » 3 ous
- » 1 pot de brots de soja
- » 250 ml d'oli d'oliva
- » 250 ml de salsa de soja
- » Una cullerada de pebre negre
- » Una cullerada de comí
- » 2 fulles de llorer
- » 2 l d'aigua
- » 2 cullerades de sal

ELABORACIÓ:

Es cuina l'arròs durant 15 minuts i, una vegada fet, es frig amb un poc d'oli i es reserva.

En una paella, es cuinen la carn, les llonganisses, les cebes trossejades i els alls. S'hi afig el llorer, s'assaona amb les espècies i es reserva.

Amb els tres ous es fa una truita francesa, es trosseja i es reserva.

Al recipient on s'ha fet la carn, es mescla tot amb l'arròs i la truita trossejada, s'hi afig la soja i es cou a foc lent uns minuts.



ARROZ MELOSO DE BOGAVANTE

ARRÒS MELÓS DE LLAMÀNTOL

Receta de - Recepta de: *MARÍA SALINAS MARTÍNEZ*

INGREDIENTES:

- » 1 bogavante troceado
- » 4 gambones
- » 1 calamar
- » 1 cebolla
- » 2 tomates
- » 1 pimiento rojo
- » Una cabeza de ajos
- » 1 vaso de coñac
- » Un bote de caldo de marisco
- » 1kg de arroz
- » 2 ñoras
- » Azafrán en hebra
- » Aceite de oliva
- » Sal

ELABORACIÓN:

Se sofríe el calamar limpio y troceado y los gambones pelados y se reservan.

Seguidamente, se sofríen los ajos, la cebolla troceada, el pimiento y la ñora.

Se incorporan las cabezas y cuerpos del marisco y el tomate rallado. Después se añade el coñac para que reduzca, y un poco agua, cuando hierva un rato se tritura todo, se cuele y se mezcla con el caldo.

A continuación, se pone en una paella el caldo y se añade el arroz, cuando esté hirviendo unos 10 minutos, se pone el calamar, los gambones y el bogavante y se deja unos 5 o 10 minutos más.

Previamente se habrá incorporado el azafrán tostado.

INGREDIENTS:

- » 1 llamàntol trossejat
- » 4 gambots
- » 1 calamar
- » 1 ceba
- » 2 tomaques
- » 1 pimentó roig
- » Un bulb d'all
- » 1 got de conyac
- » Un pot de caldo de marisc
- » 1 kg d'arròs
- » 2 nyores
- » Safrà en bri
- » Oli d'oliva
- » Sal

ELABORACIÓ:

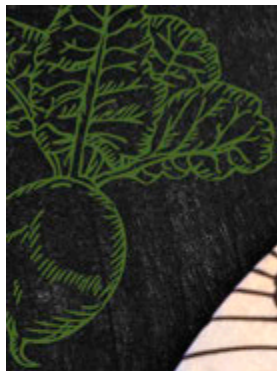
Se sofrig el calamar net i trossejat i els gambots pelats i es reserven.

Seguidament, se sofrígen els alls, la ceba trossejada, el pimentó i la nyora.

S'hi incorporen els caps i cossos del marisc i la tomaca ratllada. Després, s'hi afig el conyac perquè reduísca i un poc d'aigua. Quan bulla una estona, es tritura tot, es cola i es mescla amb el caldo.

A continuació, es posa el caldo en una paella i s'hi afig l'arròs. Quan estiga bollint uns 10 minuts, s'hi posa el calamar, els gambots i el llamàntol i es deixa uns 5 o 10 minuts més.

Prèviament, s'hi haurà incorporat el safrà torrat.



ARROZ CON CONEJO

ARRÒS AMB CONILL

Receta de - Recepta de: MARGARÍTA MOLTÓ FENOLL

INGREDIENTES:

- » 1 kg de conejo troceado
- » Un pimiento rojo
- » 3 o 4 tomates maduros, según el tamaño.
- » Un bote pequeño de garbanzos
- » Un kg de arroz
- » Aceite
- » Sal
- » Agua
- » Colorante

ELABORACIÓN:

Se corta el pimiento en tiras, se fríe y se reserva.

Se fríe la carne hasta que esté dorada y se le añade el tomate rallado.

A continuación, se pone el agua y cuando empiece a hervir se añaden los garbanzos se deja cocer unos 15 minutos, se prueba de sal y se echa el colorante.

Por último, se añade el arroz y cuando falten unos 5 minutos para terminar, se incorpora el pimiento.

INGREDIENTS:

- » 1 kg de conill trossejat
- » Un pimentó roig
- » 3 o 4 tomaques madures, segons la grandària
- » Un pot xicotet de cigrons
- » Un kg d'arròs
- » Oli
- » Sal
- » Aigua
- » Colorant

ELABORACIÓ:

Es talla el pimentó en tires, es frig i es reserva.

Es frig la carn fins que estiga daurada i se li afig la tomaca ratllada.

A continuació, s'hi aboca l'aigua i, quan comence a bollir, s'hi afigen els cigrons i es deixen coure uns 15 minuts. Es prova de sal i s'hi afig el colorant.

Finalment, s'hi afig l'arròs i, quan falten uns 5 minuts per a acabar, s'hi incorpora el pimentó.



GAZPACHO MANCHEGO CON CONEJO

GASPATXO MANXEC AMB CONILL

Receta de - Recepta de: ANTONIO AGUILAR SALMERÓN

INGREDIENTES:

- » Un conejo
- » 2 tomates
- » Una cabeza de ajos
- » Una ramita de romero
- » Una cucharadita de miel
- » 33 cl de vino blanco
- » Cuatro cucharadas soperas de aceite
- » Una cucharadita de pimentón dulce
- » Dos litros de agua
- » Tres tortas para gazpacho
- » Dos litros de agua
- » Azafrán
- » Sal

ELABORACIÓN:

Se trocea el conejo y se sofríe hasta que coja color.

