

GUISOS DE LA ABUELA

Recetas caseras y sabores de la dieta mediterránea



Una recopilación de recetas para compartir y disfrutar

En agradecimiento a la paciencia e inspiración
de nuestra madre, Carmen Sánchez,
para poner un plato en la mesa.
Con el amor de tus hijos.

PROLOGO

La cocina tradicional murciana es un claro reflejo de la sociedad que la ha desarrollado, con sus abundantes y variados vegetales, provenientes de la Huerta de siempre de Murcia, sus pescados del Mar Menor y su toque de especias de sabor árabe. Todo ello da lugar a los tradicionales guisos del Mediterráneo.

Lo que ha caracterizado en estos últimos tiempos la mejor “Dieta Mediterránea” es ante todo mucha verdura, legumbres, carnes y pescados, regados generosamente con un buen aceite de oliva. Tal y como lo hacían nuestras abuelas.

Esta cocina tradicional se ha elaborado a lo largo de siglos a base de probar y combinar, pasando las recetas de abuelas a madres y de madres a vecinas e hijas, hasta dar con los platos más exquisitos al paladar, que no necesariamente han de llevar los ingredientes más caros. De esta forma, he conseguido hacer esta recopilación de recetas de guisos de la Dieta Mediterránea.

Buena parte del rico repertorio culinario de nuestra región procede de la comida popular, elaborada con abundantes y económicos ingredientes, como el guiso de arroz y habichuelas, las lentejas y toda una serie de guisos cuyo secreto son los buenos ingredientes y una elaboración paciente. Como dice mi madre, el guiso no debe estar “arrebataado”, sino que necesita su tiempo: que hierva lentamente. Pero la prisa y sobre todo la falta de conocimiento motivan que estas recetas se vayan preparando cada vez menos y por lo tanto tiendan a desaparecer con el tiempo..

Las actuales pautas de alimentación nos llevan, en muchos casos, a la comida rápida, preelaborada y con frecuencia congelada, deshidratada o enlatada, perdiendo así muchas de las vitaminas y propiedades esenciales de los alimentos. La causa es la creencia generalizada de que de esta forma se ahorra tiempo en la cocina, pero lo que en realidad ocurre es que, indudablemente, perdemos calidad en la forma de alimentarnos.

Con este libro pretendo revivir y reavivar este tipo de cocina tan casera como sana, adaptándola a las nuevas cocinas y formas de preparación, con ollas más rápidas, sin tener que estar sin embargo todo el día en la cocina. ¡Poco tiempo pero bien aprovechado! La cocina tradicional mediterránea, la cocina de nuestras abuelas, no sólo es sencilla de elaborar, sino que también lleva ingredientes más saludables y supone un coste inferior al de la comida rápida.

Así pues, he aquí los “guisos” de nuestra madre, que a su vez los ha recopilado de su madre y ésta de la suya. Son recetas de poco uso hoy en día, como el guiso de trigo, muy antiguo en la cocina murciana, pero que nuestras abuelas preparaban cotidianamente.

Se presenta el libro con una fotografía de cada plato y una sencilla explicación de su elaboración, de manera que no se trata de simples recetas, sino que se incorpora la experiencia de haber repetido dichas recetas varias veces hasta lograr el sabor deseado, añadiendo el toque sutil que las diferencia de las demás recetas. He intentado igualmente que haya un equilibrio entre las recetas tradicionales de mis abuelas y mis propias aportaciones, con el fin de facilitar su elaboración o realzar su sabor, pues no

olvidemos que la comida es una de las necesidades básicas del ser humano. Como decían los romanos: *vitus et amictus* (comida y vestido).

Existe una formula medieval de bendición de la mesa, que aún se practica en algunos conventos actualmente: *Deus qui fecit totum, benedicat cibum et potum* (Dios que lo hizo todo, bendiga la comida y la bebida). Y es que hay que alimentarse bien, porque, como decían los estoicos. *Mala digestio, nulla felicitas* (mala digestión, ninguna felicidad).

¡QUE APROVECHE!

Agradezco la colaboración a mi hermano, Joaquín Navarro, que ha escrito este prólogo; a mi hermana por la pintura del bodegón; y sobre todo a mi madre, Carmen Sánchez, que con mucha paciencia ha reunido todas estas recetas.

Gracias a todos, pues sin ellos no hubiese sido posible este libro.

Inmaculada Navarro Sánchez.

ARROZ Y HABICHUELAS

INGREDIENTES:

250 grs. de arroz.
100 grs. de habichuelas.
1 patatas.
1 boniato pequeño.
1 nabo.
2 manojos de ajos tiernos.
Tomate.
Pimienta molida.
Pimentón.
Azafrán o condimento.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen las habichuelas a remojo la noche antes, una vez remojadas se ponen en la olla a presión, Se pone en la olla agua hasta que todo se quede bien cubierto, las habichuelas, el nabo a trozos, el boniato a trozos, y se pone a hervir. Hasta que salga el vapor cuando está, se baja la lumbre poniéndolo unos 30 minutos más, dependiendo de la olla. Mientras se hace el sofrito con ajos tiernos y tomate rallado y un poco de pimentón. Cuando está se echa a la olla, se le añade azafrán, sal, pimienta, las patatas troceadas, se deja hirviendo y a los 5 minutos se le añade el arroz, se tiene todo hirviendo con la olla destapada unos 20 minutos, se prueba de sal. El guiso tiene que salir un poco caldoso y al arroz entero. Si no hay nabos, boniatos y ajos tiernos, se le pone al sofrito, ajos duros, unos pimientos que pueden ser de bola, también se le pueden poner unas bajocas partidas pequeñas, o unas habas tiernas o unos alcaciles.

