

BIBLIOTECA DE LA  
GASTRONOMÍA



# La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

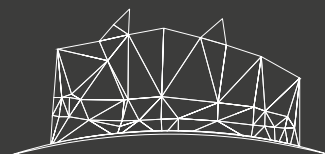


## Granada

Juan Martínez Lao



Junta de Andalucía  
Consejería de Agricultura, Ganadería,  
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED

Instituto Europeo de la  
Alimentación Mediterránea

# *La Cocina Tradicional Andaluza*

*800 recetas para conocer Andalucía*

Edita: Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural

Coordinador de la obra: Fernando Rueda

Revisión de textos y recetario: Juan Martínez Lao

Publicación digital: Noviembre 2018

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



*Granada*



# La cocina granadina, fusión de tres culturas

Juan Martínez Lao

Tras el breve tiempo en el que los visigodos dominaron la Península, la gastronomía vuelve a renacer en la fusión culinaria de musulmanes, cristianos y judíos, durante la convivencia obligada de la Edad Media. Ellos fueron los artífices más importantes de la cocina de la época, siendo Granada una fuente importante de inspiración.

Es la cultura musulmana quien construye las acequias y norias, revoluciona el sistema de cultivo que ya existía, adopta el secano para los cereales, aporta frutales como el peral, cerezo, almendro, manzano, higuera, etc. Es muy relevante la producción de caña de azúcar que los árabes sembraron en la costa granadina y mediterránea. Gracias al azúcar de estas cañas, España comienza a disfrutar de este ingrediente, generando una revolución en la dulcería española que, posteriormente, se trasladaría al resto de Europa. En Granada capital, y en los conventos siglos después, se elaborarían postres que le darían fama y que hoy día mantienen. El aceite de oliva fue un producto excelente y demandado, dada su calidad, desde todas partes del mundo conocido, convirtiéndose en un sector muy importante en la economía de estas tierras y formando parte de la llamada hoy Dieta Mediterránea, junto con pescados, carnes y hortalizas que se aliñaban con las especias traídas de Oriente (canela, comino, perejil, clavo, hierbabuena o el azafrán, utilizado además como colorante). Será el período comprendido entre los siglos XIII y XVI cuando las tres culturas que convivieron en Granada obtuvieron su mayor auge gastronómico, a pesar de algunas relaciones tensas.

La gastronomía y su fusión con las tres culturas, nos lleva a un precioso viaje en el medioevo granadino y andaluz. Fue un período rico en diversidad y en avances científicos, culturales y gastronómicos. Muchas de las preparaciones culinarias, que hoy día se hacen en Granada, se nutren de aquellas costumbres y sus usos medievales e, incluso, han traspasado fronteras produciendo un rico intercambio a los países ribereños mediterráneos y de América.

Granada tiene una cocina viva que sorprende gratamente a todo visitante cuando la prueba, transportándolo en el tiempo. La variedad y riqueza de sus productos hacen de ella una cocina de sabores y aromas que nos recuerdan a esa cocina saludable de la abuela (Dieta Mediterránea), tanto en lo salado como en los dulces conventuales. Sus excelentes productos autóctonos son debidos a su diversidad climatológica y, una gran parte de ellos, están amparados en las Denominaciones de Origen, como el aceite de oliva virgen extra del Poniente o de los Montes Orientales, los vinos de las comarcas, la chirimoya, la miel, el cordero segureño, el espárrago de Huétor Tájar, el pan de Alfacar o el jamón de Trevélez, productos que han logrado la indicación geográfica protegida y otros muchos más que están en proceso para conseguirla.

A todos esta gama de productos se debe añadir otros no menos importantes, que aportan un gran valor añadido a la gastronomía granadina, como es la quisquilla de Motril y pescado del litoral, la fruta tropical de la costa (mangos, aguacates, etc.), los dulces de los conventos, la dulcería tradicional de la provincia y capital (piononos de Santa Fe, roscos de Loja, torta real de Motril, soplillos de la Alpujarra, tocinos de Guadix, cuajada de carnaval, roscos, buñuelos de Lanjarón, pan de aceite de Alfacar, higos almendrados, etc.). No pretendo pararme en el nostálgico llanto por la pérdida de un tiempo pasado y mejor, sino que apuesto ferviente y optimista por el futuro, como convencido docente y como conocedor de las raíces populares de este fascinante mundo culinario.

La incorporación a la gastronomía granadina y española en general de los productos llegados de América (maíz, tomates, patatas, pimientos,...) revolucionarían muchos de los platos existentes o generarían otros nuevos.

Pero para conocer mejor la gastronomía granadina, lo correcto es recorrer un breve itinerario por sus distintas comarcas, que con sus diversos relieves y climatologías han condicionado una cultura alimenticia distinta en sus poblaciones y configurado un mundo gastronómico muy peculiar en cada una de estas comarcas.

La **Vega de Granada** provee a la capital de hortalizas de excelente calidad como habas frescas, alcachofas, coles o escarolas con las que se elaboran excelentes ensaladas, sin olvidar la fruta con el nombre de la provincia, la granada, que se consume de muchas formas.

**Sierra Nevada**, que linda con la Alpujarra y el Marquesado del Zenete, se caracteriza por una cocina contundente debido a su climatología y ser fiel a las recetas tradicionales con productos autóctonos. Aquí son protagonistas sus embutidos y todos los derivados del cerdo, el choto, las almendras, las conservas caseras, los productos de la huerta como las habas frescas, alcachofas, coles, etc. Se podría definir como cocina de guisos, potajes o sopas, cuyo principal ingrediente suele ser la carne de cerdo, tal como reflejan la olla de San Antón o las manitas de cerdo en ajopollo entre otras.

El **Poniente Granadino** lo forman tres comarcas (Comarca de Alhama, Comarca de Loja y Comarca de los Montes Occidentales). La Comarca de Loja, es famosa por contar con un producto reconocido mundialmente: el caviar de Riofrío, premio en el 2005 al mejor del mundo, además de sus truchas y sus guisos de pollo con salsa de almendras, los gazpachos, el ajoblanco, el cordero de la sierra de Loja, las chacinas, los espárragos verdes de Huétor Tájar, el aceite de oliva virgen extra y un largo etcétera, sin dejar atrás su afamada repostería en la que destacan los roscos de Loja, rosquetes, los roscos de agua, dulces de gloria del Convento de Santa Clara, torta de tocino o la torta de cuajada.

La **Comarca de los Montes Occidentales** comparte sus tradiciones culinarias con el resto del Poniente granadino, destacando en esta gastronomía local los productos silvestres como las collejas, setas (de cardo, niscalos o las de álamo), espárragos, cardos o frutas silvestres como las maoletas, higos, acerolas, etc. y platos como los sesos al *mojeteo*, el relleno de carnaval, las papas o las pencas en miguilla, etc. Respecto a los dulces, destacar los almendrados, borrachuelos, roscos de viento, tortas de manteca, cuajado de almendras de Montefrío o el queso de cabra elaborado con leche cruda.

La **Comarca de Alhama** es productora de aceite de oliva virgen extra de reconocida calidad y legumbres como el garbanzo que con su excelente agua dan fama a la popular olla jameña (especie de cocido de garbanzos con los derivados del cerdo), conejos, liebres y perdices elaborados con almendras, así como el chivo y sus migas matanceras. La gran variedad de setas de la comarca se elaboran y acompañan a muchos platos autóctonos. La dulcería en Alhama tiene paso obligado por el convento de las Hermanas Clarisas (tocinos de cielo, bienmesabe, roscos de vino, tortas, alfajores, etc.) y, de camino, degustar los quesos de cabra y los vinos del terreno.

El **Valle de Lecrín** tiene una gastronomía influenciada y enriquecida por su cercanía a la Alpujarra y al Mediterráneo, y por las numerosas culturas que han pasado por este valle verde olivo que huele a azahar y en el que se escucha el agua de Sierra Nevada bajar por sus manantiales. De ahí uno de los platos más representativo de estos pueblos, el remojón, una ensalada fresca de naranja con bacalao, aceitunas y tomates secos. Otros platos autóctonos son los elaborados a base de habas (ensaladas de habas frescas), de hinojos (los pucheros), con miel (postres dulces y platos salados), o el cordero y las almendras en un amplio abanico de platos.

La **Alpujarra** debe mucho a las culturas árabe y cristiana y a la convivencia de sus costumbres culinarias, que se han conservado a través del tiempo y pasado de padres a hijos. Su cocina se caracteriza por ser rica en calorías, adaptándose al clima de esta comarca, en gran parte por su riqueza en los derivados del cerdo (adobos, embutidos, lomo en orza...), que son complemento de los platos más conocidos de la Alpujarra como sus reconfortantes ollas, pucheros, potajes, plato alpujarreño, migas camperas, choto a lo cortijero, truchas con jamón, las gachas pimentonas de Pampaneira, el potaje de castañas de Capileira, el estofado de conejo campero de Busquístar, la sopa alpujarreña o de almendras de Trevélez, las perdices de Valor, el conejo picante de Rubite, el arroz liberal de conejo, perdiz, paloma o zorzal de Ugíjar... La dulcería en la Alpujarra se caracteriza por su clara raíz musulmana, que los cristianos repobladores de esta tierra incorporaron a la suya propia. La almendra (y otros frutos secos), harina, junto con el huevo y la miel o azúcar siempre va a estar presente en esta dulcería, unidos a frutos pasas como las uvas, higos, etc. Entre los dulces más importantes destacan los borrachillos, almendrados, buñuelos, peñascos, calabaza endulzada, el pan de higo, soplillos, roscos, mermeladas caseras, etc.

En **Guadix y Marquesado** la cocina está marcada por su clima de bajas temperaturas en invierno; una cocina sabrosa y sencilla con productos autóctonos, rica en legumbres como la lenteja y garbanzos, en hortalizas como la lenguaza (parecida a las espinacas silvestres), setas, cereales, aves de corral, matanza, cordero, y caza, que se cocina con su excelente aceite de oliva virgen extra con D.O. Guisos tradicionales contundentes como los andrajos, los sustentos, los hormigos, las gachas, sus ollas y sopas, los gurullos a los que se les puede añadir carne de caza, el cordero estilo mozárabe, etc. La dulcería de la comarca, destaca por sus frutas en conserva: el melocotón y cerezas; los tocinillos de Guadix, los roscos de vino, los panecillos, los borrachuelos, el arroz con “du”, almendrados, cuajado de almendras, etc.

La cocina que se elabora en los **Montes Orientales y Sierra de Huetor** es muy similar a la que se cuece en la comarca de Guadix; pero la que se prepara en **El Altiplano**, al noroeste de Granada, difiere por ser una tierra de contrastes. Su gastronomía más importante está basada en el cordero segureño y sus embutidos caseros que se secan en las cuevas. Entre sus platos más característicos se encuentra la olla de *segaores*, las *fritás*, migas de matanza, el ajo de aserradores, el choto al ajillo, el pimentón de patatas, la perdiz en escabeche, el potaje de Huéscar, la lata de cordero, el lomo en orza, las truchas del río Castril, las gachas tortas, la gurupina, los gurullos con conejo, etc. La repostería, más conocida son los hojaldres de manteca de cerdo, las tortas de aceite, las de mosto y las de manteca-chicharrones, paparajotes de calabaza, roscos, etc.

A **La Costa** no sólo trajeron los exploradores españoles de América tomates, pimientos, maíz, patatas, etc. sino que llegaron también frutos de cultivos subtropicales, como el chirimoyo a la zona de Jete y Almuñécar en un primer período, y el aguacate, el mango, la guayaba y el níspero entre otros posteriormente, favorecido por su excelente clima subtropical.

La caña de azúcar, fue introducida por los árabes en el siglo VIII, pasando a engrosar numerosas recetas de repostería con su azúcar. La gastronomía de la costa granadina está basada en guisos y frituras de pescado y marisco fresco (pescadillas, meros, sargos, pargos, gallinetas, besugos, rayas, morenas, congrios, etc.), pero sin olvidar las afamadas quisquillas de Motril, cigalas y gamba blanca. Las ensaladas refrescantes con estas frutas tropicales unidas al marisco hacen de la costa un lugar único en este tipo de gastronomía. Como ejemplo de platos más autóctonos son la moraga de sardinas, los arroces marineros, escabeches de pescado azul, los adobos, las migas con *espichás* (boquerones secos), *espichás* fritas con ajos y huevos, el pulpo a la salobreñera o seco, la salamandroña, etc. Por su parte, la repostería de la costa hoy día se basa mucho en los helados de fruta tropical, sorbetes, tartas, sin olvidar los tradicionales como la cazuela mohína, las asopaipas, la torta real, el alhajú o los pestiños.



## Índice de recetas

Acelgas en adobillo .....	8	Lomo de cerdo en orza a la antigua .....	59
Ajoblanco granadino o de habas secas .....	9	Manitas de cerdo con chorizo y codillo de jamón .	60
Albóndigas de bacalao con robellones de Lanteira .	10	Manitas de cerdo con chorizo y codillo de jamón	61
Alcachofas rellenas en salsa de hierbabuena y		Manos de San Antón .....	62
almendras .....	11	Migas cortijeras con patatas .....	63
Almejas a la marinera con gamba blanca de Motril	12	Migas de matanza .....	64
Andrajos con conejo y setas .....	13	Moraga de sardinas motrileña .....	65
Arroz con “du” .....	14	Natillas con almendras .....	66
Arroz con setas y pollo campero .....	15	Olla de col albaicineria .....	67
Arroz con zorzales .....	16	Olla de nabos .....	68
Arroz jugoso con conejo campero y caracoles ....	17	Olla de perdiz o paloma .....	69
Calabaza esparragada con longaniza .....	18	Olla de San Antón .....	70
Callos a la granadina con jamón y chorizo .....	19	Olla de trigo con pencas de cardo e hinojos frescos .	71
Cardillo o caldillo .....	20	Olla jameña .....	72
Cardos con jamón y piñones .....	21	Perdices de Trevélez a la antigua .....	73
Cazuela de fideos con raya, almejas y habas verdes .	22	Perdices estofadas con setas de cardillo .....	74
Choto en ajillo al orégano .....	23	Pierna de cordero al ajillo pastor .....	75
Choto en salsa a la alpujarreña .....	24	Pierna de cordero con berenjenas estofadas .....	76
Cocido con peras y membrillos .....	25	Pollo alpujarreño .....	77
Cocido de acelgas con fideos .....	26	Pollo con almendras y agua de rosas .....	78
Conejo a lo pobre alpujarreño .....	27	Pollo con nueces y zumo de granada .....	79
Conejo en adobo .....	28	Potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao	80
Conejo en ajillo .....	29	Potaje de habas secas alubias y trigo .....	81
Cordero moruno .....	30	Potaje de hortalizas de otoño-invierno .....	82
Ensalada de aguacate y mango de la costa tropical		Potaje del día de los santos .....	83
granadina .....	31	Pulpo a la salobreñera .....	84
Ensalada de berros .....	33	Raya con tomate y alcaparras .....	85
Ensalada de col blanca con torreznos y granada	34	Remojón del Valle de Lecrín .....	86
Ensalada de escarola con granada y naranja .....	35	Rin ran accitano .....	87
Ensalada de habas tiernas de la vega de Granada .	36	Robellones en salsa .....	88
Ensalada de judías blancas con sardinas-arenques .	37	Roscas de naranja .....	89
Escabeche de caballa o de pescados azules .....	38	Sangre guisada .....	90
Espárragos trigueros en salsa .....	39	Sesadas de cordero segureño al ajillo .....	91
Fritá gitana .....	40	Sopa alpujarreña .....	92
Gachas alpujarreñas .....	41	Sopa de almendras con huevos .....	93
Gachas de harina de garbanzos .....	42	Sopa de calabaza .....	94
Gachas de la sierra .....	43	Sopa de caracoles con alcachofas de la vega y	
Gachas dulces con higos secos .....	44	pitillos de habas tiernas .....	95
Gallina o pollo campero en pepitoria .....	45	Sopa de escarola con almendras .....	96
Garibuche de garbanzos con conejo .....	46	Sopa de espárragos trigueros con almejas y gambas	97
Gazpachuelo de arrieros .....	47	Sopa de especie con sardinas fritas .....	98
Güisicanos (ajoharina de niscalos) .....	48	Sopa de matanza .....	99
Guisote alpujarreño .....	49	Sopa de pepitoria con perlitas de relleno de pavo .	100
Habas con jamón de Trevélez .....	50	Sopa de pescado motrileña .....	101
Hígado de cerdo en adobo .....	51	Soplillos alpujarreños .....	102
Hígado en salsa de miga de pan .....	52	Torta de cabello de ángel del día de la .....	103
Hormigos .....	53	Virgen de las Angustias .....	103
Huevos cuajados con espárragos de Huétor Tájar	54	Torta real de Motril .....	104
Jabalí en salsa .....	55	Tortilla de orejones de tomate seco .....	106
Lata de cordero segureño .....	56	Tortilla Sacromonte .....	107
Liebre con telerines y patatas .....	57	Trucha común de Riofrío con jamón de Trevélez	108
Liebre en salsa de tomillo .....	58	Zorzales en salsa de almendras con criadillas de tierra	109

## Acelgas en adobillo

Existen documentos que prueban que ya en el siglo V a. C. los griegos utilizaban la acelga como un alimento en su dieta, siendo estos los primeros en utilizarla en la cocina. En la Edad Media, fueron primero los árabes en cultivarla y descubrir sus propiedades tanto medicinales como terapéuticas. Utilizada como planta medicinal desde hace siglos por árabes, griegos y romanos. Los tallos tienen una cocción de unos 12 minutos y las hojas de unos 3 minutos. Se pueden consumir cocidas o rehogadas directamente en aceite con ajos laminados. Lo mismo que las espinacas y teniendo las mismas aplicaciones culinarias.