Se ralla el tomate y se añade al conejo, junto con los ajos, a continuación, se hecha el vino y la sal.

Una vez hecho el sofrito se le pone el agua, el azafrán, el romero y se prueba de sal, se le añade la miel y se deja reducir.

A continuación, se agregan las tortas de gazpacho y se deja cocer a fuego medio unos 20 minutos.

INGREDIENTS:

- » Un conill
- » 2 tomaques
- » Un bulb d'all
- » Una rameta de romer
- » Una culleradeta de mel
- » 33 cl de vi blanc
- » Quatre cullerades soperes d'oli
- » Una culleradeta de pebre roig dolç
- » Dos litres d'aigua
- » Tres coques per a gaspatxo
- » Dos litres d'aigua
- » Safrà
- » Sal

ELABORACIÓ:

Es trosseja el conill i se sofrig fins que agafe color.

Es ratlla la tomaca i s'afig al conill, juntament amb els alls. A continuació, s'hi afigen el vi i la sal.

Una vegada fet el sofregit, se li posa l'aigua, el safrà, el romer i es prova de sal. Se li afig la mel i es deixa reduir.

A continuació, s'agreguen les coques de gaspatxo i es deixa coure a foc mitjà uns 20 minuts.



MANITAS DE CERDO

PEUS DE PORC

Receta de - Recepta de: ADELA GALLEGO COZAR

INGREDIENTES:

- » 4 manitas de cerdo, cortadas en cuatro trozos cada una.
- » 1 vaso de vino blanco
- » 2 cebollas
- » Un puñado de almendras
- » 4 hojas de laurel
- » Pimienta
- » Aceite de oliva
- » Azafrán
- » Agua
- » Sal

ELABORACIÓN:

Lavar muy bien las manitas y sofreírlas en aceite de oliva, a continuación, se añade la cebolla cortada a trocitos. Cuando esté bien pochada se echa el vino blanco, un poco de agua, el laurel y la pimienta en grano, se deja hervir hasta que las manitas estén cocidas, unas 2 horas. Un poco antes de quitarlas del fuego, se le añade un picado con las almendras, ajo y azafrán en hebra.

INGREDIENTS:

- » 4 peus de porc, tallats en quatre trossos cadascun.
- » 1 got de vi blanc
- » 2 cebes
- » Un grapat d'ametles
- » 4 fulles de llorer
- » Pebre
- » Oli d'oliva
- » Safrà
- » Aigua
- » Sal

ELABORACIÓ:

Es netegen molt bé els peus de porc i se sofrigen en oli d'oliva. A continuació, s'hi afig la ceba tallada a trossets. Quan estiga ben escalfada, s'hi afig el vi blanc, un poc d'aigua, el llorer i el pebre en gra. Es deixa bollir unes 2 hores, fins que els peus estiguen cuits. Un poc abans de llevar-los del foc, s'hi afig un picat amb les ametles, all i safrà en bri.



STEAK TARTAR

Receta de - Recepta de: TERESA SANSANO MUÑOZ

INGREDIENTES:

- » 500 g de solomillo de ternera
- » Dos cebollas tiernas
- » Cuatro pepinillos agri dulces
- » Alcaparras
- » Cuatro alcaparrones
- » Cebollino fresco
- » Salsa Lea & Perrins o Worcestershire
- » Tabasco
- » Mostaza Dijon
- » Dos huevos
- » Sal de escamas
- » Pan tostado
- » Sal
- » Pimienta
- » Pimentón dulce
- » Una lata de anchoas

ELABORACIÓN:

Picar la carne muy fina con un cuchillo, salpimentar y reservar a temperatura ambiente.

Mezclar los demás ingredientes bien picados.

Emulsionar y probar de sal, incorporar la carne, las yemas del huevo y mezclar todo bien. Dejar macerar en el frigorífico durante 15 minutos, tapado con papel film.

Con ayuda de un molde circular, emplatar sin apretar la carne y servir con el pan tostado, espolvorear con la sal en escamas y adornar con el cebollino.

Cortar los alcaparrones y servir junto al pan.

INGREDIENTS:

- » 500 g de relom de vedella
- » Dues cebes tendres
- » Quatre cogombrets agredolços
- » Tàperes
- » Quatre taperots
- » Cebollí fresc
- » Salsa Lea & Perrins o Worcestershire
- » Tabasco
- » Mostassa Dijon
- » Dos ous
- » Sal en escates
- » Pa torrat
- » Sal
- » Pebre
- » Pebre roig dolç
- » Una llanda d'anxoves

ELABORACIÓ:

Es pica la carn molt fina amb un ganivet, se salpebra i es reserva a temperatura ambient.

Es mesclen la resta d'ingredients ben picats.

S'emulsiona i es prova de sal. A continuació, s'hi incorporen la carn, els rovells de l'ou i es mescla tot bé. Es deixa macerar al frigorífic durant 15 minuts, tapat amb paper transparent.

Amb ajuda d'un motle circular, s'emplata sense estrényer la carn. Se serveix amb el pa torrat, s'empolvora amb la sal en escates i s'adorna amb el cebollí.

Es tallen els taperots i se serveix al costat del pa.