ARROZ Y GARBANZOS

INGREDIENTES:

250 grs. de arroz.
100 grs. de garbanzos.
60 grs. de chorizo de guiso.
1 patata mediana.
Tomate.
2 dientes de ajo..
Pimentón.
Pimienta.
Azafrán o condimento.
Aceite.
Hierba-buena.
Agua
Sal



PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche de antes. Una vez remojados se ponen en la olla a presión. Se pone en la olla garbanzos y agua hasta estar todo bastante cubierto, se tapa y cuando salga el vapor, se baja la lumbre poniéndolo unos 30 minutos más, dependiendo de la olla. Mientras se hace un sofrito, se ponen unos ajos partidos, cuando empieza a dorarse, se le ralla el tomate y se añaden, el chorizo a rodajas se pone un poco de pimentón, se añade a la olla, se le pone sal, azafrán o condimento y un poco de pimienta se le echa el arroz, se deja hirviendo y cuando pase unos 5 minutos se le pone la patata a trozos, después de estar hirviendo unos 20 minutos, se aparta y se le añade la hierba-buena seca.

CARDICO EMPANÁ

INGREDIENTES:

500 grs. de merluza.

600 grs. de patatas.

3 dientes de ajo.

Piñones.

Perejil

Aceite.

Limón.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la cacerola las patatas partidas a trozos y se cubre de agua se le añaden los ajos cortados a trozos, perejil partido, piñones, medio limón exprimido, sal y un chorro de aceite de oliva. Se pone a hervir, cuando pasan unos 25 minutos y las patatas casi están se pone la merluza limpia y se deja hirviendo unos 5 minutos más, hasta que el pescado esté hecho.

CARDICO EMPANÁ CON GUISANTES

INCREDIENTES:

500 grs. de merluza.

600 grs. de patatas.

1 tomate.

½ cebolla.

100 grs. de fideos gordos

150 grs. de guisantes.

3 dientes de ajos.

Piñones.

Perejil.

Limón.

Pimienta molida

Aceite.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la cacerola el aceite se hecha la cebolla partida y se le da unas vueltas, se le pone el tomate rallado y se le da otras vueltas, se ponen las patatas partidas a trozos, y se cubren de agua, se ponen los ajos partidos, perejil partido, piñones, limón, los guisantes, sal, pimienta y un chorro de aceite, se pone todo a hervir unos 10 minutos, se ponen los fideos y se tiene otros 10 minutos, cuando está todo se pone el pescado limpio y se deja que se haga.

COCIDO

INGREDIENTES:

1 kilo de carne de pollo, ternera y cerdo.
Un trozo de tocino.
Un trozo de chorizo de guiso.
Hueso de jamón.
250 grs. de morcillas.
400 grs. de garbanzos.
500 grs. de patatas pequeñas.
100 grs. de bajocas.
100 grs. de guisantes.
Un par de zanahorias o carotas.
Apio
1 boniato.
Un trozo de calabaza.
Azafrán o condimento..
Fideos.
2 dientes de ajo.
Perejil.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche antes junto con el hueso de jamón. En una olla a presión se pone, el hueso de jamón, el tocino, el chorizo y la carne, todo ello se cubre con bastante agua. Se pone a cocer y cuando esta unos 10 minutos hirviendo se desespuma, se ponen los garbanzos, la sal, el apio, las carotas partidas a trocitos, los guisantes, las bajocas, el boniato pelado y entero, y las patatas peladas y enteras, azafrán, o condimento y la calabaza, se tapa la olla y cuando sale el vapor se tiene unos 30 minutos a lumbre baja. Cuando se puede abrir la olla se le echan las morcillas. No es necesario que hiervan, sólo con el calor se hacen. Se le saca el caldo y se pone en una cacerola y cuando esta hirviendo se le pone los fideos, ajo partido y perejil se deja hirviendo unos 3 minutos y se apaga. Se sirve la sopa y el cocido sin caldo.

ENTOMATADO

INGREDIENTES:

500 grs. de carne de cordero.
600 grs. de patatas.
1 kilo de tomates.
3 peras verdosas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
Pimentón.
Pimienta molida.
Laurel.
Piñones.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la sartén el aceite cuando está caliente se pone la carne y se sofríe, sin sacarla, se pone el tomate rallado, la cebolla partida, las peras sin pelar partidas en cuatro trozos, los ajos a trozos, el laurel, todo se fríe junto con la carne.