**Modo de hacerlo:** Se lavan las acelgas en varias aguas y se pican por separado los troncos (quitar a estos las hebras) y hojas en trozos menudos. En una cacerola con abundante agua hirviendo y sal se ponen a cocer los troncos y las hojas por separado hasta que estén tiernas. Entonces se refrescan en agua fría y se escurren. En una sartén se pone el aceite, se calienta y se fríen un par de dientes de ajo. Cuando está muy dorado, se saca éste y se separa la sartén del fuego. Todavía caliente el aceite, se echa el pimentón y las dos cucharadas de vinagre y en seguida las acelgas, bien escurridas. En el mortero se machacan un ajo crudo y los dos ajos fritos anteriormente, los granos de pimienta y una miga de pan mojada en agua y estrujada. Esta queda hecha una pasta que se deslíe en una taza de agua o caldo de verduras y pollo y se echa sobre las acelgas, mezclándolas bien, se le pone un poco de comino en polvo, se rectifica de sal y se deja cocer unos minutos. Se puede servir en una fuente o cazuela de barro con el huevo duro muy picado, espolvoreado por encima.

(Para 4 personas)

1,5 kg de acelgas

2 cucharadas de vinagre

100 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de pimentón

2 huevos cocidos

1 rebanada de pan sin corteza

3 dientes de ajo

4 granos de pimienta

Una pizca de comino molido

Sal







## Ajoblanco granadino o de habas secas

El cultivo de las habas puede que esté entre los más antiguos del mundo, pues existen testimonios de su utilización ya en el periodo Neolítico 6.000 años a. C. Eran conocidas por los antiguos egipcios, griegos y romanos, que las consumían secas, como grano verde y como vaina. Parece que prosperó primeramente en Afganistán y en las faldas bajas del Himalaya, una cierta similitud con las faldas de Sierra Nevada, de ahí la fama de las habas de la vega granadina y de su multitud de elaboraciones tanto secas como verdes, o con su vaina (coletos-pitos, etc.). Hoy día se consumen tanto en dulce como en salado. Zujaira (anejo de Pinos Puente) celebra desde 1975 la “Fiesta del ajoblanco” a mediados de agosto. También es costumbre en algunas localidades como en Salar y Nigüelas añadir patatas.

**Modo de hacerlo:** Las habas secas se ponen en remojo la noche anterior (la fórmula más fácil es sustituir las habas por harina de habas). Se pelan y se machacan en el mortero muy bien junto con los ajos pelados y desprovistos del germen, quedando una pasta lechosa y muy blanca. A continuación se añade a este puré de habas la miga de pan, empapada en vinagre, y se maja de nuevo todo muy bien. Cuando esté todo bien majado en el mortero, se va agregando poco a poco el aceite (en la cantidad que a cada uno le apetezca) sin dejar de mover para que vaya ligando bien. Se le incorpora, igualmente poco a poco y sin dejar de mover, el agua fría. Es el momento de probar su sazón y poner a punto especialmente de sal y de vinagre. Se acompaña con dados de pan moreno, trozos de patata asada, uvas, etc. A gusto del consumidor y costumbre de la zona. En algunas zonas también se hace con almendras y habas. Esta combinación es realmente exquisita.

De guarnición: patatas asadas (en algunos casos), manzanas, uvas, pasas, etc.

(Para 5 personas)

2 dientes de ajo

150 g de habas secas o 150 g de harina de habas

1 l de agua muy fría

aproximadamente

125 g de miga de pan

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s de vinagre

# Albóndigas de bacalao con robellones de Lanteira

Lanteira es un municipio que se encuentra dentro del Parque Nacional de Sierra Nevada, en su gran parte de término municipal, y que linda con otros municipios que igualmente forman parte en su gran mayoría de este Parque Nacional (Jérez del Marquesado, Alquife, Aldeire, Valor, etc.). Es por ello su gran riqueza en flora y fauna. Son muchos los aficionados a las setas los que vienen por estas tierras a buscarlas, pues son abundantes y de excelente calidad. En esta zona de sierra son famosas su recetas de choto al ajillo, sustentos, salmorejo de bacalao con pimientos asados secos y rojos asados..., potaje de bolones (castañas), lomo en orza, y como no la extensa variedad de setas de la zona preparadas en salsa, arroces, con carne de caza, etc.

**Modo de hacerlo:** Se mezclan todos los ingredientes de las albóndigas (la miga de pan empapada en la leche), sazonan bien y se hacen las albóndigas (la cantidad de pan rallado que pondremos a las albóndigas, irá en función de cómo queden de blandas las albóndigas). Se pasan estas ligeramente por harina y se fríen sin que se lleguen a hacer del todo. En una sartén con aceite, se hace un sofrito con el ajo, cebolla, pimiento y tomate (todo cortado en daditos pequeños). A este sofrito, una vez hecho, le incorporamos el tomate frito, el vaso de vino blanco, el caldo, el laurel, unos granos de pimienta y los robellones limpios y cortados a tiras gruesas. Cuando los robellones estén tiernos, le incorporamos las albóndigas. Dejamos cocer un poco y ponemos a punto de sal. Servir caliente con perejil picado por encima.

(Para 3 o 4 personas)

Para las albóndigas:

350 g de bacalao desalado y desmigado

2 dientes de ajo picado finamente

1 cucharadita de perejil picado finamente

c.s. de pan rallado

100 ml de vino blanco

c.s. de harina para freír las albóndigas

1/2 vaso de caña de leche

La miga de una rebanada de pan blanco

3 huevos

c.s. de aceite de oliva para freír las albóndigas

Para la salsa y robellones:

400 g de robellones

150 g de cebolla

150 g de pimientos rojos

3 dientes de ajo

200 g de tomates maduros

1/2 vaso de tomate frito

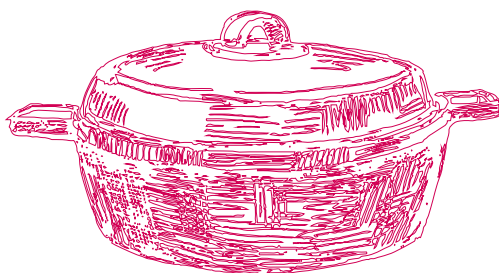
1 vaso de caña de vino blanco

1/2 l. de caldo blanco de ave y ternera

c.s. de pimienta en grano

c.s. de sal

1 hoja de laurel





## Alcachofas rellenas en salsa de hierbabuena y almendras

Su antigüedad data de hace más de 3.000 años y su procedencia de los países cálidos del Mediterráneo. Su temperatura ideal de conservación es a 4 o 5 °C. cuando se hace un plato de alcachofas se tiene que tener en cuenta la merma que es de un 60% aproximadamente. Se consumen crudas en ensalada cuando son muy tiernas, cocidas, fritas o a la plancha, salteadas, guisadas, rellenas, como plato principal, como acompañamiento de otros platos, incluso en infusión. En los pueblos de la Vega de Granada se elaboran de muchas formas, pero uno de los guisos más tradicionales son los corazones pequeños de las alcachofas con caracoles y habas del tiempo, perfumado con hierbabuena, comino recién molido y espesado con un majado de almendras y pan frito.

**Modo de hacerlo:** Picar la carne de pollo y cerdo y reservar. Picar el ajo y el perejil finamente, mezclar con la carne picada, añadir el pan rallado, huevos, pimienta recién molida y sal. Quitar las hojas duras del exterior las alcachofas e ir metiéndolas en agua con zumo de limón para evitar su oxidación. En una cazuela con aceite, hacer un sofrito con el ajo, cebolla y pimiento finamente picado todo. Cuando esté el sofrito terminado, se le añaden las almendras fritas y majadas en el mortero. Cuando estén rellenas las alcachofas y el sofrito en su punto, colocar las alcachofas una sobre otras quedando apretadas estas entre sí y boca arriba según se van rellinando. Se añade el azafrán majado con un poco de sal a la salsa y las hojas de la ramita de hierbabuena y, a veces, guisantes. Se le añade el vino blanco y, cuando se evapore un poco, se cubre con el agua o caldo de ave con verduras. Se dejan a fuego lento hasta que se reduzca el agua y quede consistente la salsa. A la hora de servir las alcachofas, se le puede poner por encima unas pequeñas lonchitas de jamón serrano pasado por aceite caliente.

(Para 4 personas)

16 alcachofas

500 g entre pechuga de pollo, magro de cerdo y jamón serrano

4 dientes de ajo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla grande

1 ramita de perejil

2 huevos

c.s. de harina

1 pimiento verde

8 hebras de azafrán

c.s. de sal

¼ l de vino blanco

c.s. de agua

Una ramita de hierbabuena

50 g de almendras fritas

# Almejas a la marinera con gamba blanca de Motril

Esta receta sirve para preparar igualmente otros moluscos como los mejillones o navajas entre otros. Los peores meses para su consumo son los comprendidos entre enero y abril, y de septiembre a diciembre. Esta forma de preparar las almejas, es muy común en todo el litoral granadino. Lo más importante a la hora de elaborar las almejas, es que queden jugosas y no secas por haberlas cocido demasiado.

**Modo de hacerlo:** En una cazuela con el aceite de oliva hacer el sofrito con el ajo y la cebolla finamente cortados, el tomate maduro rallado y la guindilla. Se pone la harina al sofrito y se rehoga bien junto con un poco de pimentón al final si se desea, añadir las gambas peladas, rehogar un minuto y reservar. En otro recipiente con el vino blanco se ponen las almejas a abrir; una vez abiertas, se apartan y cuele el caldo para que no lleve la arenilla que siempre sueltan. Se ponen las almejas abiertas en cazuela de barro donde tenemos elaborado el sofrito y las gambas. Se cubre con su propio jugo y un chorreoncito de caldo de pescado, el perejil picado, laurel, azafrán y sal si fuese necesario. Dejar cocer un par de minutos y servir caliente. Las almejas tienen que quedar lo más enteras o jugosas posible, lo mismo que las gambas; por eso no calentarlas o hervirlas mucho, lo justo para que esté listo a la hora de comer.

(Para 1 kg de almejas)

1 kg de almejas de buen tamaño

150 g de gamba blanca de Motril

1 cebolla (150 g)

2 dientes de ajo

½ guindilla (opcional)

c.s. de perejil picado

1 cucharada de harina

2 tomates maduros (1/4 kg)

1 hoja de laurel

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

8 hebras de azafrán

100 ml de vino blanco

c.s. de caldo de pescado si fuese necesario





## Andrajos con conejo y setas

Este plato está muy arraigado en las comarcas de Guadix, Baza y Huescar especialmente (norte granadino). Es un plato que se elabora con carne de caza. La caza con galgos de conejos y liebres se encuentra registrada en testimonios escritos ya en el siglo XIII. Los pájaros fritos fueron el alimento diario de muchas familias en tiempos de escasos recursos alimentarios. Los andrajos también son tradicionales en las provincias limítrofes, especialmente Almería y Jaén

**Modo de hacerlo:** Poner una sartén con aceite a calentar y sofreír las setas, la liebre o conejo (troceado), el pimiento seco troceado y los ajos enteros. Una vez que todo esto esté frito, se saca de la sartén y se reserva. En el mismo aceite rehogar la cebolla cortada finamente y, a continuación, echar el tomate muy bien picado y sin piel (o rallado). Rehogar todo bien y añadir los pimientos asados sin semilla y cortados a trozos o tiras. Mientras tanto poner a cocer el conejo en una olla con unos dos litros y medio de agua, el picante, la sal y una hoja de laurel. Si es un conejo de campo con unos 40 minutos es suficiente, pero si es de liebre, dejarla el tiempo que necesite para que esté tierna (la carne en ambos casos se tiene que despegar del hueso). Sacar la carne y separarla del hueso en trocitos pequeños. Poner en la sartén con el sofrito, las hierbas aromáticas, setas, el majado hecho con los ajos fritos y el pimiento seco frito y, por último, el vino. Dejar cocer.

A continuación agregar la masa de los andrajos.

**Elaboración de la masa de los andrajos**

Poner en un recipiente la harina, agua y un poco de sal, y amasar hasta dejarlo como una masa de pan. Estirar con el rodillo hasta dejar una banda muy fina de la que se van cortando tiras y echándolas al caldo. Dejar que cueza la masa y servir. Las especias se ponen según el gusto de cada persona.

**(Para 7 personas)**

2 pimientos rojos secos

300 g de harina

c.s. de hebras de azafrán

1 liebre o conejo

4 tomates maduros

5 dientes de ajo

¼ kg de cebolla

3 pimientos asados

2 hojas de laurel

1 vaso de vino blanco

c.s. de hierbas aromáticas (tomillo, laurel, ajedrea, pimienta, clavo, unas hojas de hierbabuena y mejorana)

500 g de setas en su época, níscalos, de cardo, etc.

1 guindilla picante seca

c.s de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua



## Arroz con “du”

Arroz con leche, cuya leche es de almendra. Postre sencillo, pero si se hace bien la leche de almendras, aunque el término “leche” es conocido si procede de algún animal, sería un licuado vegetal como la horchata. Sola fresca, o caliente, con cacao, con canela y limón, con café, con miel, etc. o con arroz, en natillas, cremas, batidos, etc. es una de las leches de origen vegetal más rica y sabrosa, rica en calcio y digestiva. Respecto a la leche de soja o cereales, se tienen que hervir los ingredientes, y sin embargo para la leche de frutos secos, se tritura o machaca y se cuele sin la necesidad de hervir. Si es muy importante tener en cuenta que este tipo de leche o licuado se tiene que consumir pronto pues se empieza a agriar (en un par de días). Este postre se hace mucho en los pueblos del Marquesado y los que lindan con la provincia de Almería o han tenido enlaces comerciales como Fiñana, Abla, Abrucena, Doña María (Las Tres Villas), etc.

**Modo de hacerlo:** Poner un recipiente con agua a hervir. Cuando rompa a hervir, se le añaden las almendras y se apaga el fuego, se tapa el recipiente y se dejan un par de minutos dentro. Escurrir las almendras y quitarles la piel (no dejar nunca que el agua hierva con las almendras, pues la almendra no quedaría totalmente blanca al tomar la pigmentación de la piel de las almendras). Dejarlas que se enfríen bien, lavarlas en agua fría y cubrirlas bien con agua fría, dejarlas en el frigorífico la noche anterior para que se hidraten bien y se le saque mayor provecho. Al día siguiente, se trituran muy bien con un tercio del agua y se le añade a continuación un poco más. Se cuele por un colador fino (mejor con una gasa dentro para que no pase el pequeño granulado o pulpa de la almendra) y la pulpa de la almendra que no haya pasado, se vuelve a triturar con un poco de agua, y así sucesivamente hasta que todo quede muy bien licuado con su correspondiente cantidad de agua (antiguamente, esta operación se hacía a base de machacarlas muy bien). Una vez que se tiene la leche de almendra colada, se pone a cocer con la piel de naranja, limón, canela en rama y el arroz. Cocer a fuego suave (35-40 minutos aproximadamente) sin dejar de mover cada 3 o 4 minutos. Cuando el arroz está prácticamente cocido, añadir azúcar y miel y dejar cocer unos 5 minutos más. Sacar la piel de naranja y limón, el palito de canela y poner en cazuelitas de barro, cuencos de cerámica, copas, etc. Dejar que se enfríe y decorar con canela molida por encima y en el cetro una ramita de hierbabuena cuando se va a comer. Otra forma de hacer este arroz, es poner a cocer el arroz con agua, y cuando está a medio cocer y haya adsorbido el agua, se le añade la leche de almendra con el azúcar mezclado y se termina de cocer junto con la canela, piel de limón y naranja. La cantidad que se pone en estos pueblos es de medio kilo de arroz por medio de almendras y medio de azúcar (era costumbre hacerlo así de dulce, que como cuentan las gentes del lugar, parecía turrón dulce de arroz).

**(Para 6 personas)**

**250 g de almendras peladas**

**1 ½ l de agua**

**180 g de arroz**

**200 g de azúcar**

**1 cucharada de miel**

**Piel de naranja**

**Piel de limón**

**1 palito de canela en rama**

**c.s. de canela molida**

**1 ramita de hierbabuena fresca para decorar**

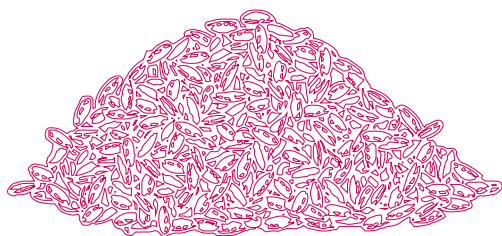
## Arroz con setas y pollo campero

Ana Martín García, abuela de 80 años y autora de esta receta, del bello pueblo de Nívar, en las faldas de la Sierra de la Alfaguara, comenta que con el pollo de su corral y las setas de la Alfaguara que le traía su marido, es difícil que el arroz no salga bueno. Hoy se puede comer en la Venta el Gallo de esta villa. Realizan el guiso con un pollo, típico de la zona, de color, criado en un sistema semi intensivo y un crecimiento lento a base de una alimentación más natural, lo que proporciona una pigmentación amarillenta de la piel y una carne más consistente y hecha que la del pollo industrial.