OSSOBUCO CON CHAMPIÑONES

OSSOBUCO AMB XAMPINYONS

Receta de - Recepta de: AZUCENA ALMIRA MONEO

INGREDIENTES:

- » Dos piezas de ossobuco
- » Dos cebollas
- » Dos zanahorias
- » Dos tomates
- » Un puerro
- » Cuatro dientes de ajo
- » Dos pastillas de caldo de carne
- » Un vaso de oporto
- » Ocho champiñones
- » Dos patatas
- » Un limón
- » Pebrella
- » Tomillo
- » Pimentón
- » Perejil
- » Harina
- » Aceite
- » Sal
- » Pimienta

ELABORACIÓN:

Hacer unos cortes en la piel de la carne, salpimentar y pasar por harina, sofreírla en una cazuela y reservar.

Pelar y picar las cebolletas, las zanahorias y el puerro, freirlo todo en la cazuela con un poco de sal. Cuando esté pochado, incorporar el tomate rallado y freír con las verduras.

Añadir la carne y el oporto, cuando se evapore el alcohol, echar las pastillas de carne y el agua hasta cubrir ligeramente la carne, a continuación, la pebrella, el tomillo y el pimentón.

Dejar cocer a fuego suave unas dos horas, hasta que la carne se separe del hueso.

Mientras se hace la carne, limpiar los champiñones y cortarlos en trozos grandes, hacerlos en la sartén sin aceite, cuando estén blandos echar un chorrito de aceite, sal y pimienta y que se terminen de hacer.

Picar los ajos, el perejil y mezclar con la ralladura de la piel del limón. Cuando la carne esté hecha, sacarla de la cazuela y triturar la salsa, incorporar a la salsa los champiñones y la picada de ajos, perejil y ralladura de limón y mezclar bien.

Servir la carne con la salsa por encima y espolvoreada con un poco de perejil.

INGREDIENTS:

- » Dues peces d'ossobuco
- » Dues cebes
- » Dues carlotes
- » Dues tomaques
- » Un porro
- » Quatre grans d'all
- » Dues pastilles de caldo de carn
- » Un got de porto
- » Huit xampinyons
- » Dues creïlles
- » Una llima
- » Pebrella
- » Timó
- » Pebre roig
- » Julivert
- » Farina
- » Oli
- » Sal
- » Pebre

ELABORACIÓ:

Es fan uns talls a la pell de la carn, se salpebra i es passa per farina, se sofrig en una cassola i es reserva.

Es pelen i es piquen les cebes tendres, les carlotes i el porro. Es frig tot a la cassola amb un poc de sal. Quan estiga escalfat, s'hi incorpora la tomaca ratllada i es frig amb les verdures.

S'hi afigen la carn i el porto i, quan s'evapore l'alcohol, s'hi posen les pastilles de caldo i l'aigua fins a cobrir lleugerament la carn. A continuació, la pebrella, el timó i el pebre roig.

Es deixa coure a foc suau unes dues hores, fins que la carn se separe de l'os.

Mentre es fa la carn, netejar els xampinyons, es netegen els xampinyons, es tallen en trossos grans i es cuinen los a la paella sense oli. Quan estiguen blans, abocar un doll d'oli, sal i pebre i que s'acaben de fer.

Es piquen els alls i el julivert i es mesclen amb la ratlladura de la pell de la llima.

Quan la carn estiga feta, es trau de la cassola i es tritura la salsa. S'incorporen els xampinyons i la picada d'alls, julivert i ratlladura de llima a la salsa i es mescla bé. Se serveix la carn amb la salsa per damunt i empolvorada amb un poc de julivert.



SOLOMILLO EN SALSA DE ALMENDRAS

RELLOM EN SALSA D'AMETLES

Receta de - Recepta de: ANA MARCHÁN ROMERO

INGREDIENTES:

- » Un solomillo de cerdo grande
- » 250g de almendras
- » Dos rebanadas de pan
- » Una cebolla tierna
- » Tres ajos
- » Pimienta
- » Un vaso de vino blanco
- » Una cucharada de harina
- » Azafrán
- » Aceite

ELABORACIÓN:

Se sella el solomillo con un poco de aceite en una sartén y se reserva.

Se fríen las almendras y el pan y se pican en un mortero.

Troceamos la cebolla, picamos el ajo y sofreímos todo. A continuación, se pone el solomillo en una olla y se añade el sofrito junto a los demás ingredientes.

Se deja cocer a fuego suave, hasta que esté hecho.

INGREDIENTS:

- » Un rellom de porc gran
- » 250 g d'ametles
- » Dues llesques de pa
- » Una ceba tendra
- » Tres alls
- » Pebre
- » Un got de vi blanc
- » Una cullerada de farina
- » Safrà
- » Oli

ELABORACIÓ:

Se segella el rellom amb un poc d'oli en una paella i es reserva.

Es frigen les ametles i el pa i es piquen en un morter.

Es trosseja la ceba, es pica l'all i se sofrig tot. A continuació, es posa el rellom en una olla i s'hi afeg el sofregit juntament amb la resta d'ingredients.

Es deixa coure a foc suau fins que estiga fet.



HUEVOS AL SALMOREJO

OUS AL "SALMOREJO"

Receta de - Recepta de: M^a VICENTA GARCÍA ZAPATA

INGREDIENTES:

- » Longaniza de Aragón
- » Harina
- » Ajos tiernos
- » Vino de oporto
- » Un manojo de espárragos trigueros
- » Cebolla
- » Huevos
- » Alcachofas
- » Guisantes
- » Aceite

ELABORACIÓN:

Se sofríe la cebolla, los ajos y la harina.

A continuación, se trocea y se fríe la longaniza y los espárragos y se añaden los guisantes.

Se pone todo en una cazuela a cocer unos minutos. Por último, se retira del fuego y se echan los huevos que se hacen con el calor.