Cuando está a medio se le pone el pimentón, pimienta, los piñones, sal y se le añade el agua, y las patatas partidas a trozos, se tiene hirviendo hasta que la carne este blanda, y las patatas y la salsa en su punto. Aproximadamente unos 30 minutos.

ESTOFADO

INGREDIENTES:

500 grs. de carne de ternera a trozos.
500 grs. de patatas..
100 grs. de macarrones.
2 zanahorias.
1 cebolla gorda.
1 tomate maduro.
4 clavos de especia.
1 cabeza de ajos.
1 trozo de chocolate puro.
1 vasito de vino tinto.
2 cucharadas de vinagre.
2 hojas de laurel medianas.
4 granos de pimienta.
Un pellizco de clavillo.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone medio vasito de aceite en la olla, cuando está caliente se pone la carne a freír, cuando está a medio se le pone la cebolla a cascots, con los clavos clavados, los ajos sin pelar, las hojas de laurel y se fríe, tiene que quedar todo bien frito se le pone las zanahorias a trozos y el tomate rallado cuando esta todo se le ponen los granos de pimienta, un pellizco de clavillo en plovero, la sal y el trozo de chocolate, se mezcla todo bien, se le pone el vino, y cuando rompe el hervor se tiene un rato para que pierda el alcohol y se emborrache, se le pone un poco de agua. Se tapa la olla a presión y cuando sale el vapor se tiene unos 15 minutos a lumbre lenta. Se destapa la olla y se le ponen las patatas a trozos y se tiene hirviendo con la olla destapada 15 minutos, se añaden los macarrones y se tiene otros 15 minutos, se le pone un chorrito de vinagre y que de un hervor.

ALETRIA

INGREDIENTES:

500 grs. de conejo, o atún, o costillejas de cerdo.
250 grs. de fideos gordos o tallarines.
200 grs. de patatas.
½ pimiento, o 1 alcachofa.
1 tomate.
½ cebolla.
2 dientes de ajo.
Pimentón.
Azafrán o condimento.
Agua.
Sal:



PREPARACIÓN:

Se fríe el pimiento, o la alcachofa se reserva, se pone la carne y se fríe. En una cacerola se pone con agua a hervir, mientras se sofríe el tomate rallado y la cebolla se le pone un poco de pimentón. Se añade a la carne el sofrito. Se le añade sal y azafrán se deja hirviendo hasta que la carne este tierna. Cuando está se le ponen los fideos y las patatas a trozos, los ajos partidos y el pimiento, se deja hirviendo todo hasta que las patatas estén hechas. Es un guiso que tiene que quedar con caldo pero no mucho.

GUISO DE HUEVOS

INGREDIENTES:

1 huevo por persona.
800 grs. de patatas.
1 pimiento.
1 tomate.
½ cebolla.
Harina.
Pimentón.
2 dientes de ajo.
12 almendras.
4 granos de pimienta.
10 cominos.
Azafrán o condimento.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la cacerola las patatas a trozos y se cubren de agua. En una sartén se pone aceite y se fríe el pimiento partido. Se le añade a las patatas. Se sofríe un poco de tomate rallado y cebolla partida, cuando está se le pone una cucharadita de harina y se remueve todo a lumbre floja, se le añade una cucharadita pequeña de pimentón, y se le pone a las patatas, se pone a hervir unos 25 minutos. En un mortero se ponen los cominos, la pimienta, los ajos pelados, un poco de sal y las almendras, se pica todo bien y cuando está se pone en la olla. Se deja hirviendo todo unos 3 minutos, se prueba de sal y se aparta.

Se pelan los huevos, que estarán duros y se agregan al guiso.

GUISO DE CALAMARES

INGREDIENTES:

500 grs. de calamares en anillas.
600 grs. de patatas.
1 alcachofa
100 grs. de habas.
100 grs. de guisantes.
1 tomate.
½ cebolla.
Harina.
Pimentón.
2 dientes de ajo.
12 almendras
4 granos de pimienta.
10 cominos..
Azafrán o condimento.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone las patatas a trozos en la cacerola con agua, que les cubra. En una sartén se pone aceite y se fríe la alcachofa partida. Se añade a las patatas. Se sofríe un poco de tomate rallado, cebolla partida, las habas y los calamares, se remueve todo, cuando está se le pone una cucharita de harina y se mueve todo a lumbre floja, se le añade una cucharita pequeña de pimentón, cuando está se le añade a las patatas, y todo se le pone a hervir uno 15 minutos. Se incorporan los guisantes y el condimento En un mortero se ponen las almendras, los cominos, un poco de sal, unos granos de pimienta y los ajos se pica todo bien y cuando esta se pone en la cacerola. Se deja hirviendo todo unos 10 minutos y se aparta.

POTAJE DE ALBONDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES.

500 grs. de albóndigas de bacalao.

400 grs. de patatas.

100 grs. de garbanzos

100 grs. de macarrones

1 tomate.

½ cebolla.

2 dientes de ajo.

Pimienta molida.

Azafrán o condimento.

Pimentón.

Hierba-buena.

Aceite.

Agua.

Sal.

.



PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos a remojo la noche antes. A otro día se ponen en la olla a presión y se tienen 30 minutos. Cuando está se abre y se ponen las patatas, a los 15 minutos se ponen las albóndigas, los macarrones el sofrito que estará hecho (cebolla tomate y pimentón), se le corta los ajos, se le pone azafrán o condimento, pimienta, se prueba de sal. Y cuando los macarrones han hervido 15 minutos se aparta y se le pone la hierba-buena.

GUISO DE ALBONDIGAS DE PASCUA

INGREDIENTES:

500 grs. de albóndigas de pavo.
250 grs. de carne de pavo.
400 grs. de patatas.
100 grs. guisantes.
1 tomate.
Harina, Pimentón.
Pimienta molida.
12 Almendras
2 dientes de ajo.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se fríe el pavo en trozos medianos, cuando está doradito se pone en la cacerola cubierto con agua y se pone a hervir 15 minutos. Mientras se hace un sofrito con dos cucharadas de aceite de freír el pavo, un tomate rallado, se pone una cucharadita de harina, a lumbre floja y un poco de pimentón. Se añade al pavo, se deja hirviendo unos 20 minutos. Después se le añaden las patatas a trozos y los guisantes se deja hirviendo unos 10 minutos y se añaden las albóndigas. En un mortero se pican los dientes de ajos, las almendras y un poco de sal. Se añade a la cacerola y se le pone el azafrán o condimento y un poco de pimienta, todo se pone a hervir lentamente hasta que esté blanda la carne y las patatas. El guiso tiene que quedar con caldito, pero no mucho.

Preparación de las albóndigas de pavo:

Ingredientes:

Carne picada 250 grs. de cerdo y pavo.
Longaniza roja 50 grs.
Longaniza blanca 50 grs.
Blanco 50 grs.
Miga de pan mojada en leche.
1 huevo.
1 cucharadita de piñones.
Zumo de medio limón.
2 o 3 cucharadas de pan rallado.
1 ajo.
Perejil.
Sal.

Todo esto se amasa bien y se hacen las albóndigas. No se fríen. Se incorporan al guiso tal cual.

GUISO DE BACALAO CON ÑORA

INGREDIENTES:

250 grs. de bacalao salado.

600 grs. de patatas

2 ñoras.

1 tomate.

4 dientes de ajo..

12 cominos.

Aceite..

Vinagre.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en una cacerola el agua, las patatas a trozos, un tomate pelado y entero, la ñora, y los trozos de bacalao que han estado a remojo desde la noche anterior. Se pone a hervir unos 15 minutos. Se pica en un mortero los cominos, los ajos, sal. Se saca de la cacerola el tomate y la ñora, A la ñora se le quita la piel y la carne se le añade al majado con el tomate se pica y se le pone un choro de vinagre. Cuando está se le añade un choro de aceite crudo y se bate bien se pone al guiso. Se prueba de sal y se deja hervir unos 10 minutos más.

GUISO DE CORDERO

INGREDIENTES:

500 grs. de carne de cordero.
600 grs. de patatas.
1 cebolla.
1 tomate.
4 granos de pimienta.
4 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
1 vasito de vino tinto.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone 3 cucharadas aceite en la cacerola y se sofríe la carne, cuando está a medio se le pone el tomate rallado, la cebolla partida, los ajos pelados y enteros, la hoja de laurel y los granos de pimienta. Cuando está todo sofrito se pone agua y un poco de sal. Se deja hirviendo unos 15 minutos. Después se añaden las patatas enteras, que sean pequeñas, se añade el vasito de vino y se deja hirviendo unos 20 minutos, hasta que estén las patatas blandas. Tiene que quedar un poco de cardo como si fuera una salsa.

GUISO DE PÉSOLES Y HUEVOS

INGREDIENTES:

500 grs. de pésoles (guisantes).

400 grs. de patatas.

1 huevo por persona.

½ cebolla.

1 cucharadita de harina.

Perejil.

Aceite..

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen las patatas a trozos pequeños a hervir cubiertas de agua, cuando llevan 10 minutos se le añaden los pésoles desgranados y se deja hirviendo a fuego suave. En una sartén se ponen dos cucharadas de aceite, la cebolla partida, cuando está se le añade una cucharilla de harina se le da una vuelta y aparte se le añade el perejil picado Se añade a las patatas y se deja hirviendo unos 2 minutos. Se le esclafan los huevos y se hierve otros 5 minutos. Se aparta del la lumbre. Tiene que quedar con poco caldo como en una salsa.

*Al final antes de apartarlo también se le pueden pone unos espárragos de lata.

PATATAS ESTOFADAS

INGREDIENTES:

1 kilo de patatas.
1 tomate.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 vasito de vino blanco
Caldo de pollo.
Pimentón.
Perejil.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se rehoga en una cacerola con aceite dos dientes de ajos partidos, un tomate rallado y una cebolla picada. Se le añade las patatas partidas a trozos, se le da una vuelta y se añade un vasito de vino una cucharita de pimentón y sal. Se incorpora el agua hasta cubrirlo todo y dos cucharones de caldo de pollo. Se deja a fuego lento durante 20 minutos. Al servir se espolvorea de perejil.