**Modo de hacerlo:** En una cazuela de barro poner aceite a calentar. Cortar el pollo, una vez limpio, en trozos medianos y sazonarlos con sal y pimienta recién molida. Pelar los ajos y echarlos enteros a la cazuela con el aceite caliente, dorar ligeramente y agregar el pollo. Cuando éste esté a medio freír, añadir los pimientos secos, rehogar un poco y sacarlos junto con los ajos fritos. Reservar para majarlo todo esto en el mortero. Añadir a la cazuela con el pollo el tomate rallado. Rehogar todo, verter el vino y dejar que cueza para que se evapore el alcohol; a continuación, añadir el agua, la ramita de perejil y dejar cocer a fuego lento unos 25 minutos. Sazonamos con sal y pimienta recién molida. Mientras tanto, limpiar las setas, cortarlas en trozos irregulares y saltearlas con un poco de aceite y ajo picado. Reservar. Majar en el almirez los ajos fritos con las almendras fritas y agregar a la cazuela junto con los pimientos secos, añadir el arroz y las setas salteadas (si se desea este es el momento de añadir una ramita de tomillo). Se pone a cocer durante unos 17 minutos, se retira y se deja en reposo unos 3 minutos. Servir para que no se pase el arroz.

Nota. A todo este tipo de arroces les va muy bien alguna hierba aromática (tomillo, romero, mejorana, etc.).

- 1 kg de pollo casero
- 1 vaso de vino del terreno
- 3 o 4 dientes de ajo
- 500 g de arroz
- 250 g de setas del terreno (niscalos y de cardo)
- 2 tomates rojos
- 1 pimiento seco o 2 según tamaño
- 1 hoja de laurel
- 50 g de almendras
- c.s. de perejil
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta en grano
- c.s. de azafrán en hebra
- c.s. de tomillo, romero, mejorana





## Arroz con zorzales

Las aves de caza se han cocinado históricamente fritas, salteadas, hervidas, trituradas y rellenas con mezcla de pan rallado, almendra molida y bien condimentadas. La carne de zorzal nos aporta proteínas y, además, su contenido en grasas es muy bajo, por lo que con esta receta se consigue un plato sano y nutritivo.

**Modo de hacerlo:** Aviar los zorzales: quitarles las plumas, eviscerarlos, cortar patas y picos. Con ayuda de un fuego quemar todas las posibles plumas o plumón que les quede y lavar muy bien, especialmente, por dentro. Cortar en cuatro partes, por un lado muslos y por otro las pechugas. Sazonar con sal y pimienta recién molida. Poner una sartén al fuego con aceite, una ramita de tomillo y cuando esté caliente, se echan los zorzales y doran por todas partes. A continuación se agregan los ajos y el pimiento verde picado, las alcachofas limpias y cortadas en cuatro trozos (untadas con limón para evitar que se oxiden) y los tomates picados o rallados (en este orden). Se rehoga todo bien y se ponen los pimientos rojos secos (se puede sustituir por una cucharada de pimentón), un majado de azafrán con un poco de sal o en su defecto un poco de colorante alimenticio. Pasar a una cacerola todo lo anterior, echar el agua necesaria para esta cantidad de arroz (3 partes de agua y una de arroz aproximadamente) y una ramita de perejil. Se prueba de sal y de especias y se deja a punto. Dejar cocer a fuego vivo los 8 primeros minutos y pasar a fuego lento el resto del tiempo unos 12 minutos (agregar en este momento los pimientos verdes asados). Cuando queden unos 3 minutos para terminar la cocción, se retira del fuego para su reposo. Este arroz tiene que quedar caldoso.

Nota. En vez de poner agua al arroz, se puede poner caldo elaborado con la espina dorsal de los zorzales (o los huesos del mismo), caparazón de pollo y hortalizas.

(Para 6 personas)

- 1 docena de zorzales
- 3 pimientos verdes (uno para el sofrito y 2 asados)
- 6 alcachofas
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de tomillo
- 4 dientes de ajos
- 3 tomates rojos
- 2 pimientos rojos secos
- 400 g de arroz
- c.s. de granos de pimienta
- c.s. de azafrán
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de agua (3 partes por una de arroz)





## Arroz jugoso con conejo campero y caracoles

En la zona norte de Granada y la Alpujarra granadina se le llama también “arroz campero” y su sabor es tan especial como indescriptible. Hay que comerlo para entenderlo. La combinación que se hace en esta receta con el conejo y los caracoles unido al tomillo se sale de lo común. Es tan rico que, al que no le gusten los caracoles, que los aparte; pero el sabor que le deja a lo demás es increíble. Las dos variedades de caracoles más consumidas son: los de jardín y los de viña.

**Modo de hacerlo:** Se limpia el conejo, se trocea y sazona con sal y un poco de pimienta negra recién molida. Se rehoga en un poco en aceite y se reserva la carne en un recipiente.

En una sartén con un poco de aceite se hace un sofrito de ajo, cebolla, pimiento verde y pimiento rojo, todo cortado en daditos pequeños; se rehoga y se añade el pimiento seco. Una vez hecho, se vierte a un mortero con un poco de agua y se tritura. En la sartén en la que se ha dorado el conejo, se echan las judías verdes troceadas y las alcachofas limpias, troceadas y untadas con zumo de limón para que no se oxiden; se rehogan un poco y se le incorpora el conejo frito. Seguir rehogando unos minutos más y añadir el sofrito triturado, el agua y los caracoles (que habrán sido purgados unos días) limpios y después de haberles dado un hervor en un agua aparte. Dejar cocer unos minutos y añadir el arroz. A media cocción del arroz (unos 10 minutos) se le añade un majado preparado con anterioridad con la asadura del conejo frita, ajos fritos y uno crudo, perejil y unos granos de pimienta negra. Unos minutos antes de finalizar la cocción, se añade una ramita de tomillo fresca y el azafrán majado con un poco de sal. Los últimos 10 o 12 minutos de la cocción del arroz se hacen a fuego lento. Dejar reposar 2 o 3 minutos y servir inmediatamente para que no se pase.

Nota. A este arroz, si le ponemos un par de pimientos verdes asados en el fuego y luego pelados y enteros, le darán un sabor muy rico. La cantidad de arroz en este tipo de plato es de unos 90 gramos por persona, dependiendo de la cantidad de carne y hortalizas que lleve este plato.

(Para unas 6 personas)

- 1 conejo de campo
- 540 g de arroz
- 24 caracoles de la montaña
- ½ cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento cornicabra seco
- 150 g de judías verdes
- 1 ramita de tomillo
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 3 alcachofas
- c.s. de cebolla picada
- 1 ramita de perejil
- 10 hebras de azafrán
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta negra
- c.s. de aceite de oliva virgen extra

## Calabaza esparragada con longaniza

La longaniza es un embutido muy consumido en Granada, cuyos ingredientes son el tocino fresco, carne de cerdo, ajos crudos o asados, pimentón dulce, los pimientos rojos secos cocidos y molidos, pimienta, comino, matalahúva, orégano, sal, zumo de naranja y vino blanco, todos picados y mezclados bien en un lebrillo, donde se deja reposar unas horas, antes de que se rellenen las tripas. Después, se cuelgan en una caña y se deja secar. Cuando está seca, se conserva frita y metida en manteca o en aceite lo mismo que el lomo en orza o la morcilla. Cada pueblo tiene su toque o costumbre a la hora de poner determinados ingredientes, más o menos y en cantidad de los mismos. A gusto del consumidor.

**Modo de hacerlo:** La calabaza se puede hacer cocida o cruda. Si se hace cocida, se procede de la siguiente forma; primero, quitar la semilla, pelarla y cortarla en trozos. Ponerla a cocer con un poco de agua, una hoja de laurel, unos granos de pimienta y un poco de sal. Se pone el aceite en una cazuela de barro al fuego y, cuando el aceite esté caliente, se echan los ajos (picados finamente) y se doran; después se añade la guindilla picante seca con unos trozos de longaniza e, igualmente, se rehoga; después se agrega el pimentón e, inmediatamente, la calabaza (cocida y picada en trocitos pequeños) y unos granos de pimienta machacados en el mortero junto con el comino y un poco de sal. Sazonar con sal si fuese necesario y se le añade una cucharada de vinagre, dejándolo cocer unos minutos más. Servir caliente y en cazuela de barro. Se recomienda cocer antes la calabaza.

(Para 4 personas)

1 kg de calabaza

100 ml de aceite oliva virgen extra

6 granos de pimienta negra molida

c.s. de comino

1 cucharada de vinagre

1 cucharaditas de pimentón

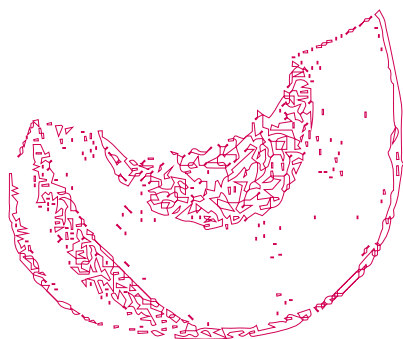
2 o 3 dientes de ajos

1 guindilla picante seca

1 hoja de laurel

200 g de longaniza

c.s. sal





## Callos a la granadina con jamón y chorizo

Los callos proceden del estómago de la vaca. Requieren una limpieza esmeradísima, pero merece la pena ya que del animal del que procede son los más sabrosos y gelatinosos. Se venden limpios, lavados y blanqueados, y a veces totalmente cocidos. Su tiempo de cocción es largo ya que son duros. Los callos a la andaluza, se componen de callos de ternera, manos de ternera, chorizo, huesos de jamón, morcilla, cebolla picada, ajos, aceite, sal, pimienta, pimentón, hierbabuena y laurel (garbanzos opcionales). Es conveniente hacerlos el día anterior, son muy laboriosos y necesitan un tiempo muy prolongado en su cocción. Siempre suelen ir algo picantes. Se sirven en cazuela de barro bien sea de tapa o ración. Granada es conocida por su variedad de tapas y por no cobrarlas cuando te ponen una cerveza o vino, y algunas son imprescindibles en cualquier bar tradicional que se precie, y esta es una de ellas.

**Modo de hacerlo:** Los callos se deben de cocer en vísperas, pues necesitan varias horas de cocción. Se cuecen con una cebolla y 3 o 4 clavos pinchados en la cebolla, una zanahoria, laurel, perejil, pimienta en grano, pimiento rojo seco, una guindilla y sal. Lavar bien los callos, escurrirlos y cortarlos en trozos. En una cazuela de barro con aceite, rehogar los callos y retirarlos de la cazuela. En el mismo aceite, rehogar la cebolla, los ajos pelados y picados, añadir el jamón cortado en trozos pequeños; al rato, añadir los tomates pelados y picados. Dejar rehogar todo junto y añadir el chorizo cortado en trozos pequeños; después, los callos. Remover unos minutos y agregar el caldo de ternera con verduras, salpimentar y dejar cocer hasta que los callos estén bien tiernos y la salsa trabadita. Pueden añadirse, al final de la cocción, unos garbanzos previamente cocidos, servir caliente en la misma cazuela. En determinadas zonas de Granada les ponen una ramita de hinojo seco o de hierbabuena seca a la cocción de los callos.

**(Para 6 personas)**

1 kg de callos de ternera cocidos

2 manos de vaca cocidas

100 g de jamón

100 g de chorizo casero

3 cebollas grandes

2 dientes de ajo

5 tomates maduros

1 taza de caldo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de pimienta negra

c.s. de sal

Garbanzos (opcional)

## Cardillo o caldillo

Según cuentan las abuelas de los pueblos cercanos a Guadix, estas sopas se la preparaban a sus maridos agricultores, leñadores, pastores y mineros en especial, que trabajaban en el campo o en la sierra en pleno invierno, para que pudiesen entrar en calor y estuviesen bien alimentados después de una jornada fría y dura de trabajo en estos pagos en los que se solía trabajar a muy bajas temperaturas. Tenían carne de la matanza, las gallinas del corral, el pan que solían aprovechar del día anterior y secaban pimientos en verano, por lo tanto no tenían que salir de casa para preparar una buena sopa.

**Modo de hacerlo:** En una sartén poner a freír el tocino cortado en daditos, las costillas con carne cortada en trozos de unos 3 o 4 cm y la longaniza en trocitos de unos 2 cm; una vez hecho, se saca de la sartén y se reserva. En este mismo aceite donde se ha frito la carne, se fríe el pimiento seco junto con la cebolla, se saca de la sartén y se tritura o maja todo muy bien junto con el ajo crudo y la miga de pan remojada. Todo esto se vuelve a incorporar a la sartén junto con la carne frita y, en ese momento, se le añade el agua. Se deja cocer y, cuando la carne de la costilla esté tierna, se sazona y añaden los huevos fritos al caldo justo en el momento de servir el cardillo. Estas sopas son típicas de las zonas más frías de Granada, especialmente los pueblos de la Olla de Guadix, Baza o Huéscar.

(Para 4 personas)

200 g de pan

2 dientes de ajo

100 g de tocino frito

4 huevos

1 pimiento seco colorao

4 trozos de longaniza

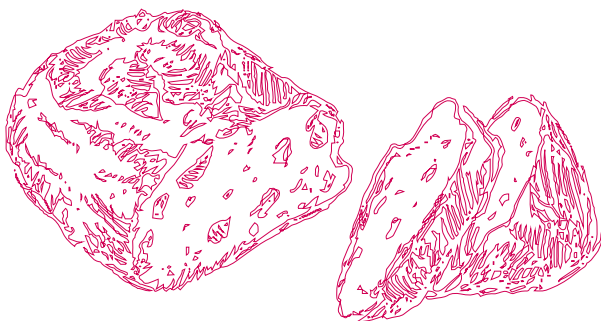
150 g de costilla frita

50 g de cebolla aproximadamente

1 ½ l de agua

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





## Cardos con jamón y piñones

Planta originaria de las zonas cálidas del Mediterráneo, que nacía y crecía de forma silvestre. De tamaño grande o pequeño y distinto color (de verde a grisáceo), existen diferentes variedades. Para evitar la oxidación del cardo, se deberán sumergir en agua fría con limón y perejil, según se van limpiando. Para evitar que al limpiarlos las manos se nos pongan o tiñen de color oscuro, y olor fuerte a amargo, se utilizarán guantes. Una de las recetas tradicionales con que más se cocinan los cardos es en salsa de almendras y rellenos de jamón serrano y queso, no pudiendo faltar en los cocidos tradicionales, menestras de verduras y en combinación con las alcachofas.

**Modo de hacerlo:** Se limpian los cardos y, según se van troceando (trozos de unos 3 o 4 cm), se echan a un recipiente con agua fría, zumo de limón y una ramita de perejil para evitar que se oxiden. Poner los cardos en una olla con agua caliente y una rodaja de limón durante 5 minutos para blanquear los cardos, se sacan de esta agua y se pasan a otra olla con agua hirviendo y un buen puñado de sal y otra rodaja de limón. Se dejan que terminen de cocer. Cuando estén tiernos, se quita casi toda el agua, reservando sólo una poca para la salsa. Se fríe en el aceite una cebolleta y dos dientes de ajos cortados finamente. Se rehoga todo muy bien, pero sin que tomen mucho color ambos ingredientes, se le agregan los trocitos de jamón y un poco de pimienta recién molida, la cucharada de harina ligeramente tostada y el vino blanco, dejando cocer (unos 5 minutos) un poco y añadiendo el caldo de la cocción de los cardos que se había reservado. Los piñones tostados se le añaden por encima de los cardos a la hora de servir en el plato.

(Para 4 personas)

2 cardos (1kg aproximadamente)

100 g de piñones

125 g de jamón serrano

1 cebolleta

2 dientes de ajo

c.s. de sal

5 o 6 granos de pimienta

1 ramita de perejil

1 cucharada de harina tostada

c.s. de aceite de oliva virgen extra

100ml de vino blanco (medio vasito de caña)

1 limón

## Cazuela de fideos con raya, almejas y habas verdes

La raya es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo (100 gramos de porción comestible aportan menos de 1 gramo de grasa). Es uno de los pescados casi imprescindibles en los caldos de pimentón, platos muy típicos en los pueblos costeros de Almería, Granada y Málaga. Antiguamente la piel de la raya, tiburones y otras especies era utilizada como lija.

**Modo de hacerlo:** Se pone en una cazuela el aceite a calentar, se le agregan la cebolla picada, los ajos y los dos pimientos verdes (mientras tanto los otros dos se asan). Una vez que esté el sofrito, se añade el tomate rallado y se rehoga, se moja con agua o caldo de espaldas de pescado. Sazonar con sal, pimienta y el azafrán. Se deja cocer y se añaden las habas tiernas peladas, las patatas cortadas a cascots, los fideos gordos de cazuela y los pimientos asados cortados a tiras con los dedos. A media cocción de las patatas y fideos, se le incorpora la raya cortada en trozos grandes (es un pescado que en la cocción se deshace con facilidad), las almejas se añadirán al final para que no se pasen en la cocción. Cuando estén los fideos, patatas, etc. tiernos, se añaden a la cazuela la ramita de hierbabuena, las almejas y un majado de almendras fritas con un poco de comino y diluido todo en un poco de vino blanco, y se le da un hervor. A este tipo de cazuelas le va muy bien en su temporada unas alcachofas a cuartos.