INGREDIENTS:

- » Llonganissa d'Aragó
- » Farina
- » Alls tendres
- » Vi de porto
- » Un manoll d'espàrrecs silvestres
- » Ceba
- » Ous
- » Carxofes
- » Pésols
- » Oli

ELABORACIÓ:

Se sofrigen la ceba, els alls i la farina.

A continuació, es trossegem i es frigen la llonganissa i els espàrrecs i s'hi afigen els pésols.

Es posa tot en una cassola a coure uns minuts. Finalment, es retira del foc i s'hi afigen els ous, que es cuinen amb la calor.



GAZPACHO MANCHEGO

GASPATXO MANXEC

Receta de - Receita de: M^a ASUNCIÓN RUIZ BRU

INGREDIENTES:

- » 1/2 conejo troceado
- » 1 muslo y contramuslo de pollo troceado
- » 2 costillas de cerdo troceadas
- » 3 cebollas
- » 1 pimiento rojo pequeño
- » 3 tomates maduros
- » 100 g de almendras crudas
- » Laurel
- » 3 paquetes de gazpachos
- » Colorante
- » Gazpachero(especias)
- » Aceite y sal
- » Agua

ELABORACIÓN:

En primer lugar, cortamos el pimiento en trozos, sofreímos y reservamos.

A continuación, freímos la carne troceada, cuando esté dorada añadimos la cebolla picada y el tomate rallado.

A continuación, echamos el agua, el laurel, las almendras, previamente fritas y picadas, la sal y las especias (gazpachero) al gusto y cocemos todo unos 20 minutos.

Probamos de sal y añadimos la torta de gazpacho y el pimiento. Dejamos cocer 15 minutos más.

INGREDIENTS:

- » 1/2 conill trossejat
- » 1 cuixa i contracuixa de pollastre trossejades
- » 2 costelles de porc trossejades
- » 3 cebes
- » 1 pimentó roig xicotet
- » 3 tomaques madures
- » 100 g d'ametles crues
- » Llorer
- » 3 paquets de gaspatxos
- » Colorant
- » "Gazpachero" (espècies)
- » Oli i sal
- » Aigua

ELABORACIÓ:

En primer lloc, es talla el pimentó en trossos, se sofrig i es reserva.

A continuació, es frig la carn trossejada i, quan estiga daurada, s'hi afeg la ceba picada i la tomaca ratllada.

A continuació, s'hi aboca l'aigua, el llorer, les ametles, prèviament fregides i picades, la sal i les espècies ("gazpachero") al gust i es cou tot uns 20 minuts.

Es prova de sal i s'hi afegen la coca de gaspatxo i el pimentó. Es deixa coure 15 minuts més.



COCIDO CON TARONGETES

BOLLIT AMB TARONGETES

Receta de - Recepta de: ASUNCIÓN MARTÍNEZ

INGREDIENTES:

Para las “tarongetes”

- » 200 g de blanco
- » 200 g de pechuga de pollo
- » 200 g de tocino ibérico
- » 200 g de magra o ternera
Todo picado.
- » 3 huevos
- » Piñones
- » Perejil
- » Sangre
- » Un limón
- » Un pan de ¼ kg

Para el cocido

- » 300 g de patatas
- » 300 g de garreta
- » 300 g de pavo
- » 300 g de garbanzos
remojados
- » Apio
- » Una carlota
- » Sal
- » Agua
- » Colorante

ELABORACIÓN:

Para las “tarongetes”

Se mezcla el picadillo con un poco de sangre, los huevos, los piñones, el perejil cortado muy fino, ralladura de limón y la molla del pan desmenuzada. A continuación, se hacen las “tarongetes” del tamaño que nos guste.

Para el cocido

Se pone agua en una olla exprés, añadimos la carne y cuando empiece a hervir, se le quita la espuma y se incorporan los garbanzos. Pasados unos 20 minutos, se incorpora la carlota, el apio, las patatas, el colorante y las “tarongetes” y se termina de cocer durante otros 15 minutos.

INGREDIENTS:

Per a les tarongetes

- » 200 g de blanquet
- » 200 g de pit de pollastre
- » 200 g de cansalada ibèrica
- » 200 g de magra o vedella
Tot picat.
- » 3 ous
- » Pinyons
- » Julivert
- » Sang
- » Una llima
- » Un pa de ¼ kg

Per al bollit

- » 300 g de creïlles
- » 300 g de garreta
- » 300 g de titot
- » 300 g de cigrons
arremullats
- » Api
- » Una carlota
- » Sal
- » Aigua
- » Colorant

ELABORACIÓ:

Per a les tarongetes

Es mescla la picada amb un poc de sang, els ous, els pinyons, el julivert tallat molt fi, ratlladura de llima i la molla del pa esmicolada. A continuació, es fan les tarongetes de la grandària que ens agrade.

Per al bollit

Es posa aigua en una olla exprés, s'hi afegeix la carn i, quan comence a bullir, se li lleva l'escuma i s'hi incorporen els cigrons. Passats uns 20 minuts, s'hi incorporen la carlota, l'api, les creïlles, el colorant i les tarongetes i s'acaba de coure durant altres 15 minuts.



PULPO A LA ILICITANA

POLP A LA IL·LICITANA

Receta de - Recepta de: M^a GERTRUDIS DURÁ ALONSO

INGREDIENTES:

- » Cuatro pulpos de ración
- » Dos tomates
- » Una cabeza de ajos
- » Una copa de coñac
- » Dos hojas de laurel
- » Cinco patatas
- » 150 cl de aceite de oliva
- » Media cucharadita de café, de pimienta y clavo
- » Unas hebras de azafrán

ELABORACIÓN:

En una olla exprés, se pone el aceite y se añade los pulpos limpios y el tomate rallado.

Se pelan y trocean las patatas en trozos grandes y se incorporan a la olla.