PATATAS A LA RIOJANA

INGREDIENTES:

600 grs. de patatas.
100 grs. de chorizo picante.
1 tomate.
1 cebolla pequeña.
3 dientes de ajo.
1 cucharadita de harina.
Pimentón.
Pimienta.
Aceite..
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se sofríe en una sartén con una cucharada de aceite, la cebolla partida, los ajos partidos, el tomate rallado, el chorizo y cuando está se le añade una cucharadita de harina y una cucharilla de pimentón se le da una última vuelta. En una cacerola se pone el sofrito, la sal, la pimienta y se cubre todo con agua. Cuando lleva unos 10 minutos hirviendo se le agregan las patatas partidas y se pone a hervir unos 25 minutos. Tiene que quedar con poco caldo como en salsa.

HABAS CON CHORIZO

INGREDIENTES:

1 kilo de habas tiernas.
50 grs. de jamón serrano.
50 grs. de chorizo de guiso.
2 cebollas tiernas.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
Un vasito de vino blanco
Aceite
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone 3 cucharadas de aceite y se añaden, bien partidos, el jamón, el chorizo, las cebollas, los ajos, y el tomate rallado, se sofríe. Se le agregan las habas tiernas, previamente peladas. Todo se cubre con el agua y el vino. Se le pone sal y se deja cocer hasta que estén blandas.

MICHIRONES

INGREDIENTES:

500 grs. de habas secas.
200 grs. de patatas pequeñas.
100 grs. de chorizo para guiso.
100 grs. de jamón serrano.
Hueso de jamón.
1 trozo de sobrasada
2 Guindilla.
1 cabeza de ajos sin pelar.
2 hojas de laurel.
Pimentón.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone las habas a remojo junto con el hueso de jamón dos días antes. Después se pone en la olla a presión, las habas, el hueso, la sobrasada, la cabeza de ajos, las dos hojas de laurel, el chorizo, la sal, una cucharadita de pimentón, las guindillas, las patatas peladas enteras, y se cubre bastante de agua. Se tiene hirviendo 15 minutos. Cuando se abre la olla se prueba y que hierva un ratito.

PUCHERO DE AVE

INGREDIENTES:

400 grs. de pollo.
50 grs. de garbanzos.
400 grs. de patatas pequeñas.
2 zanahorias.
1 rama de apio.
3 dientes de ajo.
60 grs. de fideos finos.
Perejil.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la olla a presión, la carne de pollo, la rama de apio, las patatas peladas enteras, las zanahorias partidas, los garbanzos que estarán remojados y la sal y se cubre bastante de agua. Se tapa la olla y se tiene hirviendo, 20 minutos. Cuando está se añaden los ajos partidos a trocitos, el perejil picado y los fideos y se tiene hirviendo unos 5 minutos.

CONSOMÉ

INGREDIENTES:

Carne de pollo: 1 espinazo, un par de alas.
50 grs. de garbanzos.
1 zanahoria.
1 puerro.
1 patata.
1 rama de apio.
Perejil.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone en la olla a presión, la carne, la zanahoria a trozos, el puerro a trozos, la patata pelada a trozos, la rama de apio, los garbanzos, la sal, y una rama de perejil y se cubre bastante de agua. Se tiene hirviendo 30 minutos. Cuando se puede abrir la olla se cuela

Se toma el caldo, con un poco de limón o con jerez, y se pone una albóndiga, también se le puede poner la carne desmenuzada. Lo que queda en la olla se tritura con la batidora, o se pasa por el pasapurés y se hace una sopa.

Preparación albóndigas:

Carne picada. 250 grs. de cerdo
1 ajo.
Perejil
Zumo de medio limón.
1 cucharadita de piñones.
1 huevo.
Sal
Un poco de miga de pan mojada en leche.
2 o 3 cucharadas de pan rallado.

Se mezcla todo y se amasa formando las bolitas y se ponen en el caldo a hervir 10 minutos.

GARBANZOS CON CHORIZO

INGREDIENTES:

300 grs. de garbanzos.
100 grs. de jamón serrano.
100 grs. de chorizo para guisar.
1 tomate.
1 cebolla.
1 pimiento.
1 cucharadita de harina.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen a remojo los garbanzos, la noche anterior. A otro día se ponen en la olla a presión se cubren con agua y se tiene hirviendo 30 minutos. Al destapar la olla se le añade un sofrito que se hace con, dos cucharadas de aceite, la cebolla picada, un tomate rallado, un pimiento partido, jamón partido a trozos, y el chorizo partido a trozos, se da unas vueltas con una cucharadita de harina y otra de pimentón. Se añade a la olla y se tiene hirviendo unos 10 minutos se rectifica de sal. Finalmente si se desea se puede poner un huevo duro picado.

GUISO DE ASADO EN LA CASA

INGREDIENTES:

500 grs. de filetes de magra, o lomo o ternera

500 grs. de patatas.

3 dientes de ajo.

1 cucharada de piñones.

Perejil

Pimienta.