(Para 4 personas)

100 g de fideos gruesos  
100 g de cebolla  
200 g de tomate cortado fino o rallado  
400 g de raya  
250 g de almejas  
4 dientes de ajo  
4 pimientos verdes (2 se asan)  
100 g de almendras  
200 g de patatas  
1 hoja de laurel  
1 ramita de hierbabuena  
200 g de habas verdes  
½ cucharadita de comino  
c.s. de vino blanco  
c.s. de sal  
c.s. de aceite de oliva virgen extra  
c.s. de azafrán o colorante alimentario





## Choto en ajillo al orégano

En Andalucía y en especial las provincias de Málaga (con la mayor producción), Granada, Almería y Jaén, a la cría de la cabra se le conoce como choto/a mientras ésta sea alimentada exclusivamente de la leche materna; habitualmente se denomina cabrito. Normalmente se sacrifican los machos, pues las hembras se suelen dejar para la producción lechera. La carne de este animal es muy apreciada por ser tierna y por su sabor, aunque es algo sosa. Como dicen los pastores, se tiene que aliñar con aromas serranos como el tomillo, laurel, romero, etc. que la hacen riquísima al paladar. El cabrito es un animal con un mes de vida aproximadamente; en el momento que cumple unos dos meses de edad, cuando además de alimentarse de leche también ya es capaz de alimentarse de pasto blando, se le denomina chivo. En Sorvilán (municipio de la baja Alpujarra), cada segundo sábado del mes de mayo, se celebra un concurso de cocina sobre el guiso del choto, en el que participan cocineros/as de la zona y de otras zonas de la provincia, donde demuestra cada uno sus habilidades culinarias con el choto. Lo cocinan con leña de almendro a fuego lento. Sin lugar a dudas, el choto en Granada es uno de los platos más demandados y que en cualquier reunión o fiesta no suele faltar, siendo el ajo el ingrediente casi imprescindible (aunque consta cada receta con distintas formas de elaboración que los hace únicos) como por ejemplo: frito con ajos, asado, al ajillo pastor, ajo cabañil, al ajillo, en ajillo, etc. La costumbre en los pueblos es comerlo en la misma sartén, tenedor en mano, “paso pá lante y otro pá tras”. Hay zonas de Granada donde tienen por costumbre ponerle al majado el hígado del choto, almendras fritas (o sin ellas) y en algunos sitios también los sesos del choto, siendo este menos común.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpio el choto, se trocea y se sazona con sal y pimienta. En una sartén se pone aceite a calentar, se añade la media cabeza de ajos machacada con piel y se rehogan un poco para que el aceite tome sabor a los ajos. A continuación añadir el choto, el laurel y los pimientos secos. Una vez bien mareada la carne, añadir el vino y cuando se consuma o reduzca, agregar el majado( que se tendrá preparado con anterioridad con los ajos crudos), sal, el pan frito, los granos de pimienta, las almendras fritas, el vinagre y el de vino del majado. Si gusta algo picante que es lo normal en Granada, poner una guindilla picante. Por último añadir el pimentón y el orégano. Dejar cocer un poco más y queda listo para comer.

**(Para 4 personas)**

**1 kg de choto aproximadamente**

**1/4 l de vino blanco**

**c.s. de aceite de oliva virgen extra**

**½ cabeza de ajos**

**2 pimientos rojos secos**

**2 hojas de laurel**

**c.s. de sal**

**Para el majado:**

**1 buena rebanada pan frito**

**70 a 100 g de almendras fritas (según en qué zonas de la provincia)**

**4 dientes de ajo crudo**

**2 cucharadas de vinagre**

**100 ml de vino blanco**

**1 cucharada sopera de pimentón**

**1 cucharada de orégano**

**c.s. de sal**

**4 o 5 granos de pimienta**

## Choto en salsa a la alpujarreña

Según cuenta L. Benavides Barajas en su libro *la Alpujarra Morisca y Cristiana*, el cabrito se preparaba en época medieval condimentado con azafrán. Así mismo, la carne la hacían en forma de tafalla blanca o verde envuelta en menta, hinojo, lechuga, espinacas, etc. Curiosamente es una forma muy antigua de preparar el pescado azul en trozos grandes en el norte de África (en especial en Túnez y Libia), y cocidos en una especie de escabeche. En los siglos XIII y XIV, para corregir determinados sabores de la carne como por ejemplo cuando se apreciaba el exceso de sal, le ponían harina al agua de la cocción y así estaba menos salada, y si la carne tenía un olor fuerte, fuese el tipo de carne que fuese, le ponían nueces y almendras peladas en su cocción, y al finalizar la misma, las retiraban. Era una costumbre para poder hacer desaparecer parte del tufo de esa carne y su fuerte olor (cordero, etc.).

**Modo de hacerlo:** En una sartén honda poner aceite a calentar con la cabeza de ajos entera sin pelar. Trocear el choto y ponerlo a freír en ese aceite; a medio freír incorporar el laurel, el tomillo, el romero y los 2 pimientos verdes picados. Rehogar y poner el vino, cuando reduzca el vino cubrir con agua. Dejar cocer hasta que el agua quede prácticamente evaporada. Para el majado de la salsa procederemos de la siguiente forma: Freír en aceite la rebanada de pan, el pimiento rojo seco, la cebolla, los ajos y el tomate. Una vez frito todo se machaca en el mortero o se tritura junto con unos granos de pimienta y las almendras fritas (el tomate es lo último en majar). Incorporar este majado al choto, cocer a fuego lento. Acompañar si se desea con patatas a lo pobre.

(Para 4 personas)

1,2 Kg de choto

1 cabeza de ajos

2 pimientos verdes

2 hojas de laurel

1 ramita de tomillo

Aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

1 ramita de romero

Para el majado de la salsa

½ Rebanada de pan casero

1 tomate

50 g de almendras fritas

c.s. de pimienta negra

1 pimiento rojo seco

½ cebolla

½ cabeza de ajos

300 ml de vino

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal







## Cocido con peras y membrillos

El membrillo, originario de la zona de Persia, se preparaba confitado y especialmente asado en miel. Los griegos lo llamaban *melimelum* lo consideraban como una manzana dulce. En Grecia los membrilleros estaban consagrados a Afrodita, la diosa del amor. Este fruto era el símbolo del amor y fecundidad, y los recién casados debían de comer uno antes de entrar en la habitación nupcial. En Andalucía son famosos los membrillos de Puente Genil (Córdoba), por donde pasa el río Genil que nace en Sierra Nevada (principal afluente del Guadalquivir...). En Granada los mejores membrillos se dan en la ribera de los arroyos y ríos que nacen en Sierra Nevada.

**Modo de hacerlo:** En una olla poner a cocer toda la carne, y cuando de un hervor retirar el caldo (para eliminar parte de grasa) y poner agua limpia. Cuando rompa a hervir añadir los garbanzos que han estado en remojo desde el día anterior. Quitar la espuma que siga saliendo. Cuando los garbanzos estén casi cocidos añadir las judías verdes cortadas en rombos, las patatas a cascós, la calabaza pelada y cortada en dados gruesos, los membrillos muy limpios y cortados en medios gajos gruesos, y por último las peras peladas y enteras pues son más blandas. Sacar la carne de la olla, quitarle los huesos y trocearla antes de servir en la mesa. Las peras se cortarán por la mitad para poner media por persona. A la hora de servir en el plato se tienen que ver todos los ingredientes. Pondremos apunto de sal y serviremos una vez reposado el cocido.

**(Para 6 personas)**

- 300 g de costillas de cerdo fresca
- 1 pechuga de gallina o pollo campero
- 150 g de tocino fresco
- 150 g de tocino salado
- 1 manita de cerdo fresca
- 1 hueso blanco
- 200 g de carne de jarrete de ternera
- 450 g de garbanzos
- 150 g de judías verdes
- 2 patatas
- 150 g de calabaza
- 3 peras medianas
- 1 membrillo
- c.s. de sal



## Cocido de acelgas con fideos

Las acelgas durante la Antigüedad fue habitual disfrutarlas en las mesas de Grecia, Egipto, Roma o el mundo Árabe en el siglo V a. C. Su origen está vinculado al Mediterráneo. Cuanto más verdes sean sus hojas, más vitaminas tienen. Crudas forman parte de una ensalada variada que mantienen todas sus vitaminas. Su fibra nos ayuda a prevenir el estreñimiento.

**Modo de hacerlo:** En una olla (de barro mejor), poner los garbanzos cubiertos de agua caliente a cocer, previamente echados en remojo el día anterior. Lavar el tocino, la carne, etc. y añadir a la olla. Cuando rompa a hervir, se le quita la espuma, aumentándole agua caliente, según su evaporación o necesidad; aflojar el fuego al mínimo pero que no dejen de hervir los garbanzos y carne. Coger el par de manojos de acelgas lavadas, retirarles las hojas a cuchillo, quitarles las hebras de arriba abajo y se cortan en dados o trozos medianos. Se ponen en una cacerola con agua a hervir cinco minutos; se colocan en un escurridor para que escurra el agua vercosa. Cuando los ingredientes estén casi cocidos, se agrega el pimentón rehogado en un poco de aceite caliente y lo echamos de forma inmediata a la olla para evitar que pueda quemarse y amargar y el majado de azafrán; quince minutos antes de estar todo cocido, se pelan las patatas y cortan a cascós, se añaden a la olla junto con los fideos. Pasados unos diez minutos, añadir el chorizo y la morcilla, quedando todo cocido; se prueba de sal y queda lista para servir. La morcilla y el chorizo se lo echaremos al cocido pinchado para que no se rompa la tripa. Se recomienda también darle un hervor parte para quitarle parte de grasa.

**(Para 8 personas)**

350 g de garbanzos

200 g de tocino

200 g de chorizo

2 muslos de pollo

1 rabo de cerdo

400 g de costilla

2 manojos de acelgas

1 zanahoria

c.s. de aceite de oliva virgen extra

200 g de morcilla

100 g de codillo

650 g de patatas

1 hueso blanco

150 g de fideos gordos de cazuela



## Conejo a lo pobre alpujarreño

Este plato es muy común hacerlo en los pueblos donde suele haber caza y afición a la misma (Alpujarra, Comarcas de Guadix – Marquesado, Baza, etc.). Este plato de conejo, se elabora también asando el conejo en la parrilla, troceándolo después y acompañándolo con el mismo sofrito que se muestra en esta receta. La guarnición que se le pone suelen ser patatas a lo pobre o en gajos gruesos fritos y acabados con un toque de ajo crudo majado, con un poco de perejil, una pizca de pimentón y un toque de vinagre para aromatizar. Como se puede observar en esta receta, los ingredientes que la componen, son todos de su propia huerta, pueden ser frescos o secos, ya que estos últimos son los que potencian mucho el sabor una vez hidratados y machacados en el almirez. En muchas otras ocasiones, el tomate seco se hidrataba, cortaba en tiras y freía para incorporárselo al plato casi al final de la cocción y comérselo como acompañamiento del conejo.

**Modo de hacerlo:** Una vez limpio el conejo, se corta en trozos por su coyuntura y sazona con sal y pimienta. En una cacerola se calienta aceite y se dora el conejo un poco. A continuación se sacan la carne de la cacerola y en ese mismo aceite se rehogan los ajos cortados en rodajas, los pimientos verdes y cebolla cortados en tiras, el laurel, y cuando estas hortalizas se rehoguen un poco (2 o 3 minutos), añadir el conejo, el vino, tomillo y pimienta en grano. Dejar cocer y cuando el vino se evapore casi en su totalidad, añadir un poco de agua y seguir cociendo. Cuando el conejo esté casi tierno, se le añadirá el preparado del majado hecho con anterioridad (del pimiento rojo y el tomate, secos e hidratados, y el vinagre). Dejar cocer y añadir un trocito de canela en rama (opcional). Continuar la cocción hasta que la carne esté tierna. Poner a punto de sal y presentar en cazuela de barro o fuente con una ramita de tomillo en el centro, junto con su salsa y hortalizas. La guarnición que acompaña a este plato, son patatas cortadas en gajos gruesos y fritas en aceite a temperatura media y cuando la patata esté cocida por el centro, subir el aceite a máxima temperatura para que se doren bien por fuera. Cuando se ponen en el plato alrededor del conejo, se les espolvorea un poquito de pimentón por encima.

(Para 4 personas)

- 1 conejo
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 2 hojas de laurel
- 2 vasos de vino blanco o del terreno
- 1 cucharada de vinagre
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimienta en grano negra
- 1 trocito pequeño de palito de canela
- 1 ramita de tomillo
- 2 pimientos secos
- 3 tomates secos
- 2 patatas grandes
- c.s. de pimentón para decorar



## Conejo en adobo

La carne del conejo es de color rojo claro, a diferencia de la de liebre que es de color oscuro. El peso de un conejo oscila entre 1 y 2 kilos, su carne es sana, digestiva, magra (con poca grasa), que la pueden tomar niños o mayores, el SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) recomienda tomar 3 o 4 raciones a la semana alternándola con otras similares como la de pollo. Este animal comenzó a domesticarse en la Edad Media, de origen europeo paso a la península y de aquí a África y América. Es una carne de gran versatilidad gastronómica. En salsa, asado (a la parrilla resulta muy sabrosa si el animal es joven, además se puede acompañar con ali oli) con arroz, con pastas, ensalada, al ajillo, con patatas, con hierbas aromáticas, si fuese viejo cocinarlo en guisos, etc.

**Modo de hacerlo:** Limpiar y cortar el conejo en trozos (por su coyuntura). Preparar el adobo con el aceite, los dientes de ajo machacados, el laurel troceado con los dedos, orégano, vinagre, comino, pimentón dulce, el tomillo y romero (la flor) y un poco de sal. Colocar el conejo en un recipiente y añadirle el adobo, mezclar bien y dejar reposar unas dos horas en el frigorífico tapado. Transcurrido este tiempo, retirarlo y poner el conejo en una bandeja de horno con el líquido del adobo y un poco de agua en el fondo de la bandeja, precalentar el horno y meter el conejo a asar a una temperatura de unos 180 °C o este mismo procedimiento pero en cazuela a fuego medio y tapada la cazuela. Puede tardar unos 35 minutos en estar tierno si el conejo no es de campo, si fuese de campo un poco más de tiempo. Dejar dorar el conejo por ambas partes y apartarlo. Machacar en el mortero el pimiento rojo seco, otros 3 dientes de ajo de haber frito el hígado, un poco de sal y el hígado de conejo frito. Aclarar este majado con un poco de agua, aceite y 3 cucharadas de vinagre. Verter este majado sobre el conejo y dejar cocer unos minutos más. Servir caliente y poner a su alrededor las patatas asadas con piel y con sal gruesa por encima de las misma, espolvorear la carne con perejil picado y una ramita de tomillo.

(Para 4 personas)

- 1 conejo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 ajos
- 500 g de patatas pequeñas (unas 3 por persona)
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta negra molida
- 1 ramita de perejil
- 1 pimiento rojo seco
- ½ vaso de agua aproximadamente
- 3 cucharadas de vinagre

Para el adobo:

- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharada de comino
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

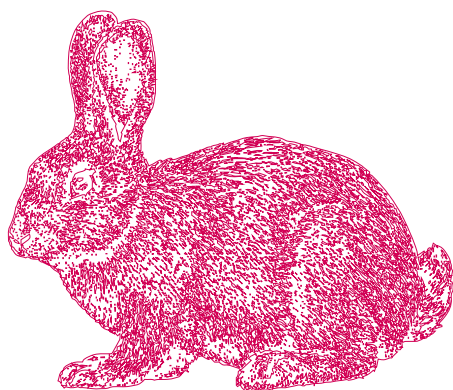
## Conejo en ajillo

“Ajo, sal y pimiento y lo demás es cuento”; este refrán le viene como el anillo al dedo, sin ajo y pimiento no sería lo mismo, son estos los ingredientes imprescindibles para elaborar esta receta. El conejo de corral tiene la carne de color rosa y tierna, y la del conejo de monte es más oscura, algo más dura, aromática y de color rojo. Este último, no suele sobrepasar el kilo de peso. Esta receta, que a continuación se presenta, es del pueblo de Huéneja, pero también se elabora de igual forma en los pueblos vecinos como La Calahorra, Dólar, Alquife, Guadix, etc. también se hace con choto, pollo de corral, etc, y sin duda alguna no existe casa que no conozca o haya probado esta receta, sencilla y exquisita.

**Modo de hacerlo:** Se pone una sartén con aceite a calentar y procedemos a freír todos los ingredientes del majado de la salsa del conejo. Primero se fríen las almendras y se apartan, luego 6 dientes de ajo, el pan, y por último los pimientos secos muy ligeramente. Con estos ingredientes fritos hacemos un majado en el almirez, a los que vamos agregando los ajos crudos, unos granos de pimienta, el orégano, azafrán, un poco de vino y agua para que quede este majado disuelto. En el mismo aceite de freír lo anterior y colado, doraremos el conejo cortado en trozos, sazonado, y con el laurel y ramita de tomillo. Dorado el conejo, agregamos el resto del vino y dejaremos reducir un poco, a continuación agregamos el majado preparado con anterioridad y un poco de agua. Dejamos que cueza a fuego lento con cuidado que no se pegue. La salsa quedará trabada. Se puede acompañar con patatas fritas o también setas salteadas en temporada, que en esta zona son buenas y abundantes (niscalos, etc.).

(Para 4 personas)

- 1 conejo
- 16 almendras peladas
- 10 o 12 dientes de ajos
- 2 pimientos rojos secos
- 1 rebanada de pan
- c.s. de pimienta en grano
- c.s. de orégano
- c.s. de hebras de azafrán
- 1/4 l de vino blanco
- c.s. de agua
- 1/4 l de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal
- 1 ramita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Si se desea algo picante 1/2 guindilla
- Patatas fritas o niscalos como guarnición si así se desea





## Cordero moruno

“Cabrito el de marzo, cordero el de enero”. Dijo el mensajero de Alá: “Si alguno de vosotros ha comido, que no se limpie los dedos, hasta que los haya chupado”. Para muchos el cordero es el rey de las carnes, sea la elaboración que sea. En la zona norte de Granada se cría el cordero segureño con D.O. y es ésta una de las provincias andaluzas donde más se consume el cordero, elaborado de diversas formas y algunas de ellas aún se conservan, muy parecidas, a la época en la que vivían en Andalucía los musulmanes. Esta cocina se caracteriza por ser una cocina rica en olores y plena en sabores; es limitada en calorías, se utilizan abundantes especias y poca grasa además de la utilización de abundantes verduras y arroz. Los países musulmanes son uno de los mayores consumidores de cordero del mundo, la razón es que consideran la carne ovina como una carne limpia.