A continuación, se añaden los demás ingredientes y se deja cocer unos 20 minutos; probar y rectificar de sal si es necesario.

INGREDIENTS:

- » Quatre polps de ració
- » Dues tomaques
- » Un bulb d'all
- » Una copa de conyac
- » Dues fulles de llorer
- » Cinc creïlles
- » 150 cl d'oli d'oliva
- » Mitja culleradeta de café, de pebre
- » Clau d'espècia
- » Uns brins de safrà

ELABORACIÓ:

En una olla exprés, s'hi posa l'oli i s'hi afigen els polps nets i la tomaca ratllada.

Es pelen i trosseguen les creïlles en trossos grans i s'incorporen a l'olla.

A continuació, s'hi afigen els altres ingredients i es deixa coure tot uns 20 minuts. Es prova i es rectifica de sal si és necessari.



CAZUELA DE RAPE, ALMEJAS Y GAMBAS

CASSOLA DE RAP, CLOÏSSES I GAMBES

Receta de - Recepta de: MANUEL BAZÁN CONTRERAS

INGREDIENTES:

- » Un rape de 1 kg 200 g, aprox.
- » 8 gambas rojas
- » 16 almejas japónica
- » 500 g de morralla
- » Una cebolla o puerro
- » Una cabeza de ajos
- » Un tomate
- » Un pimiento rojo
- » Un pimiento verde
- » 3 hojas de laurel
- » 12 granos de pimienta
- » 200 cl de vino blanco
- » 200 g de maicena
- » 10 g de pimentón
- » Sal
- » Aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Limpiar el pescado y preparar el caldo.

Trocear la cebolla o el puerro, el ajo, el pimiento y el tomate, sofreír todo. Añadir la pimienta, el laurel y el pimentón. Cuando esté el sofrito añadir el vino y dejar reducir. A continuación, triturar y pasar por el chino e incorporar al caldo.

Sellar el rape en la cazuela con un poco de aceite, poner las almejas y una vez abiertas incorporar el caldo, dejar cocer 5 minutos y añadir las gambas.



INGREDIENTS:

- » Un rap d'1 kg 200 g, aprox.
- » 8 gambes roges
- » 16 cloïsses "japòniques"
- » 500 g de morralla
- » Una ceba o porro
- » Un bulb d'all
- » Una tomaca
- » Un pimentó roig
- » Un pimentó verd
- » 3 fulles de llorer
- » 12 grans de pebre
- » 200 cl de vi blanc
- » 200 g de maizena
- » 10 g de pebre roig
- » Sal
- » Oli d'oliva

ELABORACIÓ:

Es neteja el peix i es prepara el caldo.

Es trosseja la ceba o el porro, l'all, el pimentó i la tomaca i se sofrig tot. S'hi afig el pebre, el llorer i el pebre roig. Quan estiga el sofregit, s'hi afig el vi i es deixa reduir. A continuació, es tritura, es passa pel colador xinés i s'incorpora al caldo.

Se segella el rap a la cassola amb un poc d'oli, s'hi posen les cloïsses i, una vegada obertes, s'hi incorpora el caldo. Es deixa coure 5 minuts i s'hi afigen les gambes.



TALLARINES CON SEPIA

TALLARINS AMB SÉPIA

Receta de - Recepta de: INÉS MARTÍNEZ MARTÍNEZ

INGREDIENTES:

- » 1 kg y ½ de sepia
- » 4 alcachofas
- » 150 g de guisantes finos congelados
- » 250 g de tomates maduros
- » 250 g de patatas
- » 250 g de cintas de pasta nº 1
- » 100 cl de aceite
- » Sal
- » Agua

ELABORACIÓN:

En una sartén con un poco de aceite, se sofríe la sepia limpia y troceada y se echa en una cazuela.

A continuación, se sofríe el tomate rallado y se incorpora a la cazuela junto con las alcachofas troceadas, los guisantes y un poco de sal. Se añade agua hasta cubrir los ingredientes y se deja hervir unos 15 minutos. Pasado este tiempo, se añade la patata troceada, y se deja cocer otros 30 minutos.

Quando la sepia esté tierna se añade la pasta y se deja cocer entre 6 y 8 minutos aproximadamente.

INGREDIENTS:

- » 1 kg i ½ de sépia
- » 4 carxofes
- » 150 g de pésols fins congelats
- » 250 g de tomaques madures
- » 250 g de creïlles
- » 250 g de cintes de pasta núm. 1
- » 100 cl d'oli
- » Sal
- » Aigua

ELABORACIÓ:

En una paella amb un poc d'oli, s'hi sofrig la sépia neta i trossejada i es posa en una cassola.

A continuació, se sofrig la tomaca ratllada i s'incorpora a la cassola, juntament amb les carxofes trossejades, els pésols i un poc de sal. S'hi afeg aigua fins a cobrir els ingredients i es deixa bullir uns 15 minuts. Passat aquest temps, s'hi afeg la creïlla trossejada i es deixa coure altres 30 minuts.

Quan la sépia estiga tendra, s'hi afeg la pasta i es deixa coure entre 6 i 8 minuts aproximadament.



GUISO DE BACALAO - GUISAT DE BACALLAR

Receta de - Recepta de: JUANA ALFARO LÓPEZ

INGREDIENTES:

- » 3 trozos de bacalao desalados
- » Una bolsa de marisco
- » 4 patatas
- » 2 tomates
- » Un pimiento rojo
- » 6 champiñones
- » Una cebolla mediana
- » Una zanahoria
- » 500 gr de garbanzos de bote
- » Un puñado de judías verdes planas
- » 4 huevos
- » 4 dientes de ajo
- » Pan rayado
- » Aceite de oliva
- » Pimentón dulce
- » Comino en polvo
- » Laurel
- » Pimienta
- » Azafrán en hebra
- » Sal

ELABORACIÓN:

En un perol con aceite se fríen las patatas troceadas, cuando estén hechas se incorporan las demás verduras. Después se añade el marisco y cuando esté todo sofrito se echa el tomate rallado, las especias y el azafrán.