Zumo de medio limón.

Colorante.

Aceite.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se fríe la carne y se va poniendo en la cacerola. Se sofríe el ajo cortado, un puñado de piñones, y el perejil picado. Todo se añade a la carne, se le pone un poco de pimienta en polvo, se cubre de agua, el colorante y la sal, y se pone todo a hervir. Mientras se parten las patatas a cuadros, y se fríen, cuando están bien doradas se sacan de la sartén y se reservan en un plato. Mientras se procura que la carne esté tierna se incorporan las patatas y medio limón exprimido, se deja hirviendo unos 15 minutos a lumbre suave.

GUISO DE ATÚN

INGREDIENTES:

100 grs. de tallarines o fideos.
Atún fresco o en conserva.
2 patatas medianas.
1 tomate.
1 cebolla.
1 pimiento o alcachofa.
2 dientes de ajo.
Colorante.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se fríe el pimiento o la alcachofa y se reserva, en el mismo aceite se sofríe el tomate rallado y la cebolla cortada menudita cuando está se le pone un poco de pimentón y se pone en la cacerola donde estarán las patatas partidas se le pone sal y el colorante se deja hervir las patatas 10 minutos Luego se ponen los tallarines, y se tiene otros 10 minutos, se pone el atún a trozos, se cortan los ajos se le añade la verdura que se ha reservado, se prueba de sal y se deja cocer todo a fuego lento unos 2 minutos. Mirar que las patatas estén blanditas. Cuando está se apaga y a servir.

HABICHUELAS CON CHORIZO

INGREDIENTES.

400 grs. de habichuelas.
100 grs. de chorizo de guisar.
1 hueso de jamón.
1 tomate.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
3 dientes de ajo.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen las habichuelas a remojo la noche antes con el hueso de jamón. A otro día se ponen en la olla a presión y se cubren de agua, se le pone la cebolla a cascos, los ajos enteros, el laurel, el tomate rallado, el hueso de jamón, un chorro de aceite crudo, la sal, el chorizo. Se pone a hervir 30 minutos, cuando se abre la olla se prueba de sal y se tiene un ratito hirviendo lentamente.

HABICHUELAS CON MORCILLAS

INCREDIENTES:

400 grs. de habichuelas o judiones o fabes.

100 grs. de chorizo.

50 grs. de tocino fresco.

1 morcilla por persona.

1 cebolla.

4 dientes de ajo.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen las habichuelas a remojo la noche antes con el hueso de jamón. A otro día se pone en la olla a presión, con el hueso de jamón, la cebolla a cascos, la cabeza de ajos, el tocino, a trozos, el chorizo, a trozos, la sal y se cubre todo con agua. Se pone a hervir 30 minutos. Se destapa cuando está y se ponen las morcillas, se tiene hirviendo muy lentamente un par de segundos se prueba de sal.

* Los judiones o fabes se tiene hirviendo más tiempo, dependiendo de la olla, alrededor de una hora.

HABICHUELAS EN AJO COLORADO

INGREDIENTES:

400 grs. de habichuelas.
200 grs. de patatas.
1 tomate.
½ cebolla.
2 dientes de ajo.
Harina
Pimentón.
Pimienta molida.
Azafrán o condimento.
15 cominos.
Aceite.
Vinagre.
Agua.
Sal



PREPARACIÓN:

Se ponen las habichuelas a remojo la noche antes. A otro día se pone en la olla a presión, con las patatas partidas a trozos. Se hace un sofrito con, cebolla picada, un tomate rallado, cuando está se le pone una pizca de harina y una cucharita de pimentón, se agrega a la olla. En un mortero se pican los cominos, los ajos, la sal, cuando está se le añade un chorro de vinagre se añade el majado a la olla y se le pone un poco de azafrán o condimento y un poco de pimienta. Se pone a hervir 30 minutos Cuando está se destapa se deja unos 5 minutos hirviendo muy lentamente y se rectifica de sal.

HABICHUELAS ESTOFADAS (FRITAS)

INGREDIENTES:

400 grs. de habichuelas.

200 grs. de patatas.

1 cebolla.

4 dientes de ajo.

2 hojas de laurel.

1 vasito de vino tinto.

Vinagre.

Colorante.

Aceite.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Las habichuelas se ponen a remojo la noche antes. A otro día se pone en la olla a presión. Se fríe con dos cucharadas de aceite la cebolla a cascotes, los ajos sin pelar y el laurel. Cuando está bien frito, se pone a la olla con las habichuelas, las patatas a trozos, el vino, el colorante y la sal, se cubre de agua se tiene hirviendo 30 minutos. Cuando se abre la olla se le pone un chorrito de vinagre y que hierva un ratito lentamente y se prueba de sal.

HABICHUELAS ESTOFADAS (CRUDAS)

INGREDIENTES:

400 grs. de habichuelas.

280 grs. de patatas.

1 tomate.

1 cebolla.

4 dientes de ajo.

2 hojas de laurel.

Pimienta molida.

Aceite.

Agua.

Sal.