**Modo de hacerlo:** Este plato medieval todavía está en apogeo en algunas partes de la Alpujarra y pueblos de las faldas de Sierra Nevada. Trocear la carne de cordero en trozos medianos (ideal la pierna y paletilla), previamente quitada toda la grasa. Dejar la carne en agua fría para que se desangre bien durante al menos 3 o 4 horas. A continuación se escurre muy bien la carne y se pone en un recipiente con pimienta recién molida, cominos recién molidos, sal y hierbabuena (si no tenemos dicha hierba fresca, poner seca), mezclar bien y reservar en el frío. Mientras tanto se fríen algunas almendras, luego se machacan en el mortero junto con algunas uvas pasas sin semillas. El cordero ya escurrido, se sofríe en una sartén con aceite, a medio hacer se le añade un poco de ajo picado y la cebolla picada. Rehogar bien y añadir el agua (sólo que cubra la carne). Poco antes de que la carne esté tierna se le añaden las almendras y uvas pasas majadas en el mortero o almirez, junto al comino y la ramita de hierbabuena. Minutos antes de finalizar la cocción se le añaden las uvas enteras restantes y las almendras enteras fritas restantes. Terminar de cocer, este plato tiene que quedar bien condimentado, por lo tanto si fuese necesario se añadiría más condimentación de la mencionada anteriormente. La salsa debe quedar espesita y cuando se sirve en el plato se verá tanto los trozos de cordero, como las uvas y almendras que forman parte de la guarnición del plato. Decorar con la ramita restante de hierbabuena.

(Para 4 personas)

1 kg de carne de cordero (pierna...),  
previamente desangrada

2 cebollas medianas

c. s. de pimienta molida

1 cucharadita de café de comino

c.s. de sal

3 ramitas de hierbabuena

2 cucharadas de almendras

4 cucharadas de uvas pasas

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

5 dientes de ajo



## Ensalada de aguacate y mango de la costa tropical granadina

La palabra aguacate viene del azteca *ahuacatl*. El árbol viene curiosamente de la familia del laurel, sus frutas ya las consumían los aztecas hace siglos atribuyéndoles propiedades beneficiosas para la salud. Las variedades de aguacates que se cultivan en la costa granadina y continuación de la malagueña son los aguacates Fuerte, Zutano, Bacon (que en su punto óptimo de maduración nos da unos resultados en la cocina excelentes), Pinkerton, Reed, Pinkerton ó Hass, este último el más conocido y apreciado por los cocineros en sus distintas elaboraciones. Gracias al libro de Julián Díaz Robledo que trata sobre la historia del aguacate en España, nos aclarara muchas dudas sobre el origen de esta fruta. Lo que sí se sabe a ciencia cierta es que los restos más antiguos se encuentran en México, y que de allí saltó a Perú, Guatemala y desde esta zona a las Antillas en el s. XVI, haciendo escala primero en canarias.

Parece que los primeros ejemplares crecieron en el jardín botánico de la Orotava en Tenerife con ejemplares procedentes de Venezuela. Posteriormente se introdujeron en la península, y es aquí donde se planificó su producción y explotación pensando en que más allá de la propia experiencia de llevarlo a cabo fuera la Península, la llave para entrar en toda Europa. En este siglo también saltó al resto de la Europa y África más mediterránea y después a otras partes del mundo como Oceanía. Cuentan que en un principio los conquistadores españoles confundieron los aguacates con peras salvajes, algo que puede parecer raro pero que en su momento pudo tener todo su sentido y es que los primeros aguacates no eran en muchos casos como los conocemos actualmente.

El aguacate nunca madura en el árbol, por eso su punto dependerá de las condiciones en las que se guarde una vez recolectado. Es muy importante que se almacene en sitios bien ventilados, sin recibir golpes, y sin excesos de calor ni cambios de temperatura. Es una fruta muy delicada. Si se desea una maduración más rápida, ponerlo en una bolsa de papel o envolver en papel de periódico con una manzana o plátano, que emiten etileno y ayudan a la maduración. Es un excelente alimento, de los aguacates maduros se extrae un aceite, similar al de oliva. En los pueblos de la costa (Motril, Salobreña Almuñecar, Jete, etc.) y en Granada capital se consume de muchas formas, destacando especialmente en ensalada, crema fría, en tortilla, en aperitivos, canapés, con marisco y pescado, en helado; y como no el plato estrella de esta fruta, que es el guacamole mexicano.

Receta de Emilio Cervilla, jefe de cocina y gerente de la marisquería el Trasmallo de Salobreña.

**Modo de hacerlo:** Lavar muy bien la lechuga y dejarla escurrir, cortarla en juliana y reservar para cuando se monte la ensalada en plato o ensaladera. Cocer las gambas y enfriarlas en agua con sal y hielo inmediatamente, pelarlas (para cocerlas poner por cada litro de agua unos 60 g de sal). Reservar en el frío. Cortar el tomate en dados, ponerle un poco de sal y reservarlos. Cortar la cebolleta y pimiento en juliana (tiras muy finas) y reservarla. La lechuga bien escurrida se corta en trozos pequeños. Añadirle las gambas o quisquillas, el tomate, la cebolleta, pimiento y el maíz. Pelar el aguacate y córtalo uno en dados y otro en tiras finas para decorar el plato. Regarlo con un poco de zumo de lima o limón (para que no se oxide) y añádelo a la ensalada el cortado en dados. Para preparar el aliño de nuestra ensalada mezclaremos en un bote pequeño con tapa el aceite, el comino molido, trocitos de guindilla (sólo para dar un toque algo picante), lo que queda del zumo de lima y el azúcar. Cerrar el bote, agitar bien y aliñar la ensalada. Mezcla todo bien. La ensalada se monta en el plato, poniendo en el centro un poco de lechuga y encima de esta la mezcla de la ensalada. Decorar con las tiras de aguacate intercalándolas con láminas de mango y unas gambas reservadas encima y en el centro. Decorar con unas hojas de menta.

**(Para 2 personas)**

½ mango

2 aguacates hass

125 g de gambas o quisquillas de Motril peladas

½ cebolleta en juliana o tiras delgadas

½ pimiento verde mediano en juliana o tiras delgadas

1 tomate rojo en dados

8 hojas de menta fresca

30 g de maíz para decorar por encima de la ensalada

4 hojas de lechuga cortada en juliana

**Para la vinagreta:**

½ guindilla seca

c.s. de sal

c.s. de azúcar

½ cucharadita de comino en grano

Zumo de 1 limón o lima

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (aproximadamente)







## Ensalada de berros

Su sabor es fresco y picante, con un toque muy parecido al de la mostaza; si se compra en otoño o primavera, su sabor es más suave. Hoy se puede comprar durante todo el año. El berro es un poderoso antioxidante, protege de muchas enfermedades consumiéndolo con frecuencia, rico en minerales y vitaminas. Se puede saborear de muchas formas como en sopas, cremas, ensaladas (combina muy bien con granada, naranja, remolacha, garbanzos, cerezas, y con ahumados), mezclado con otras verduras, carnes, mariscos, huevos, etc. Esta ensalada se elabora en los pueblos de la Sierra, donde las aguas de los ríos o arroyos en los que se recogen los berros son frías, limpias y constantes. El animal salvaje al que más le gustan los berros es al jabalí.

**Modo de hacerlo:** Coger el manojo de berros, limpiarlos y lavarlos muy bien en abundante agua fría. Ponerlos a escurrir y echarlos en una fuente o ensaladera. En una sartén poner el aceite a calentar y freír los ajos picaditos, la cebolla en aros finos y el pan cortado en dados. Reservar. Preparar el aliño de la ensalada mezclando en un recipiente la miel con el vinagre, sal, pimienta recién molida, una ramita de cilantro fresca picada finamente y el aceite. Reservar. Poner encima de los berros los granos de la granada, el jamón serrano en tiritas finas y el tomate en dados medianos. Aliñar los berros por encima y poner a continuación la cebolla (en rodajas fritas), ajo frito en daditos pequeños y bien doradito y, por último, los dados de pan frito. El motivo de poner todo estos ingredientes al final y una vez aliñada la ensalada es para que no pierdan el crujiente.

**(Para 4 personas)**

**1 manojo de berros**

**2 tomates de ensalada**

**½ cebolla**

**150 g de jamón de Trevélez**

**3 dientes de ajo**

**2 rebanadas de pan**

**1 granada**

**Para el aliño de la ensalada:**

**c.s. de sal**

**6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra**

**2 cucharadas de vinagre de vino**

**2 cucharadas soperas de miel de romero**

**c.s. de pimienta**

**1 ramita de cilantro picada**





## Ensalada de col blanca con torreznos y granada

*Ya no me quiere tu madre, porque dice que soy viejo; que le pregunten a las coles si es bueno el tocino añejo* (Copla popular andaluza).

La col blanca, ha sido consumida desde el principio de la historia, documentada y consumida por romanos y egipcios, siendo los romanos los que la utilizaron para combatir los efectos de las ingestas y borracheras. Son los chinos los que la denominaban como “abundancia infinita”.

Aunque esta receta está presente en numerosos lugares de Andalucía, es sin duda en los pueblos de la provincia Granadina donde más se prepara, pues de reconocido prestigio han sido siempre las coles de la Vega de Granada y orillas del Genil. El granado de origen persa, fue introducido en el Mediterráneo por los cartagineses a raíz de las guerras Púnicas. Plinio consideró al granado como un frutal de lo más valioso. Se han encontrado indicios de su cultivo, por su consumo en tumbas egipcias de 2.500 años antes de la era cristiana. Parece ser que del zumo de la granada se hicieron los primeros sorbetes de fruta en Irán, mezclando zumo de granada con nieve. La forma más fácil de extraerle a la granada sus granos, es partirla por la mitad, coger media mitad y apretarla un poco para que se despeguen o aflojen un poco sus granos, y a continuación, con la ayuda del fondo de una cuchara grande, y sobre un plato, darle golpes a la vez que se le dan vueltas con la mano. No quedará ni un solo grano dentro de la granada. Este es un plato muy tradicional durante los días de matanza.

**Modo de hacerlo:** Cortar la col en tiras lo más finas posibles, echarla en un recipiente con abundante agua fría para que se laven bien, escurrirla y ponerla en una fuente honda. Los ajos se cortan a cuadritos muy pequeños y se fríen. Cuando estén dorados, ponerles un chorreón de vinagre y no dejar de mover para evitar que salpique y, después, echarlo en la fuente con la col y mezclar bien, sazonar y tapar unos minutos para que el aroma del vinagre caliente y el aceite penetre bien en la col. Una vez fría la col, se sirve con los granos de granada por encima, las pasas y unos torreznos.

(Para 4 personas)

1 col

1 granada grande o 2 medianas

3 dientes de ajo

40 g de pasas

60 g de torreznos de panceta o papada de cerdo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre

c.s. de sal

## Ensalada de escarola con granada y naranja

La escarola (*Cichorium endivia*) ya era conocida por los romanos, árabes y griegos. Parece ser que crecía de forma espontánea en el Mediterráneo. Los egipcios la utilizaban y consumían especialmente en ensalada y cocida en sopas, etc. Es importante saber elegir las bien, para ello elegir las que sus hojas sean frescas y firmes, de color verde en sus extremos y rechazar las que sus hojas estén parduscas o amarillentas. Al ser su sabor algo amargo combina muy bien con frutas dulces como la granada y con frutos secos. A la hora de aliñarla, lo mejor es una vinagreta de miel que lleva una cucharada de buen vinagre, una cucharada de miel suave, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra recién molida y dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra. La escarola es muy rica en fibra, por lo que mejora el tránsito intestinal, y favorece la digestión, relaja y no retiene líquidos. En Granada es muy consumida tanto en sopa como en ensalada.

**Modo de hacerlo:** Separarle las hojas a la escarola y ponerla a refrescar en abundante agua fría. Cortarla en trozos más finos que para la ensalada (o cortarla con los dedos), ponerla en un escurridor para que escurra muy bien toda el agua. Reservarla en una fuente honda o ensaladera. En un mortero se majan los ingredientes restantes en el orden siguiente; primero, poner un poca de sal con los cominos y majarlos bien; a continuación, echar un diente de ajo pelado y seguir majando, seguido del tomate rojo sin piel ni semillas. Una vez majados y mezclados bien todos los ingredientes del mortero, se va incorporando el aceite y vinagre a gusto sin dejar de mover. Se agrega todo este majado a la escarola y se mezcla bien. Los dientes de ajo restantes se pelan y se cortan en láminas muy delgadas, y se fríen de forma que queden dorados y crujientes. Se sirve en fuente o plato con unas láminas de ajo fritas y cortadas muy finas por encima, los granos de la granada y unos gajos de naranja decorando. A esta ensalada en Granada también se le suele poner corazones de alcachofas de la Vega, manzana y queso de cabra.

(Para 4 personas)

1 escarola mediana

1 tomate rojo maduro

4 dientes de ajo

2 naranjas

1 granada

c.s. de cominos en grano

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre

c.s. de sal

# Ensalada de habas tiernas de la vega de Granada

Las habas frescas que se consumen en las ensaladas, tienen que estar prácticamente cogidas del mismo día, pues al ser muy pequeñas y consumirse crudas, pierden su textura y frescura muy rápidamente. Pueden formar parte de una dieta equilibrada, pues su escaso valor calórico así lo demuestra. Frescas, evitan retención de líquidos por su contenido en potasio, ayudan a regular el estreñimiento, dado el contenido en fibra que nos aporta su piel. Nos aportan vitaminas del grupo B y vitamina C y minerales como el potasio y el magnesio.

**Modo de hacerlo:** Las habas se desgranán, se ponen en un recipiente y se le exprime un poco de zumo de limón y así evitar su oxidación. Mezclar el zumo de naranja, sal, un poco de comino molido y aceite con la ayuda de una varilla, procurando que quede perfectamente ligada esta mezcla. En un recipiente mezclar las habas, la cebolleta picada finamente y el bacalao desalado de la noche anterior (desmigado en tiras muy finas) y reservarlo en el frío una hora.

Poner a las habas el aliño del zumo de naranja. Servir en una fuente o plato con la hierbabuena picada y el jamón cortado en tiras muy delgadas por encima de las habas. Decorar con medias lunas de naranja pelada alrededor del plato.

(Para 4 personas)

2,5 kg de habas tiernas

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de hojas de hierbabuena picada en tiras muy finas

2 naranjas

c.s. de comino (opcional)

½ limón

1 cebolleta picada finamente

c.s. de sal

100 g de tiras muy finas de jamón

c.s. de bacalao desalado

parcialmente (12 horas)





## Ensalada de judías blancas con sardinas-arenques

Los nombres que reciben las judías son varios. Por ejemplo: habichuelas, judías, porotos, frijoles, fabes, ejotes, bajocas, mongetes, etc. Romanos y griegos ya la conocían una especie parecida. Pero su origen parece ser Americano sin lugar a duda, en concreto la zona de América Central (Méjico y desde aquí a Perú, Bolivia, Ecuador, etc.). En Europa fue introducida en el siglo XVI, probablemente uno de los productos más beneficios de la larga lista que vinieron de ese continente y que nos aportó el descubrimiento de América. Una buena elaboración de las judías secas, se tiene que realizar, a partir de un remojo en agua fría de unas 12 horas. Desechar el agua del remojo. Empezar la cocción en agua fría. La cantidad de agua en su cocción, dependerá de receta, pero como consejo que nunca falla, no cubrirlas de agua más de 2 o 3 dedos por encima de la similla. Cada vez que sea necesario, se les pondrá un poco de agua fría (lo que coloquialmente se conoce como asustarlas, es decir parar su ebullición). La sal se recomienda ponerla al final de la cocción. Su cocción se realizará de forma lenta. El tiempo variará en función de la calidad de la misma y el tiempo que haga desde su recolección. No podemos olvidar que lo mejor es consumirlas con una caducidad de un año (sería lo ideal o lo más recomendable).

**Modo de hacerlo:** Las judías secas se dejaron en remojo la noche anterior en agua fría. Al día siguiente ponerlas a cocer con sal, una hoja de laurel, una cabeza de ajos y un chorreón de aceite. Una vez cocidas, escurrirlas y dejarlas enfriar. Cortar mientras tanto la cebolleta finamente, el tomate en daditos sin piel, las sardinas arenques limpias de escamas y espinas se cortaran en trocitos pequeños, el pimiento rojo seco frito se trocea finamente también, y las judías verdes se cortan en tiras delgadas y se cuecen (enfriar en agua fría y escurrir). Todos estos ingredientes se mezclaran bien en una fuente y aliñaran con vinagre, sal y aceite. Servir espolvoreando el perejil (o menta) picado por encima y las aceitunas negras decorando.