A continuación, se incorporan los garbanzos y se cubre todo de agua, cuando esté hirviendo se añade el bacalao.

Por otro lado, se baten los huevos y se mezclan con el ajo picado, el pan rallado y la sal. A continuación, con ayuda de una cuchara, se hacen albóndigas con la masa, se fríen y se incorporan al guiso.

INGREDIENTS:

- » 3 trossos de bacallar dessalats
- » Una bossa de marisc
- » 4 creïlles
- » 2 tomaques
- » Un pimentó roig
- » 6 xampinyons
- » Una ceba mitjana
- » Una carlota
- » 500 g de cigrons de pot
- » Un grapat de fesols tendres plans
- » 4 ous
- » 4 grans d'all
- » Pa ratllat
- » Oli d'oliva
- » Pebre roig dolç
- » Comí en pols
- » Llorer
- » Pebre
- » Safrà en bri
- » Sal

ELABORACIÓ:

En un perol amb oli, s'hi frigen les creïlles trossegades i, quan estiguen fetes, s'hi incorporen la resta de verdures. Després, s'hi afig el marisc i, quan estiga tot sofregit, s'hi aboquen la tomaca ratllada, les espècies i el safrà.

A continuació, s'hi incorporen els cigrons i es cobreix tot d'aigua. Quan estiga bollint, s'hi afig el bacallar.

D'altra banda, es baten els ous i es mesclen amb l'all picat, el pa ratllat i la sal. A continuació, amb ajuda d'una cullera, es fan mandonguilles amb la massa, es frigen i s'incorporen al guisat.



BACALAO CON NATA

BACALLAR AMB NATA



Receta de - Recepta de: M^a JULIETA DE FREITAS

INGREDIENTES:

- » 600 g de bacalao desalado
- » 600 g de patata cocinada, troceada y pelada
- » 2 cebollas
- » 5 dientes de ajos
- » 300 ml de nata de cocinar
- » 500 ml de leche
- » 50 g de harina
- » 50 g de mantequilla
- » Queso parmesano
- » 1 hoja de laurel
- » Aceite de oliva y de girasol
- » Una lata pequeña de aceitunas negras sin hueso
- » Agua
- » Sal
- » Pimienta negra

ELABORACIÓN:

Se hierve el bacalao con agua durante 7 minutos, sofreír la patata en cubitos.

Picar la cebolla y el ajo y cuando esté sofrita se le añade el bacalao desmenuzado, la hoja de laurel y las patatas.

Se hace una bechamel con un vaso de agua de cocinar el bacalao y el resto con leche y se le agrega la crema de leche, se cocina todo durante 5 minutos. A continuación, se pone en una fuente de horno, se añade por encima el queso parmesano y se introduce al horno unos 15 minutos, hasta que el queso esté dorado.

Se sirve con las aceitunas por encima.

INGREDIENTS:

- » 600 g de bacallar dessalat
- » 600 g de creïlla cuinada, trossejada i pelada
- » 2 cebes
- » 5 grans d'all
- » 300 ml de nata de cuinar
- » 500 ml de llet
- » 50 g de farina
- » 50 g de mantega
- » Formatge parmesà
- » 1 fulla de llorer
- » Oli d'oliva i de gira-sol
- » Una llanda xicoteta d'olives negres sense os
- » Aigua
- » Sal
- » Pebre negre

ELABORACIÓ:

Es bull el bacallar amb aigua durant 7 minuts i se sofrig la creïlla tallada en cubs.

Es piquen la ceba i l'all i, quan estiguen Sofregits, s'hi afig el bacallar esmicolat, la fulla de llorer i les creïlles.

Es fa una beixamel amb un got d'aigua de cuinar, el bacallar i la resta amb llet. S'hi agrega la crema de llet i es cuina tot durant 5 minuts. A continuació, es posa en una font de forn, s'hi afig el formatge parmesà per damunt i s'introdueix al forn uns 15 minuts, fins que el formatge estiga daurat.

Se serveix amb les olives per damunt.



BOLLITORI



Receta de - Rezept de: FRANCISCA AGUILAR

INGREDIENTES:

- » 5 patatas
- » 2 cebollas
- » Un trozo de calabaza
- » 200 g de judías verdes finas
- » 1/4 de bacalao desalado
- » Una pastilla de caldo de pollo
- » Una ñora
- » 2 tomates secos
- » Aceite
- » Agua
- » Alioli

ELABORACIÓN:

Trocear la ñora y los tomates secos.

Limpiar y trocear las verduras y ponerlo todo a hervir, junto con la pastilla de caldo de carne hasta que estén cocidas.

Incorporar el bacalao cuando las verduras estén hirviendo unos 10 minutos.

Se sirve en una fuente con el alioli.

INGREDIENTS:

- » 5 creïlles
- » 2 cebes
- » Un tros de carabassa
- » 200 g de fesols tendres fins
- » 1/4 de bacallar dessalat
- » Una pastilla de caldo de pollastre
- » Una nyora
- » 2 tomaques seques
- » Oli
- » Aigua
- » Allioli

ELABORACIÓ:

Es trossegem la nyora i les tomaques seques.

Es netegen i trossegem les verdures i es posa tot a bullir, juntament amb la pastilla de caldo de carn fins que les verdures estiguen cuites.