PERPARACIÓN:

La noche antes se ponen las habichuelas a remojo. A otro día se ponen en la olla a presión cubiertas de agua, (que pase unos tres dedos), se pone todos los ingredientes, las patatas a trozos, la cebolla a cascos, los ajos pelados y enteros el tomate rallado, el laurel, un poco de pimienta molida, la sal y un chorrito de aceite crudo, se pone a hervir 30 minutos. Cuando se abre la olla se tiene un ratito hirviendo y se prueba de sal.

HABICHUELAS CON ALMEJAS

INGREDIENTES:

400 grs. de habichuelas.
150 grs. de almejas.
1 tomate.
1 cebolla.
4 dientes de ajo.
2 hojas de laurel
1 vasito de vino blanco.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen las habichuelas la noche antes a remojo. Al día siguiente se ponen en la olla a presión cubiertas de agua con la cebolla cortada a cascots, los ajos enteros pelados y el laurel. Se cierra la olla y cuando salga el vapor se tiene hirviendo a lumbre floja unos 30 minutos. Cuando se abre se le pone un sofrito hecho con tomate y cebolla partidita, se le ponen las almejas y el vino, se le pone la sal. Se le da un hervor y cuando se abren las almejas, se rectifica de sal. Se retira del fuego y se deja reposar 5 minutos.

LENTEJAS

INGREDIENTES:

300 grs. de lentejas.
100 grs. de patatas.
1 tomate.
1 cebolla.
6 dientes de ajo.
Jamón serrano.
Hueso de jamón.
Chorizo.
2 hojas de laurel.
Condimento.
Pimentón.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone las lentejas a remojo la noche antes con el hueso de jamón. Se pone en la olla a presión las lentejas, los ajos sin pelar, el hueso de jamón, los trozos de jamón, el laurel, las patatas, la cebolla a cascós, el condimento y la sal (poca). Se le añade también el sofrito que se hace poniendo en una sartén pequeña un poco de aceite, el tomate rallado, la cebolla partida muy menuda, el chorizo, a rodajas, se rehoga cuando está se le añade el pimentón una cucharita pequeña y se añade a las lentejas. Se tiene hirviendo 15 minutos y se ratifica de sal.

PD: Hay algunas clases de lentejas que no hace falta ponerlas a remojo. Sobre todo las Pardinas

También se le puede añadir un puñado de arroz al destapar la olla y se tiene hirviendo unos 15 minutos más. Sin presión.

COUS-COUS

INGREDIENTES:

Cordero 1 trozo por persona.
Pollo 1 trozo por persona
1 nabo pequeño por persona
1 zanahoria por persona
2 puerros
1 tallo de apio
Mantequilla.
Cous-cous.
Agua.
Sal.



PREPARACION:

Se pone todo en la olla a presión (menos la mantequilla y la pasta) y se tiene hirviendo 15 minutos. Cuando está, se prepara la pasta, se pone en una cacerola el caldo (dos tazas de caldo por una de cous-cous), cuando empieza a hervir se echa la pasta y se mueve con una cuchara de madera, hasta que la pasta se chupa todo el caldo. Se apaga y se tapa, se deja en reposo 10 o 15 minutos. Se le pone la mantequilla y se remueve bien.

Se sirve, la carne, las verduras y el caldo, en una fuente y la pasta en otra.

POTAJE DE ACELGAS

INGREDIENTES:

150 grs. de garbanzos
150 grs. de habichuelas
150 grs. de acelgas.
100 grs. de patatas.
1 huevo duro.
1 tomate.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
15 cominos.
Harina.
Azafrán o condimento.
Pimentón.
Pimienta molida.
Vinagre.
Aceite
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone los garbanzos y las habichuelas a remojo la noche anterior. En la olla a presión se pone el agua, los garbanzos, las habichuelas, las acelgas, la sal, las patatas y se tiene hirviendo 30 minutos. Mientras se hace un sofrito con aceite, un tomate rallado, una cebolla picada cuando está se añade una cucharita de harina se la da una vuelta y se le echa una cucharita de pimentón.

Cuando se puede abrir la olla se le echa el sofrito y se pone a hervir lentamente. Mientras se hace un picado con el azafrán, los cominos, los ajos y cuando está picado se le pone un chorrito de vinagre se le añade al potaje, se deja que de un hervor y se le pone el huevo duro partido a trocitos por encima. Probar de sal y dejar reposar.

POTAJE DE TRIGO

INGREDIENTES:

50 grs. de trigo.
100 grs. de habichuelas.
100 grs. de garbanzos.
100 grs. de bajocas.
100 grs. de patatas.
200 grs. de calabaza..
1 tomate.
½ cebolla.
2 dientes de ajo.
Pimentón.
Pimienta molida.
12 cominos.
Azafrán o condimento.
Hierba-buena.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se pone el trigo a remojo la noche antes, y aparte se pone también a remojo los garbanzos y las habichuelas. Las tres cosas al día siguiente se ponen en la olla a presión con agua hasta cubrirlas y que sobre pase un par de dedos. Se tiene hirviendo 30 minutos. Cuando se puede abrir la olla se le echan las verduras y se le sofríe tomate rallado y cebolla picada, cuando está se le añade una cucharita de pimentón. Cuando está se le echa a la olla y se vuelve a tapar y cuando empieza a hervir se apaga la lumbre. Cuando se puede abrir se le añade el majado hecho con; unas hebras de azafrán, los cominos, los ajos y un poco de sal. Se le añade un poco de hierba-buena se deja hervir un ratito lentamente.