(Para 4 personas)

250 g de judías secas de calidad

150 g de judías verdes

3 sardinas arenques

2 cebolletas pequeñas

1 pimiento rojo seco

1 tomate

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de vinagre

c.s. de sal

c.s. de perejil picado o menta

1 hoja de laurel

1 cabeza mediana de ajos para la cocción

20 aceitunas negras

## Escabeche de caballa o de pescados azules

Probablemente sea la forma más andaluza y española de conservar los alimentos, como también son sus ingredientes base más utilizados. Fue en la Antigüedad una respuesta válida a la necesidad de conservar el exceso de capturas de pescado (trucha de río y pescado de mar azul en especial) y carne especialmente de caza (como es el caso de la perdiz, codorniz o conejo), de esta forma de conservación antigua, hoy ha pasado a ser un plato de una gran aceptación tanto en pescado como en carne. Su origen parece ser que procede de la voz árabe *sikbâg*, y en España *escabetx* (de los idiomas romances). En la cocina sefardí se le conocía como *agristadas* (agrias o agreces), esto era debido al olor penetrante desprendido cuando se estaba preparando, y ya preparado también. Descubren que con esta sencilla preparación, podían conservar y trasladar al interior del país la carne y el pescado sin que se estropease. De esta manera los viernes del shabat podían cenar pescado. Los escabeches de más larga duración son los que tienen carnes más resistentes y, por tanto, menos sensibles al ablandamiento, conejos, perdices, etc. Los pescados se conservan por periodo más cortos de tiempo. Los escabeches se hacen en frío y caliente, esta técnica variará en función del producto a escabechar, por ejemplo, en frío los boquerones en vinagre y en caliente las perdices en escabeche que se preparan previa cocción y posterior reposo siempre cubiertas del líquido del escabeche. Todos los escabeches una vez elaborados es conveniente dejarlos reposar como mínimo un día y si son carnes algunos días más.

**Modo de hacerlo:** Quitar las tripas al pescado y las espinas (dejar los lomos limpios). Sazonar el pescado y pasarlo por harina, freírlo y dejar escurrir. En una cacerola o cazuela de barro se coloca el pescado frito de forma ordenada. Se añade la pimienta, el laurel, los ajos, la cáscara de la naranja y del limón y un chorreón de aceite de haber frito el pescado. Cortar la cebolla en juliana y rehogarla en una sartén grande con un chorro de aceite y un poco de sal a fuego suave hasta que se ablande, y añadirse a al pescado por encima. Echar el vinagre, el vino blanco y un chorrito de zumo de limón por encima de pescado, quedando este cubierto. Poner la cazuela en el fuego hasta que hierva unos cinco minutos junto con el azafrán machacado con un poco de sal. Por último, añadir el perejil picado y dejar cocer un par de minutos más. Poner a punto de sal. Apartar, dejar enfriar y meter en el frigorífico. Los escabeches se sirven con su propio jugo fríos o templados a gusto del consumidor, siendo fríos como están mejor (se recomienda de un día para otro, o más tiempo según el tipo de pescado).

(Para 1 kg de pescado)  
1 kg de caballa o similar  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
1 cebolla  
3 hojas de laurel  
1 cucharadita de pimienta negra  
c.s. de sal  
1 ramita de perejil  
100 ml de vino blanco  
c.s. de vinagre  
½ cabeza de ajos  
La piel de una naranja  
1 limón  
c.s. de harina para freír el pescado  
6 hebras de azafrán



## Espárragos trigueros en salsa

En Granada, en España y hoy día en Europa son muy conocidos los espárragos verdes de Huétor Tajar. Se encontraron restos de esparragueras silvestres, ya en el Antiguo Egipto. El espárrago tuvo un gran auge culinario en la Edad Media, y desde entonces se ha ido valorado cada vez más. La temporada del espárrago comienza en primavera, teniendo un sabor más fuerte los verdes que los blancos. Los trigueros son más finos, con un color verde intenso, amargan más y nacen de otro tipo de esparraguera silvestre. La temperatura ideal de conservación de los espárragos es de 6 °C. y de 3 o 4 días como máximo para que estén en óptimas cualidades. Es una hortaliza que se prepara de muchas formas y como guarnición de platos es excelente, parrilla, fritos, rebozados, salteados, etc.

**Modo de hacerlo:** Eliminar la parte dura de los espárragos y cortarlos en trozos de unos 3 cm. Poner agua a hervir con un poco de sal y se le da un pequeño hervor a los espárragos, escurrirlos y pasarlos al agua fría con hielo unos segundos, sólo para que conserven ese color verde intenso y no lo pierdan al cocinarlos. Se fríe en el aceite la rebanada de pan y los dientes de ajo. Se reservan. Se retira el aceite de freír el pan dejando solamente un poco (unas tres cucharadas), se añade el jamón picado y la cucharadita de pimentón, incorporando los espárragos inmediatamente para que no se queme el pimentón y se saltean un poco. A continuación se añade el majado que se ha elaborado machacando en el mortero (o en la batidora) el pan frito, el ajo frito, el azafrán, pimienta en grano y la sal. Si se hace en la batidora, poner un chorrito de agua para que se pueda triturar y desleír todo bien. Seguidamente, se cubren de agua, dejando cocer el tiempo necesario para que los espárragos estén tiernos. Poner a punto de sal. Al servirlos, se pasan a una cazuelita de barro y se le pone por encima el huevo entero escalfado o huevo duro picado con una lonchita de jamón decorando el plato. Se acompañan con rodajitas de pan tostado o en forma de palitos. Los huevos se escalfan en agua caliente con un chorrito de vinagre durante tres minutos con el recipiente tapado.

**(Para 4 personas)**

**1 manojo de espárragos trigueros grande (1 kg aproximadamente)**

**1 rebanada de pan**

**3 dientes de ajo**

**6 o 7 hebras de azafrán**

**4 o 5 granos de pimienta negra**

**150 ml de aceite de oliva virgen extra**

**1 cucharadita de pimentón**

**c.s. de vinagre**

**4 huevos (escalfados o cocidos)**

**100 g de jamón serrano**



## Fritá gitana

La cocina gitana se caracteriza por ser una cocina sólida, nutritiva, colorida y picante, la que se necesita para combatir el frío, el gran enemigo de la gente humilde. No se caracteriza por tener gran variedad de ingredientes pero, a pesar de ello, sus platos demuestran estar preparados con gran cariño y el esmero que les caracteriza. Las semillas (como los garbanzos y las habichuelas) son muy utilizadas con bastante grasa y vegetales, junto con el azafrán serían los ingredientes más consumidos, mientras que el pescado no lo es tanto. En las familias gitanas, muchos mayores comentan cuando están comiendo una comida que tiene poco color amarillo (del azafrán), que parece que la hecho una paya. Su cocina se basa en platos fuertes y sustanciosos, elaborados en la lumbre (hoy con gas) como por ejemplo el potaje, los arroces y las ollas o pucheros. Cuidan mucho el tiempo en la cocción de sus platos, haciéndose estos a fuego lento (como son las semillas, etc.) y servidos muy calientes. Entre los platos más conocidos gitanos se encuentran la olla de col o berza, los fideos, la olla de peras, los andrajos con bacalao, arroz con hinojos, el arroz con carne de caza y el potaje de Nochebuena.

**Modo de hacerlo:** Se pelan y cortan las patatas a rodajas gruesas, el pimiento y la cebolla a cascajos no grandes de forma cuadrada, la calabaza en trozos del tamaño de un dado, y el tocino veteadado y salado en tiras delgadas. Poner en una sartén un poco de aceite a calentar, dorar en primer lugar el tocino, se saca y reserva. En el mismo aceite rehogar toda la verdura y las patatas; una vez rehogado todo bien, se saca y, en la grasa que queda, se fríe el tomate sin piel y cortado finamente. A continuación se mezcla todo, se le echa el tocino doradito por encima y queda listo para servir. La calabaza marranera, es una variedad de calabaza de verano, de color naranja, tierna, que se cultiva en granada (sus pueblos) y es ideal para freír, hacer guisotes, *fritá*, etc.

(Para 5 o 6 personas)

1 kg de patatas

4 o 5 pimientos verdes

2 cebollas medianas

3 o 4 tomates rojos

750 g de calabaza marranera

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de tocino veteadado



## Gachas alpujarreñas

Esta receta, de la que hay muy diferentes versiones, según el pueblo y la mano del que la hace, es muy popular en la comarca de la Alpujarra. Esta versión está sacada del libro *La cocina tradicional de Granada* de Miguel Alcobendas (Arguval, 2007), en cuya introducción comenta que procede de Zújar, donde de forma tradicional se elaboraban con un gachero o palo a modo de larga cuchara de madera especialmente dedicada a la elaboración de las gachas.

**Modo de hacerlo:** Limpiar y trocear en tacos medianos la asadura del cerdo. Quitar la piel de la longaniza y cortarla en rodajas. Escaldar el tomate, quitarle la piel y trocearlo. Pelar y picar la cebolla. Pelar los dientes de ajo y cortar el pimiento morrón en cuadraditos. En una cazuela con medio vasito de aceite freír los ajos y las almendras. Escurrir y reservar. Incorporar al aceite caliente de la cazuela la cebolla con la asadura y la longaniza. Sofreír hasta que la cebolla comience a dorarse y agregarle el tomate. En un almirez, machacar los ajos con las almendras, una cucharadita de sal, un pellizco de azafrán, otro de comino y una ramita de perejil. Cuando el sofrito esté hecho, incorporar a la cazuela un litro de agua caliente y el majado del almirez, removiendo bien. A continuación ir echando la harina poco a poco sin dejar de remover. Dejar cocer a fuego lento entre quince y veinte minutos, removiendo con frecuencia para evitar que la harina se pegue al fondo de la cazuela. Momentos antes de retirar del fuego, añadir el pimiento morrón.

Servir muy caliente en la misma cazuela.

- ¼ kg de harina
- ¼ kg de asadura de cerdo
- 150 g de longaniza
- 1 tomate maduro grande
- 1 cebolla mediana
- 50 g de almendras
- 100 g de pimiento morrón asado
- 4 dientes de ajo
- c.s. de comino molido
- c.s. de azafrán
- c.s. de perejil
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra





## Gachas de harina de garbanzos

Estas gachas son una receta recuperado de los cortijos y aldeas del poniente granadino, en concreto en la comarca de Loja. Fue recuperada por el cocinero Manuel Ovalle Campillo que nació en Algarinejo y la recuperó de sus abuelos. Se hacía especialmente en los días de matanza cuando se preparaban los embutidos (chorizo y longaniza).

**Modo de hacerlo:** El día anterior prepararemos el adobo y lo mezclaremos con la carne de cerdo (de la panceta y paletilla), picada como para el chorizo que tendrá que estar en el adobo un mínimo 24 h. El adobo lo prepararemos de la siguiente forma: en el mortero o almirez iremos echando y majando, los ajos asados con piel y pelados, la semilla de los pimientos la tostaremos un poco (es muy aromática), la carne del pimiento previamente en remojo, y la pimienta blanca en grano. Todo esto se machaca muy bien en el almirez con un poco de comino y sal gruesa. A este majado se le añade el vino blanco y mezcla todo bien. Mezclarlo con la carne y al día siguiente en una sartén con aceite marear la carne junto con el pimiento seco verde (previamente en remojo) y cortado en tiras a lo ancho. Una vez que tenemos ya la carne terminada, comenzamos a hacer las gachas. En una sartén pondremos el agua, sal y un chorreón pequeño de aceite, cuando comience a hervir le vamos agregando la harina de garbanzos y vamos moviendo hasta conseguir unas gachas (como una bechamel espesa), debe cocer todo el tiempo que sea necesario para que la harina no quede cruda. En lo alto se le pone la carne caliente, y se hacen con una cuchara pequeños hoyos en las gachas para que la grasa se introduzca en ellos. Quedan listas para comer. La harina de garbanzos, absorbe menos agua que cualquier otra harina (de trigo o maíz) de las que se elaboran las gachas tradicionales.

(Para 2 o 3 personas)

Para la gacha

2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

150 g de harina de garbanzos por persona

1 l de agua

c.s. de sal

Para el adobo de la carne de cerdo picada:

1 cucharada de pimentón

c.s. de ajos asados

c.s. de pimiento rojo seco

La semilla del pimiento

c.s. de pimienta en grano blanca

1 vaso de vino

c.s. de carne picada gruesa (como para el chorizo)

c.s. de pimiento verde seco



## Gachas de la sierra

Este plato es típico de invierno cuando hace frío o nieva es costumbre comerlo junto al otro plato como son las migas. Dicen que las gachas se remontan a épocas tan antiguas como el antiguo Egipto, aunque no nos vamos a ir tan atrás. En Andalucía, las gachas son muy conocidas en cada una de las provincias y municipios, habiendo numerosas variantes y con finalidades bien diferentes. Esta variedad es típica de los pueblos de la Sierra de Huétor Santillán y Alfaguara, Darro, etc. Las gachas se preparaban en la sartén y en la chimenea. Plato muy arraigado en los pueblos, unido a las migas se comían en la sartén todos a su alrededor. Esta receta es la que hace mi madre.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite de oliva, se fríe un poco el pimiento colorao seco, se reserva y en este mismo aceite se fríen los ajos enteros y pelados. En el almirez machacamos o majamos con un poco de sal, los cominos, el pimiento seco frito y los ajos fritos. Reservar para su posterior incorporación al caldo de las gachas. En el mismo aceite hacemos un sofrito con el pimiento verde, un poco de cebolla (si gusta) y el tomate maduro. Cuando todo esto esté poner el agua a hervir. Los 4 pimientos verdes asados y limpios se le echan al caldo, junto con el tomate seco (previamente en remojo unas 3 horas), y si los pimientos son asados y secos se procedería a hidratarlos lo mismo que los tomates secos. En una sartén poner el agua y sal a hervir para hacer la masa de las gachas. Cuando empiece a hervir se le va añadiendo la harina poco a poco y se va moviendo con una cuchara de madera o con una caña, la masa tiene que quedar sin grumos. Cocer durante unos 8 o 10 minutos, tiene que quedar del espesor de una masa de croquetas. La harina que utilizaremos para las gachas es de maíz o de trigo (según zonas y costumbres). Al caldo caliente se le añadirá el majado, hervir un minuto y echar a la sartén donde estará la masa de las gachas recién hechas, quedando listas para comer. Existe un dicho popular que dice así “comino hervido comino perdido”. Esa es la razón por la que el majado con los cominos se lo incorporemos al caldo al final. A este caldo en las zonas costeras y de la Alpujarra baja también se le suele poner pescado frito (boquerones y pescado similar de la costa).

(Para 4 personas)

- 1 l de agua para la masa
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de pimientos verdes
- 250 g de harina
- 4 pimientos secos asados o frescos y asados
- 2 tomates secos
- 1 pimiento rojo grande seco
- 1 pimiento rojo seco picante (si nos gusta que piquen un poco)
- 1 tomate maduro
- 3 dientes de ajo
- c.s. de cominos
- c.s. de sal
- 1 ¼ l de agua (para el caldo de las gachas)
- 250 g de boquerones fritos



## Gachas dulces con higos secos

Este plato, ya en el antiguo Egipto se hacía con harina de trigo o de cebada. También se conocen con el nombre de poleás en la Andalucía occidental (Huelva, Sevilla y Cádiz). Postre humilde, de ingredientes sencillos, pero delicioso si se hace bien. A estas gachas se les puede poner sólo azúcar, miel, o miel y azúcar. Cuando se acompañan con frutos, pasas dulces como las uvas, higos, etc. se reduce un poco el azúcar, ya que son frutos muy dulces. Estas gachas también se hacen sustituyendo la leche por agua en la que se han cocido los higos secos (especialmente en pueblos de la Alpujarra).

**Modo de hacerlo:** Utilizar pan de 2 o 3 días, cortarlo en trozos o dados pequeños y freírlos, ponerlos sobre papel de cocina para que absorban todo el aceite de freírlos. Reservar. Poner en una sartén el aceite a calentar, añadir la matalahúva y dorar sin que se queme, inmediatamente añadir la harina mover continuamente hasta que se tueste la harina un poco. Dar un corte a los higos secos y dejarlos en agua fría la noche anterior, al día siguiente, escurrirlos y ponerlos a cocer con la leche. Cuando estén tiernos podemos elegir dos opciones:

1. Utilizar solo el caldo de los higos (por tanto sacamos estos) y que solo mantengan el sabor del higo las gachas.
2. Los higos cortarlos en daditos e incorporarlos al final de la cocción de las gachas. Ir añadiendo la leche con el sabor a los higos (y también perfumada con canela y piel de limón), poco a poco y sin dejar de mover con una varilla. Estas gachas tienen que cocer bien y quedar como una bechamel ligera o unas natillas no demasiado espesas. Este es el momento en el que se le añade el azúcar y una pizca de sal. No dejar de mover. A continuación se reparten en cuencos de cerámica o cualquier otro recipiente que tengamos en el que se sirven las natillas. Poner el pan frito por encima (la cantidad a gusto de cada persona) y por último al servir un poquito de canela molida por encima. En el caso de que nos guste con los trocitos de higo se lo pondríamos en encima junto con el pan frito o si se desea mezclados con las gachas. Un dulce morisco muy conocido en la época medieval, también se elaboraba con uvas pasas, etc. En el caso de hacerlas con maicena, esta se disolvería en un poco de leche fría para luego incorporarla con el resto de la leche, y cuando espesase e hirviese un poco ya estarían. Todo lo demás seguiría el mismo procedimiento.