S'hi incorpora el bacallar quan les verdures estiguen bollint uns 10 minuts.

Se serveix en una font amb l'alioli.



"AY MI DAMA" / "AY, MI DAMA"

Receta de - Recepta de: M^a JOSÉ ESQUITINO MADRID

INGREDIENTES:

- » 4 alcachofas
- » 50 g de conejo deshuesado
- » 25 g de blanco
- » 1 bocadillo de pan
- » 1/2 cebolla
- » 1/2 tomate
- » 4 dientes de ajo
- » 2 huevos
- » 4 dátiles
- » 1 cerveza
- » Un vaso de agua
- » 6 cucharadas de aceite de oliva
- » Un limón
- » Perejil, Sal, Pimienta, Tomillo, Romero

Para la teja o aretes de la Dama:

- » 20 g de harina
- » 60 g de agua
- » 60 g de aceite

ELABORACIÓN:

Se pelan y vacían las alcachofas, y se ponen a remojo con limón y perejil.

Se sofríen la cebolla picada, el tomate rallado, los dos dientes de ajo y los huesos del conejo y se pone todo a hervir con el agua durante 20 minutos.

A continuación, picamos la carne de conejo, el blanco, los dátiles, ajo y perejil, y se hace una mezcla con el huevo y el pan. Después rellenamos las alcachofas y las sellamos en la sartén con dos cucharadas de aceite. Las pasamos a la olla, que tendrá el caldo reducido de los huesos del conejo previamente colado y añadimos una cerveza y un vaso de agua. Rectificamos de sal y ponemos una ramita de romero y tomillo. Dejamos hervir 30 minutos y servimos con la granada y la teja o aretes.

La teja o aretes:

Mezclamos todos los ingredientes y batimos bien.

A continuación, ponemos una sartén pequeña, sin nada de grasa, a fuego medio alto y dejamos que coja temperatura, añadir dos cucharadas de la mezcla y cuando quede seca se le da la vuelta y se saca.

INGREDIENTS:

- » 4 carxofes
- » 50 g de conill desossat
- » 25 g de blanquet
- » 1 entrepà de pa
- » 1/2 ceba
- » 1/2 tomaca
- » 4 grans d'all
- » 2 ous
- » 4 dàtils
- » 1 cervesa
- » Sal, pebre, timó i romer
- » Un got d'aigua
- » 6 cullerades d'oli d'oliva
- » Una llima
- » Julivert

Per a la teula o arracades de la Dama:

- » 20 g de farina
- » 60 g d'aigua
- » 60 g d'oli

ELABORACIÓ:

Es pelen i buiden les carxofes i es posen en remull amb llima i julivert.

Se sofrigen la ceba picada, la tomaca ratllada, els dos grans d'all i els ossos del conill i es posa tot a bullir amb l'aigua durant 20 minuts.

A continuació, es pica la carn de conill, el blanc, els dàtils, l'all i el julivert i es fa una mescla amb l'ou i el pa. Després, s'emplen les carxofes i se segellen a la paella amb dos cullerades d'oli. Es passen a l'olla, que tindrà el caldo reduït dels ossos del conill, prèviament colat, i s'hi afigen una cervesa i un got d'aigua. Es rectifica de sal i s'hi posa una rameta de romer i timó. Es deixa bullir 30 minuts i se serveix amb la magrana i la teula o arracades.

La teula o arracades:

Es mesclen tots els ingredients i es baten bé.

A continuació, es posa una paella xicoteta, sense gens de greix, a foc mitjà-alt i es deixa que agafe temperatura. S'hi afigen dos cullerades de la mescla i, quan quede seca, se li dona la volta i es trau.



CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES Y SAL DE JÁMÓN

CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS I SAL DE PERNIL

Receta de - Recepta de: JOSÉ TOMÁS MARTÍNEZ MARTÍNEZ

INGREDIENTES:

- » 600g de calabaza
- » 200g de carlotas
- » 150g de patatas
- » 200g de calabacines
- » 150g de manzana roja “Marlene”
- » 300g de cebolla dulce
- » 1 puerro
- » 1 palito de canela en rama
- » 200 cl de nata de cocinar
- » Pan casero duro, para los picatostes
- » 100g de jamón ibérico
- » 5 cucharadas de aceite de oliva
- » 300 cl de aceite de girasol.
- » Sal

ELABORACIÓN:

Limpiar, pelar y trocear todas las verduras, menos el calabacín, el puerro y la cebolla que deben picarse. Sofreír todo en una olla, una vez pochado cubrir con agua, agregar la canela y cocer 20 minutos. A continuación, triturarlo todo y agregar la nata.

Por otro lado, trocear y freír el pan con aceite de girasol, para hacer los picatostes, ponerlos en un papel de cocina para que absorba el aceite.

Para hacer la sal de jamón:

Se ponen las lonchas entre dos hojas de papel de horno con algo de peso encima, y se mete en el horno unos minutos, después se tritura en pedacitos muy pequeños.

Se sirve la crema con los picatostes y la “sal de jamón” por encima.

INGREDIENTS:

- » 600 g de carabassa
- » 200 g de carlotes
- » 150 g de creïlles
- » 200 g de carabassons
- » 150 g de poma roja “Marlene”
- » 300 g de ceba dolça
- » 1 porro
- » 1 palet de canyella en brut
- » 200 cl de nata de cuinar
- » Pa casolà dur per als crostons
- » 100 g de pernil ibèric
- » 5 cullerades d’oli d’oliva
- » 300 cl d’oli de gira-sol
- » Sal

ELABORACIÓ:

Es netegen, es pelen i es trituren totes les verdures, excepte el carabassó, el porro i la ceba, que han de picar-se. Se sofrig tot en una olla. Una vegada escalfat, es cobreix amb aigua, s’hi agrega la canyella i es cou 20 minuts. A continuació, es tritura tot i s’hi agrega la nata.