OLLA GITANA

INGREDIENTES:

150 grs. de garbanzos.
150 grs. de habichuelas.
100 grs. de bajocas.
100 grs. de patatas.
200 grs. de calabaza.
100 grs. de peras verdosas
1 chirivía.
1 calabacín.
1 tomate.
1 cebolla.
1 berenjena.
2 dientes de ajo.
Harina.
Pimentón
Pimienta molida.
Condimento.
Hierba-buena.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Los garbanzos y las habichuelas se ponen a remojo la noche anterior. En la olla a presión se ponen las legumbres cubiertas de agua. Se tiene hirviendo unos 30 minutos. Mientras se hace un sofrito con aceite, cebolla picada, tomate rallado, harina y pimentón. Cuando se puede abrir la olla, se le pone el sofrito, la sal, el condimento, la chirivía, la calabaza, y las bajocas, se vuelve a tapar la olla y cuando empieza a hervir se apaga. Cuando se puede abrir la olla se le añade el ajo partido y la hierba-buena espolvoreada y que hierva unos segundos lentamente. Se come a temperatura ambiente.

Con el trozo de calabaza, ajo y aceite se hace un ali-oli

GARBANZOS CON CALABAZA

INGREDIENTES:

350 grs. de garbanzos.
50 grs. de bajocas
100 grs. de calabaza.
1 tomate..
1 cebolla.
1 pimiento rojo pequeño..
Pimentón.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se sofríe la cebolla picada, cuando está a medio, se le pone el pimiento a cuadritos y el tomate pelado partido a dados y cuando está frito se pone el pimentón y se echa a la olla a presión, donde estarán los garbanzos que se habrán puesto a remojo la noche anterior, también se pone la calabaza y las bajocas las dos cosas a trocitos, se le pone sal y agua hasta que cubra todo y pase un poco y se tiene hirviendo 30 minutos. Cuando se abre la olla se tiene hirviendo un ratito y se rectifica de sal.

POTAJE DE LA ESPECIERA

INGREDIENTES:

150 grs. de garbanzos.
50 grs. de fideos gordos.
50 grs. de habas duras.
100 grs. de calabaza.
100 grs. de patatas.
1 tomate.
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 huevo.
Pimentón.
Azafrán de pelo, 6 hebras.
Condimento
10 cominos.
Perejil.
Aceite.
Agua.
Sal.



PREPARACIÓN:

Se ponen los garbanzos y las habas a remojo la noche anterior. A otro día se ponen a cocer en la olla a presión las dos cosas y la calabaza partida a trozos pequeños. Se tiene hirviendo 30 minutos. Mientras en un mortero se pican los cominos, el ajo, el azafrán de pelo, un poco de perejil y al final se pone un huevo que previamente se habrá frito muy bien, hasta quedar la yema dura. Para poder picarlo todo bien se le pone un poco de sal. Cuando se abre la olla se le pone las patatas a trozos, un sofrito (en una sartén pequeña se pone un poco de aceite, ajo picado, el tomate rallado, la cebolla picada, cuando esta poco hecho se le pone la cucharadita de pimentón se da una vuelta). Se incorpora el picadillo, el condimento, la sal, los fideos y la pimienta se tiene hirviendo a lumbre lenta hasta que los fideos estén. Apagar y servir.

PATATAS VIUDAS

INGREDIENTES:

600 grs. de patatas.

1 cebolla.

1 vasito de vino blanco.

Salsa de carne o avecrem.

Pimienta molida.

Ajos.

Aceite.

Agua.

Sal.



PREPARACIÓN:

Si se hace con avecrem no se le pone sal. Se pone en la cacerola el aceite cuando está caliente se le pone la cebolla picada y los ajos partidos, se le da unas vueltas y se le pone las patatas partidas a trozos, se le da unas vueltas para que se rehogue, se le pone salsa de carne o avecrem, pimienta, vino sal y agua. Se pone a hervir, hasta que las patatas están tiernas y la salsa en su punto. Tiene que quedar con poco caldo.

POTAGE DE GARBANZOS CON COL

INGREDIENTES

150gr. Garbanzos.

Col

1 cebolla tierna.

1 zanahoria.

1 pimiento rojo.

1 tomate.

2 dientes de ajos.

Caldo de pollo.

1 huevo duro.

Aceite.

Sal



Se ponen los garbanzos a remojo la noche de antes. En la olla a presión se incorporan las verduras, menos el aceite, los ajos y el huevo. Se le pone el caldo de pollo. Se tapa y cuando salgan las rallas se tiene hirviendo treinta minutos. Cuando se puede abrir la olla se le ponen los ajos partidos fritos y se deja hervir un ratito. Se prueba de sal y el huevo duro trozeado.