(Para 6 personas)

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 l de leche

180 g de higos secos

1 cucharadita de anís o matalahúva

60 g de harina de maíz (o de harina ligeramente tostada)

6 cucharadas de azúcar

Cascara de 1 limón

1 trocito de canela en rama

3 rodajitas de pan cortado en dados y frito

c.s. de aceite para freír el pan

c.s. de canela molida



## Gallina o pollo campero en pepitoria

*Con gallina en pepitoria bien se puede ganar la gloria.* La carne amarillenta de las gallinas es más dura que la del pollo; pero es ideal para hacer caldos de sopas, cocidos o pepitorias, como es el caso. La pepitoria, es un guiso que se hacía antiguamente con las alas del pollo, mollejas, cuellos, mollejas, etc. Esta práctica de cocinar las aves era muy común en la cocina del al-Ándalus (azafrán, almendras o frutos seco, su majado y buena condimentación). Según Néstor Luján, esta receta la hizo aún más famosa de lo que en sí ya lo era la reina Isabel II (1843-1868). Según el libro *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería* de Francisco Martínez Montiño (1611), la carne de la gallina era cocida y no frita en aceite como hoy día se hace. Sólo hacía una salvedad con los higadillos de dicha gallina, que sí había que asarlos para incorporarlos a la elaboración o ponerlos como guarnición.

**Modo de hacerlo:** Limpiar la gallina o el pollo campero y cortarlo en octavos, sazonar con sal y pimienta, pasar los trozos por harina y golpear los trozos para que se desprenda la harina sobrante. En una sartén con el aceite caliente, dorar el pollo o gallina y se reserva. En el mismo aceite, ya colado, se rehoga la cebolla o cebolleta cortada en trocitos pequeños, se pone el pollo junto con la cebolla y se rehoga todo junto un par de minutos. A continuación, se añade el vino y se deja que reduzca un poco. Se incorpora el caldo cubriendo el pollo, se añade la rama de perejil y el laurel, se tapa y se deja que cueza lentamente hasta que el pollo esté casi tierno. En este momento se incorpora el majado que se ha elaborado con las almendras fritas, las yemas de los huevos duros y un trocito de pan frito, no dejando de mover para evitar que se pueda pegar en el fondo del recipiente. Se termina de cocer y se sirve caliente con la clara del huevo duro picada por encima del pollo. Una guarnición que va muy bien a este plato es el arroz cocido y las patatas cocidas.

(Para unas 6 personas)

- 1 pollo campero o gallina
- ¼ l de aceite de oliva virgen extra
- ¼ l de vino blanco
- 2 huevos duros
- 100 g de almendras
- 3 dientes de ajo
- 12 hebras de azafrán
- c.s. de harina para dorar el pollo
- ½ l de caldo de gallina, de pollo o de puchero
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta
- 2 rodajas de pan frito



## Garibuche de garbanzos con conejo

Este plato se elabora en los pueblos del Marquesado que lindan con Sierra Nevada (Aldeire y Ferreira). Este plato muy típico en los pueblos de Granada que lindan con las faldas de Sierra Nevada, se elabora con los mismos ingredientes prácticamente pero en la zona del Marquesado y Olla de Guadix el conejo se suele freír y servir por separado, mientras que en la otras zonas como Alpujarra baja, valle de Lecrín, etc. el conejo lo suelen cocer una vez frito con los garbanzos.

**Modo de hacerlo:** Poner en una olla agua a calentar, cuando rompa a hervir echar los garbanzos, el laurel, pimienta verde, hueso de jamón, el trozo de cebolla con los clavos pinchado y la cabeza de ajos. Al rato añadir el sofrito que se ha elaborado con la cebolla picada y el tomate rallado. Dejar cocer. Las acelgas se lavan, trocean y escaldan un par de minutos en agua caliente, escurrir y reservar. Cuando estén los garbanzos casi cocidos, añadir las acelgas y el majado que se ha elaborado de la siguiente manera y orden: primero se fríen en aceite las almendras, el pimienta cornicabra (muy poco para que no se quemé), el pan, una ramita de perejil y por último los trozos de hígado de conejo salpimentados. Triturar todo con un poco de vino y añadir a los garbanzos. Poner a punto de sal, pimienta y el azafrán. Mientras se cuecen los garbanzos, se trocea el conejo, sazona y se fríe en aceite con una cabeza de ajos y una ramita de romillo. Reservar para su servicio final. Este plato se sirve por separado, es decir el conejo frito acompañado de unas rodajas de pan frito por un lado y por el otro los garbanzos en un cuenco o cazuela de barro. Se sirve el conjunto y no como primer y segundo plato. Decorar con perejil picado y queda listo para servir.

(Para 4 personas)

800 g de conejo

1 cabeza de ajos pequeña para el conejo

1 ramita de tomillo

c.s. sal

c.s. pimienta

300 g de garbanzos en remojo del día anterior

1 pimienta verde

200 g de tomate maduro

2 o 3 clavos

10 hebras de azafrán

c.s. de colorante alimenticio

1 hueso del codillo de jamón

1 cabeza de ajos

1 cebolla y media de otra pequeña para clavar el clavo

250 g de acelgas

2 hojas de laurel

c.s. de sal

Para el majado:

1 hígado del conejo

50 g de almendras fritas

1 rebanada de pan frito

1 ramita de perejil

1 pimienta cornicabra

½ copita de vino blanco

# Gazpachuelo de arrieros

Un arriero es una persona que trabaja transportando mercancías como paja, corcho, trigo, carbón, y muchas otras, cargadas fundamentalmente sobre los lomos de mulas, dada la fortaleza de estos animales. Este gazpacho se solía preparar normalmente en el campo. Eran los propios agricultores o los arrieros quienes se llevaban los ingredientes de casa o los cogían de las hortalizas y a la hora de comer, cortaban y añadían agua fría, más los condimentos. Era muy común verlo comer a los segadores, especialmente, pues les refrescaba y era rápido de elaborar. Era común en determinadas comarcas ponerles también orégano. En la mayoría de los casos sólo disponían de algunos de los ingredientes, pero no podía faltar el agua bien fría, un buen aceite, y el vinagre.

**Modo de hacerlo:** Se pelan y cortan todos los ingredientes en cuadritos pequeños (en el campo se cortaban a navaja en trozos irregulares). En lebrillo pequeño o recipiente similar, se ponen todos los ingredientes y se mezclan bien, se añade el agua muy fría y se pone a punto de sal, vinagre y aceite. Este gazpacho se sirve muy frío. En otras zonas de la provincia también le ponen lechuga cortada de forma irregular.

(Para 4 personas)

1 l de agua

1 cebolleta

2 rodajas de pan “asentao” en trozos

1 pimiento verde

2 tomates maduros

1 diente de ajo (sólo en algunos casos)

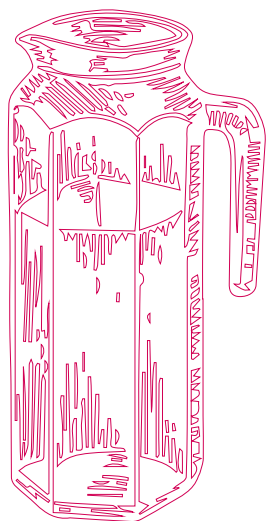
c.s. de sal

c.s. de vinagre

400 g de pepino

4 dientes de ajo

c.s. de aceite de oliva virgen extra





## Güiscanos (ajoharina de niscalos)

Tradicional de los pueblos de las faldas del Marquesado como Aldeire, y en la zona del Norte Granadino como Orce, siendo en esta zona su elaboración más simple, no lleva patatas, pero sí pimentón dulce y una cabeza de ajos entera, quedando con una consistencia similar a las de las gachas. Los niscalos que popularmente le llaman “güiscanos” (*Lactarius deliciosus*), su sabor varía con el terreno donde crece, o a que muchas veces se toman por niscalos otras especies muy parecidas o se aprovechan ejemplares con muchas zonas de color verdoso por ser viejos, estar maltratados o, lo más frecuente, que están o estuvieron parasitados. Esta receta es muy similar a las que tradicionalmente también se hacen en Jaén (Villarodrigo o Villacarrillo). Lo ideal y tradicional es elaborar esta receta en cazuela de barro.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite dorar la panceta y, cuando esté bien dorada, añadir las setas cortadas a tiras, rehogarlas bien, sacarlas y reservarlas. Añadir las patatas cortadas en cascós medianos, rehogarlas; después añadir el pimentón, mover un poco y agregar un poco de agua. Dejar cociendo de forma lenta. Hacer a fuego lento un sofrito en otra sartén con el ajo, la cebolla, el pimiento y los orejones. Añadir a la preparación anterior y mezclar todo sin que dejar de cocer. A continuación, añadir el agua y cubra la preparación. Dejar cocer y poner a punto de sazónamiento. Cuando la patata esté casi cocida, añadimos poco a poco la harina algo tostada (la harina es mejor tostarla un poco) o disuelta en un poco de agua como si fuese una gacheta, no parar de mover hasta formar una pasta blanda. Dejar cocer durante unos minutos. A la hora de servir incorporar un majado de ajo y perejil. Cuando todo esté, echar las setas, mezclarlas y reservar unas pocas para decorar por encima. Servir muy caliente.

(Para 4 o 5 personas)

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajos (uno machacado y otro en rodajas)
- 3 orejones de tomate seco
- 500 g de niscalos
- 250 g de panceta
- 500 g de patatas
- 125 cl de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de harina aproximadamente
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 l de agua aproximadamente
- c.s. de sal



## Guisote alpujarreño

Receta de Miguel Espinosa González, jefe de cocina del Restaurante la Fragua de “Trevélez”. Los guisotes alpujarreños se han elaborado siempre con hortalizas de la huerta, en la que no pueden faltar la calabaza mozuela (con forma del calabacín pero en grande, más tierna que la que se recoge en otoño-invierno), que es la calabaza que primero se cosecha en verano, pimiento seco y, en muchos casos, los nabos junto con el jamón de la Alpujarra. Comenta Miguel que los pobres, como no podía permitirse el lujo de comerse los jamones, los cambiaban por tocino veteadado y de esta forma, tenían para todo el invierno carne o costillas entre otros de sus ingredientes, pero siempre muy bien condimentados. La primera sartená de guisote, era una fiesta familiar y se celebraba el principio del verano. Al pasar por la calle el aroma era inconfundible y apreciable desde la distancia por la gente del pueblo.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite, se sofríen los pimientos verdes y la cebolla, cuando esta todo a medio freír se echa la calabaza pelada y cortada en trozos irregulares, los pimientos rojos secos, y a continuación el jamón cortado a dados (o tocino veteadado), la pimienta, el comino y se pone a punto de sal. Hacer todo a fuego lento. Echar el tomate rallado y rehogar un poco. En una sartén aparte se fríen las patatas en rodajas algo gruesas, se incorporan al sofrito una vez fritas, junto con el pimiento verde asado. En un mortero se machacan muy bien con un poco de sal, unas hebras de azafrán, los ajos, los pimientos rojos secos fritos y un chorreón de vino de la Contraviesa. Este majado se echa a la sartén con el resto de los ingredientes. Se rehoga unos minutos más y queda listo para comer. Debe de quedar el guisote como un puré menos la patata.

(Para 4 personas)

- 1 cebolla mediana
- ¾ kg de calabaza marranera
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos secos
- 75 g de jamón de la Alpujarra o tocino veteadado
- 8 granos de pimienta negra en grano
- 4 tomates rojos
- c.s. de comino majado con la pimienta en el mortero
- ¾ k de patatas
- 3 pimientos verdes asados
- 3 dientes de ajo
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal
- 1 hoja de laurel
- c.s. de hebras de azafrán
- ½ vaso de vino de la Contraviesa





## Habas con jamón de Trevélez

Las habas que se cultivan en la Vega de Granada se riegan con agua de Sierra Nevada, de ahí ese dulzor y sabor tan característico. A finales del invierno y principios de primavera, en Granada se empiezan a vender habas en todos los caminos de la Vega y cómo no, en los mejores restaurantes se las disputan por ser los primeros en ofrecerlas a sus clientes de diversas maneras. No existe restaurante que no tenga en su carta el plato de habas, siendo Huétor Vega, Monachil, La Zubia, Cájar y todos los pueblos que lindan con el río Genil los primeros en vender este rico manjar. Pero la receta que a continuación se expone es la que se lleva la palma. Otra preparación con estas habas frescas y muy popular es la ensalada de habas frescas con bacalao, cebolleta, naranja y un buen aceite de oliva virgen extra de Granada. No se puede olvidar que cuando se recolectan las primeras habas, también son consumidas con su vaina o pitillos cocidos para ensalada y tortilla especialmente. Ya seca, es ingrediente imprescindible de la afamada olla de San Antón granadina y el ajo blanco de habas. Las habas frescas merman más de un 50%. Desde hace muchos años Regaman (asociación empresarial de los pueblos que lindan con el río Monachil) organiza un concurso gastronómico con las primeras habas verdes y el mosto de la zona. Entre sus platos destacan los ya mencionados y, cómo no, otros como las croquetas de habas, cazuelas, sopas de habas con hierbabuena, caracoles y corazones de alcachofas, dulces con habas frescas, etc.

**Modo de hacerlo:** El jamón o paletilla serrana se corta en lonchas o a taquitos pequeños y se rehoga un poco en una sartén con abundante aceite. Se reserva. Con el aceite a fuego lento, se fríen las habas (peladas y mejor si son de la primera flor) de forma que se hagan lentamente. Cuando las habas estén, se añade el jamón y se deja cocer un par de minutos más junto con las habas. Sazonar y servir. También existe la costumbre de freír junto con las habas un par de cebolletas picadas a cuadritos pequeños. Se suelen acompañar con huevo frito que, a la hora de comer, se rompe y mezcla con las habas y el jamón.

(Para 4 personas)

2 kg de habas de la Vega

200 g jamón serrano de Trevélez

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



## Hígado de cerdo en adobo

El hígado es una fuente muy rica en vitaminas y minerales, esto lo convierte en indispensable en la dieta humana. La carne del hígado de cerdo se conoce por ser porosa y algo grumosa. Es utilizada de muchas formas y hoy día para patés especialmente. El de ternera es más apreciado por su estructura fina, y al cocinarlo queda más jugoso. Entre otras elaboraciones destaca en adobo, encebollado, en las gachas de matanza, pates, con tomate, los de cerdo ibérico plancha, empanado, etc. lo ideal es no cocer el hígado de cerdo demasiado y así no perderá parte de sus componentes nutritivos. Es una gran fuente de energía, por eso es muy bueno consumirlo todas aquellas personas que realicen deporte o actividades físicas. Pero sin embargo tenemos que tener en cuenta que un exceso de calorías puede producir un exceso de sobrepeso. Dado sus altos niveles de grasa, no se recomienda en dietas de adelgazamiento o colesterol alto. En Güejar Sierra, municipio donde nace el río Genil, se hacen todos los años unas jornadas culinarias sobre la matanza y dedicado especialmente a la asadura en los primeros días de febrero (se instaura en 1995). Como dato significativo, en el año 2015 se cocinaron más de 500 kg de asadura, con 200 kg de cebollas, 250 kg de tomates, junto con orejones de tomates y pimientos asados, pimientos rojos secos, almendras, pan y vino mosto de la tierra. Datos ofrecidos por el Ayuntamiento de dicha localidad. Las amas de casa siguen haciéndolo, de forma tradicional, tal y como se lo enseñaron sus madres y abuelas las recetas del hígado, al estilo de Güejar o en manteca con productos que son todos de la localidad.

**Modo de hacerlo:** En primer lugar se cortará el hígado en trozos de unos 20 o 25 g cada uno. En un mortero se va preparando el adobo de la siguiente forma: se majan los ajos junto con la sal, cominos, orégano y la pimienta. El majado y el chorreón de vinagre se le añaden al hígado que tenemos cortado en un recipiente. Dejar como mínimo 2 o 3 horas el hígado en el adobo antes de prepararlo. En una cazuela se pone el aceite con la pella troceada, se deja que se consuma de tal forma que quedarían los chicharrones (estos si se quiere se pueden dejar en la cazuela), añadir los ajos troceados y los rehogaremos, echar el hígado adobado y rehogarlo. Una vez rehogado un poco incorporar el vino y dejarlo reducir. Se le añade un poco de agua y se deja cocer hasta que se ponga tierno.

(Para 4 personas)

1 kg de hígado de cerdo

c.s. de aceite de oliva virgen extra

1 vaso de vino blanco

c.s. de pella

**Adobo:**

1 cucharada sopera de pimentón dulce y algo picante

1 cabeza de ajos

1 cucharadita de comino

1 cucharada sopera de orégano

c.s. de pimienta y sal

c.s. de vinagre

c.s. de agua (sólo la cantidad para que se empape y mezcle todo bien con la asadura)



## Hígado en salsa de miga de pan

Esta receta se hace especialmente en Huéneja y los pueblos cercanos como la Calahorra, Dólar, etc. Este plato se hacía especialmente en los días de matanza, tiene la particularidad de que aún sin gustar la asadura, si mojas la salsa, repites. En la Sierra de Segura, se hace una receta parecida a esta, llamada ajo pringue, que lleva entre sus ingredientes: aceite, grasa de cerdo, hígado de cerdo, migas de pan, ajo, pimienta, canela, pimentón y sal. Se elabora tostado en un poco de aceite la miga de pan y a continuación se le pone agua hirviendo. Se deja cocer un poco y se le añade el hígado troceado y frito junto con los condimentos, dejando que cueza todo hasta que la grasa flote por encima del hígado. Este tipo de receta le suelen poner algo de picante, como se dice por esta zona, es la gracia del plato. Un dato a tener en cuenta a la hora de preparar la asadura es limpiarla bien, cortarla e introducirla en agua hirviendo durante 3 o 4 minutos, tirar esa agua y ponerla de nuevo a cocer con agua limpia y su condimentación. La cocción de la asadura suele ser de unos 40 minutos aproximadamente y otros 15 con su majado. Cuando se está cocinando se recomienda poner una cebolla claveteada con 2 o 3 clavos de comida, laurel y unos granos de pimienta.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite, se saltean los ajos fileteados. Cuando estén dorados, se agrega el hígado cortado en pequeños dados y escurrido de su blanqueo (normalmente hervido este 3 o 4 minutos), una vez que esté salteado el hígado, se le añade el pimiento rojo cortado en daditos pequeños, el laurel y el pimentón. Se añade el caldo de forma que cubra el hígado y la miga de pan empapada con el vinagre y machacada un poco en el almirez. Cocer a fuego lento, sazonar y añadir la guindilla.