D’altra banda, es trosseja i es frig el pa amb l’oli de gira-sol, per a fer els crostons i es posen en un paper de cuina perquè absorbisca l’oli.

Per a fer la sal de pernil:

Es posen les rodanxes entre dos fulls de paper de forn amb una mica de pes damunt i s’introdueix al forn uns minuts. Després, es tritura en trossets molt xicotets.

Se serveix la crema amb els crostons i la “sal de pernil” per damunt.



PIMIENTOS A LA OLLA

PIMENTONS A L'OLLA

Receta de - Recepta de: GERTRUDIS BERENGUER

INGREDIENTES:

- » Dos pimientos rojos
- » Una cebolla
- » Cinco patatas
- » Dos tomates
- » 90 cl de aceite
- » 100gr de almendras
- » Dos hojas de Laurel
- » Cinco clavos
- » 1/2 litro de agua
- » Sal
- » Azafrán

ELABORACIÓN:

Se fríen las almendras y se pican en un mortero.

Se pelan las patatas y se trocean los pimientos. A continuación, se ponen en una olla con los tomates y las almendras picadas. Se añade el agua, el aceite, la sal, un poco de colorante, el laurel y el clavo.

Por último, se deja cocer unos 30 minutos aproximadamente.

INGREDIENTS:

- » Dos pimentons rojos
- » Una ceba
- » Cinc creïlles
- » Dues tomaques
- » 90 cl d'oli
- » 100 g d'ametles
- » Dues fulles de llorer
- » Cinc claus d'espècia
- » 1/2 l d'aigua
- » Sal
- » Safrà

ELABORACIÓ:

Es frigen les ametles i es piquen en un morter.

Es pelen les creïlles i es trossegem els pimentons. A continuació, es posen en una olla amb les tomaques i les ametles picades. S'hi afig l'aigua, l'oli, la sal, un poc de colorant, el llorer i el clau d'espècia.

Finalment, es deixa coure uns 30 minuts aproximadament.



GARBANZOS CON PIMIENTOS ROJOS

CIGRONS AMB PIMENTONS ROJOS

Receta de - Recepta de: M^a CARMEN PORRIÑO AGUILAR

INGREDIENTES:

- » 1/2 kg de garbanzos
- » 5 pimientos rojos
- » 4 huevos
- » 1 puerro
- » 2 cebollas
- » 3 tomates
- » 4 ajos
- » 3 hojas de laurel
- » Una ñora molida
- » Aceite de oliva
- » Sal
- » Agua

ELABORACIÓN:

En una olla se ponen los garbanzos a hervir con el puerro.

Se trocean los pimientos, se rehogan y se reservan. Picamos los ajos y la cebolla y se sofríen, a continuación, se añade el tomate rallado y cuando esté todo pochado, se echa en la olla con los garbanzos, los pimientos, la ñora y el laurel. Se cocina hasta que los garbanzos estén blandos.

Por otro lado, se hacen los huevos y se incorporan al plato antes de servir.

INGREDIENTS:

- » 1/2 kg de cigrons
- » 5 pimentons rojos
- » 4 ous
- » 1 porro
- » 2 cebes
- » 3 tomaques
- » 4 alls
- » 3 fulles de llorer
- » Una nyora molta
- » Oli d'oliva
- » Sal
- » Aigua

ELABORACIÓ:

En una olla, s'hi posen els cigrons a bollir amb el porro.

Es trossegem els pimentons, s'ofeguen i es reserven. Es piquen els alls i la ceba i se sofrigen. A continuació, s'hi afig la tomaca ratllada i, quan estiga tot escalfat, es fa a l'olla amb els cigrons, els pimentons, la nyora i el llorer. Es cuina fins que els cigrons estiguen blans.

D'altra banda, es fan els ous durs, es trossegem i s'incorporen al plat abans de servir.



TARTA DE NARANJA

PASTÍS DE TARONJA

Receta de - Recepta de: JOSEFA ANTÓN FERRIS

INGREDIENTES:

- » 250 cl de agua
- » 300 g de azúcar
- » 150 g de harina
- » 125g de mantequilla
- » 4 naranjas
- » 70 g de almendra molida
- » 1 sobre de levadura Royal
- » 2 sodas Vesubio
- » 4 huevos

ELABORACIÓN:

Se echa en un bol la harina, la mantequilla, la almendra molida, el sobre de levadura, las sodas, la mitad del azúcar y los huevos, se mezcla todo bien hasta conseguir una masa homogénea.

Hacer el caramelo con el agua y el resto del azúcar y ponerlo en un molde de horno. Añadir las naranjas peladas y cortadas a rodajas por encima y hechar la masa del bizcocho.

A continuación, hornear unos 45 minutos.

INGREDIENTS:

- » 250 cl d'aigua
- » 300 g de sucre
- » 150 g de farina
- » 125 g de mantega
- » 4 taronges
- » 70 g d'ametla molta
- » 1 sobre de llevat Royal
- » 2 soses El Vesubio
- » 4 ous

ELABORACIÓ:

Es posen en un bol la farina, la mantega, l'ametla molta, el sobre de llevat, les soses, la meitat del sucre i els ous. Es mescla tot bé fins a aconseguir una massa homogènia.

Es fa el caramel amb l'aigua i la resta del sucre i es posa en un motle de forn. S'hi aboca les taronges pelades i tallades a rodanxes per damunt i es posar-hi la massa del bescuit.

A continuació, s'enforna uns 45 minuts.







Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
— de ELCHE —

www.elche.es