(Para 1 kg de hígado)

1 kg de hígado

4 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 pimiento rojo seco

50 g de miga de pan

c.s. de vinagre

1 cucharada sopera de pimentón dulce o picante

c.s. de sal

¼ l de caldo de pollo

½ vaso de aceite de oliva virgen extra

1 guindilla (si sólo ponemos pimentón dulce)

# Hormigos

Esta receta ha sido elaborada por las abuelas de los pueblos de los Montes Orientales de Granada. Plato consistente, de gran energía que servían para recuperar las fuerzas en las duras jornadas de trabajos agrícolas. Destaca entre las recetas de hormigos, las que se cocinan en Narila, un plato a base de harina de maíz y trigo. También son muy conocidos los hormigos de Serón (Almería). Es tradición en estos pueblos juntarse la familia y disfrutar de estas fabulosas comidas típicas muy antiguas y rememorar viejos tiempos.

**Modo de hacerlo:** Pelar las patatas y cortarlas en cascós, cortar el chorizo, pelar y cortar en trocitos pequeños el tomate, cebolla, los ajos y el pimiento rojo seco en dos trozos. Con todos estos ingredientes, una cucharada pequeña de pimentón y el laurel se hace un sofrito. Sazonar. El mejor recipiente para elaborar este plato es en un perol de barro. Una vez mareado a fuego lento en el perol, se añaden los dos litros de agua aproximadamente y se deja hirviendo hasta que se cuezan las patatas, la ramita de perejil y todos los demás ingredientes. Condimentar con una pizca de comino molido y unos granos de pimienta. Mientras cuece se tuesta la harina si es de maíz en una sartén y si es de trigo no es necesario tostarla (esto es ya un criterio muy personal que pasa de madres a hijas e incluso dependiendo del pueblo que se vive). Una vez cocido lo anterior, se añaden los pimientos verdes asados y pelados. Cocer unos minutos más y añadir la harina poco a poco por si no queremos echarla toda y así quede la masa a gusto de la persona que lo está haciendo, no dejar de mover para evitar que se queme. Se añadirá más o menos harina dependiendo de cómo queramos que nos quede la masa. Debe de quedar suave.

(Para 4 personas)

2 o 3 pimientos verdes asados

1 pimiento rojo seco

½ cabeza de ajos

1 tomate maduro

250 g de harina de trigo o de maíz

2 l de agua aproximadamente

2 hojas de laurel

10 g de pimienta en grano

1 cebolla mediana

1 kg patatas

250 g de chorizo picado

c.s. de perejil

c.s. de aceite de oliva virgen extra

2 l de agua

c.s. de sal

c.s. de comino

1 cucharadita de pimentón dulce





## Huevos cuajados con espárragos de Huétor Tájar

Históricamente los huevos se han consumido de muchas maneras, fritos, rellenos, escalfados, cocidos, revueltos, batidos con salmuera y calientes (siendo estos los más populares), etc. las tortillas enrolladas, planas o tortitas eran consumidas en la vida cotidiana. En las Alpujarras son muy conocidas las tortillas de bacalao por su fácil conservación. En el siglo XIII, los huevos fritos andalusíes, se freían en aceite muy caliente y doraban por ambas partes. Se consumían lo mismo que en nuestros días, con ajos fritos, chorrito de vinagre y rodaja de pan blanco. Los sazonaban con sal y pimienta. Otra forma era rociándolos con miel una vez fritos. Los huevos que consumían eran de todo tipo de aves como la paloma, pajarillos, pavo real, pato, etc.

(Para 4 personas)

- 1 manojo de espárragos verdes
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajos
- 4 rebanadas de pan del día anterior
- 1 cucharada de pimentón
- 3 o 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 vaso de caldo blanco
- 100 g de almendras
- 4 huevos
- c.s. de pasas y/o piñones tostados

**Modo de hacerlo:** Cortar los espárragos trigueros en trozos del tamaño deseado, se ponen a cocer en una cacerola con agua y sal. Sacarlos del agua de la cocción y enfriarlos en agua fría un minuto, sólo para que mantengan ese color intenso natural del espárrago. Poner en una sartén aceite a calentar, dorar los ajos cortados en rodajas delgadas, las almendras y el pan, todo esto se maja en el mortero y se reservan para incorporárselo posteriormente a los espárragos. En este mismo aceite de freír, añadir los espárragos escurridos y rehogarlos un par de minutos. Cuando estén, se agrega una cucharadita de pimentón e inmediatamente se agrega el caldo y el majado, un poco de salsa de tomate, unas gotas de un buen vinagre y dejar cocer sólo unos minutos. Poner a punto de sal y procurar que no quede muy espeso. Poner esta composición en cazuelas de barro y los huevos necesarios encima para que cuajen al horno, poner por encima unas pasas sin hueso o piñones tostados y cuando estén en su punto, se retiran y se sirven al momento. La clara quedará cocida y la yema blanda.



## Jabalí en salsa

Este animal ha sido cazado desde tiempos ancestrales. Su carne es de color rojo oscuro, de sabor muy fuerte, siendo la carne de los más jóvenes la más cotizada y apreciada. Los animales más adultos tienen una carne dura y es necesario marinarla (preparación líquida, aromática, que se utiliza para aromatizar y enternecer especialmente las carnes de caza mayor y a su vez conservarla más tiempo) y estofarla. Las formas de preparación del jabalí van en función de la parte del animal que se elabore como por ejemplo la paletilla y costillar para estofar y guisos, el carré es la parte más sabrosa y se utiliza especialmente para asados, la pierna para asados o guisos y estofados, etc. la guarnición que mejor va al jabalí es la seta silvestre, alcachofas, manzana, peras y patatas.

**Modo de hacerlo:** Preparar un adobo o marinada especial con 1 litro de agua caliente y unos 100 g de azúcar, disolver bien y dejar enfriar. Una vez frío, se le añaden una copa de vino solera, laurel, tomillo, enebro, clavo, pimienta en grano, una zanahoria picada, un trozo de puerro troceado, cebolla troceada, una ramita de perejil y en ese adobo se mete el pedazo o pedazos de jabalí durante 48 horas. Después retirar el jabalí y secarlo con una servilleta o papel de cocina. Limpiar la carne, cortarla en trozos de unos 30 g. A continuación preparar una cacerola con el tocino troceado y un chorrito de aceite y, una vez frito, echar y rehogar el jamón en dados, las cebolletas enteras limpias y los champiñones pequeños limpios y enteros. Reservar. En otro recipiente poner un poco de aceite a calentar, echar las verduras escurridas donde se ha tenido la carne en el adobo, rehogarlas y añadir el jabalí, rehogarlo lentamente. Después, cuando esté todo dorado, añadir un vaso de vino viejo o solera y otro de vino blanco; cuando se reduzca, añadir un poco de agua y caldo del adobo, dejar cocer hasta que la carne esté tierna. Cuando la carne esté tierna se saca de la cacerola y se pasa por un chino o colador la salsa. Juntar la salsa pasada y el jabalí, dar un hervor y añadirle la guarnición de los champiñones, cebolleta y jamón (todo escurrido de grasa). Dar un hervor y poner a punto de sal, servir muy caliente (si fuese necesario ligar la salsa se haría con harina tostada y disuelta en agua fría). Decorar con una ramita de perejil y otra de tomillo.

(Para 8 personas)

- 2 kg de jabalí
- c.s. de agua
- 75 g de azúcar moreno
- c.s. de sal
- 1 zanahoria
- 6 bayas de enebro
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 ramitas de tomillo
- 2 ramitas de perejil
- 6 clavos
- 1 cucharada de pimienta negra
- 3 hojas de laurel
- 2 vasos de vino viejo (solera)
- 200 g de tocino ibérico salado
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 12 cebolletas
- 24 champiñones o setas silvestres
- 300 g de jamón serrano
- 1 vaso de vino blanco



## Lata de cordero segureño

Esta receta de Huéscar es un homenaje a las abuelas de esta localidad y a la asociación de mujeres “La Encantada de Huéscar” por haberla mantenido en el tiempo y hoy día formar parte en la carta de la mayoría de los restaurantes de la comarca, tanto en lo particular como en lo general de toda Granada. Huéscar está situadas en un valle muy fértil al pie de la Sierra de la Sagra. Esta localidad presume de tener uno de los mejores recetarios de cordero segureño, de hecho todos los años celebran distintos concursos de recetas para ver quién elabora la mejor receta de este cordero. Las familias se reunían en celebraciones (sean de carácter festivo o no) y comían la lata de cordero. Al igual que hoy en día, pero en los restaurantes y con los amigos o familiares. Lo mismo que se elabora la lata de cordero, se hace con el conejo. Recibe este nombre de lata por asarse la carne con las verduras y patatas en una chapa de las que se elaboraban los dulces en los hornos de leña cuando se terminaba de cocer el pan y aprovechando el calor del rescoldo de la cocción del pan.

**Modo de hacerlo:** Limpiar muy bien la cabeza de cordero y cortarla en 4 trozos. El cuello se corta en rodajas como si fuesen chuletas, y si se hace con pierna o paletilla, se cortan en trozos gruesos. En una lata de las que usan los panaderos para meter en el horno los roscos, etc. poner un chorreón de aceite, picar finamente la cebolla y ponerla en la lata, encima de la cebolla poner la carne, las patatas entre medias de la carne (cortadas en trozos gruesos) y sazonar todo con sal y pimienta recién molida. A continuación poner encima de todo lo anterior los pimientos troceados de forma irregular, los tomates troceados o en rodajas, la cabeza de ajos sin pelar cortada por la mitad, las hierbas aromáticas y el vino cubriendo toda la carne. Meter en el horno, de leña si es posible a una temperatura moderada (unos 175 °C.). El tiempo que tarda en hacerse la carne, y que quede tierna, puede oscilar entre los 50 o 60 minutos. Esto irá también en función de la parte del cordero que se elabore. Si se utiliza cuello por ejemplo la carne al ser más dura tardará un poco más de tiempo. Consumido el vino y las patatas tiernas, sacar del horno y servir. Decorar con la ramita de perejil.

(Para 4 personas)

- 1 kg de cordero segureño (pierna-paletilla o cabeza y cuello de cordero)
- 2 cebollas medianas
- ¾ kg de patatas
- 4 tomates maduros pequeños
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos
- 3 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo-mejorana
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de perejil
- c.s. de pimienta
- ½ l de vino blanco
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- c.s. de sal





## Liebre con telerines y patatas

Esta receta es típica de los pueblos del Marquesado o llanos de Guadix (Dólar, Alquife, La Calahorra, etc.) y de la zona norte de Granada (Baza, Huescar, Caniles, etc.). Este plato es similar a los llamados tallarines con liebre de la zona, andrajos, etc. con algunas matizaciones o composición en sus ingredientes como las patatas. Igualmente es un plato que se elabora también en Jaén y Almería. Esta receta es obra de Carmen Román Alcalde de Dólar, y recogida en el libro de cocina La Olla de Guadix. En esta zona la caza de la liebre (en especial con galgo) ha sido muy importante, dada la llanura y extensión del terreno. Aunque este plato es típico de la época de caza, también se hace con conejo de corral cuando no se tiene liebre. En este tipo de guiso, la cantidad de masa que se incorpora varía según costumbre y familia, ni siquiera en el mismo pueblo se pondrían de acuerdo a la hora de ponerle más o menos masa, es algo muy familiar.

**Modo de hacerlo:** Limpiar la liebre y trocearla en 18 o 20 trozos (por sus coyunturas), sazonarla con sal y pimienta y ponerla en una cacerola con aceite de oliva caliente; rehogar un poco. A continuación se le añade la cebolla picada, el ajo en rodajas, el pimiento picadito y rehogar un poco. Añadir el tomate rallado o cortado en trocitos pequeños y el laurel. Rehogar todo muy bien y añadir el brandy, y el vino en este orden. Dejar cocer unos minutos y añadir las patatas cortadas en rodajas gruesas, los pimientos secos rojos machacados en el mortero y seguir rehogando un poco más. Añadir el agua de forma que cubra todo el guiso, los pimientos secos asados, y el pimiento asado rojo. Dejar cocer a fuego lento. Cuando la carne esté tierna, se echa una capa de telerines y seguir cociendo, cuando rompa a hervir poner otra capa de telerines y así sucesivamente hasta terminar con la masa de los telerines. Dejar cocer hasta que queden cocidos. Se tiene por costumbre también ponerle una ramita de hierbabuena. Para hacer la masa de los telerines, hacer una masa con la harina, agua y sal (la masa tiene que quedar como la del pan o masa de pizza). Se amasa bien, se deja reposar una media hora y se extiende con un rodillo caña. Se cortan en trozos irregulares (hay a quien le gusta pequeños y a otros trozos más grandes), se extienden en un paño con harina para que no se peguen y se dejan secar una hora o dos antes de poner en el guiso.

(Para 4 o 5 personas)

- 1 liebre (de 1 kg aproximadamente)
- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos secos
- 4 pimientos asados secos
- 2 pimientos rojos asados
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 patatas
- 12 granos de pimienta negra
- 1 vaso de vino tinto o del terreno
- 1 copa de brandy
- ¼ kg de harina
- c.s. de sal



## Liebre en salsa de tomillo

La liebre es un animal libre y solitario, al contrario que los conejos que viven en madrigueras. Adquiere su edad sexual a los 12 meses y a los 15 meses ya se considera adulta con un peso aproximado de 1,5 kg. Para poder saber si es más o menos joven se valora si tiene las costillas frágiles, si los bordes de las orejas se desprenden fácilmente y si los huesos de las piernas son cartilagosos. No es una especie autóctona, si no que fue introducida en España desde Europa a finales del s. XIX. La carne de liebre es una carne roja rica en hierro, fósforo y con proteínas de alto nivel biológico, superando carnes como la de cordero, ternera o cerdo. Su bajo contenido en grasa (la mitad que el conejo), hace de esta carne unas de las más magras que puede consumirse. Las formas más comunes de prepararlas es previa maceración, en salsa, en guisos y sin macerar asada, con legumbres en platos regionales, con andrajos, gurullos, arroces, etc.

**Modo de hacerlo:** Desolladas y cortadas las liebres, se ponen a macerar durante un par de días con las verduras cortadas en trozos y las especias (tomillo en abundante cantidad). Pasado ese tiempo, se ponen a escurrir. Se saltean con aceite, a fuego fuerte, hasta que estén bien doradas. Se saltean también todas las verduras, bien escurridas, y se incorpora todo ello, junto con el vino. Cocer en cacerola durante 1 hora y 1/2 a fuego lento si el animal es joven y si fuese ya adulta (de 2 a 2,5 kg) más tiempo. Una vez esté tierna, se retira de la cazuela, sin que lleve adherido ningún trozo de verdura. Se pasa el fondo por un colador muy fino y se liga con un poco de harina tostada desleída en un poco de agua fría. Cuando la salsa se haya reducido y esté bien brillante, se pasa de nuevo por un colador fino y se agrega a la liebre; se sirve bien caliente. Se les pone de guarnición unas ciruelas pasas flambeadas con un poco de brandy y salteadas con un poco de aceite y un puré de patatas. Se colocan las ramas de tomillo cocido en la misma salsa, por alrededor decorando el plato.

(Para 6 personas)

2 liebres (de más de 1 kg)

1,500 l de vino tinto

300 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

100 g de puerro

1 ramita de apio

1 zanahoria

12 granos de pimienta negra

8 granos de cilantro

4 o 5 clavos

c.s. de sal

2 ramitas de tomillo

50 g de harina tostada

4 o 5 ciruelas pasas por persona



## Lomo de cerdo en orza a la antigua

Son las provincias de Granada (siendo famoso los que se elaboran en localidades como Alquife, Marquesado o en las Alpujarras) y Jaén, las que presumen de ser las creadoras de este delicioso plato, aunque se elabora en toda Andalucía. Esta receta, que se conserva de una manera casi invariable y su aceptación es cada día mayor, surge como una necesidad de conservar la carne cuando se hacían las matanzas y, así, poder disponer de ella durante todo el año.

Una vez elaborada, se metían en orzas cubiertas con la grasa de freír la carne y todo ya frío. Se tapaba y se conservaba en lugar seco y fresco sin apenas luz. Es curiosa esta forma de conservación de la carne, ya los árabes conservaban de esta forma sus carnes de caza a la que, además, añadían cítricos como el zumo de naranja, un poco de canela, los ajos asados, el orégano, pimentón, azafrán, matalahúva, pimienta, el jugo de los pimientos (este jugo se le incorpora posteriormente a este preparado, pues por todos es sabido que el pimiento viene de América y se dio a conocer en España, en una ofrenda que hace Cristóbal Colón en 1493 a los Reyes Católicos) estrujados rojos secos y cocidos, etc. Untaban la carne con este preparado y la dejaban orear en sitio fresco varios días, luego la cortaban y freían, dejaban enfriar y conservaban en la misma grasa de haberla frito. Este preparado se hace especialmente con la carne del lomo y las costillas.

**Modo de hacerlo:** Cortar el lomo ya limpio en tacos grandes de unos 4 o 5 centímetros de lado y salarlo un poco. Hacer un adobo con los ajos enteros, un poco de orégano, pimienta en grano, dos hojas de laurel, pimentón dulce, el pimiento seco cortado en tiras delgadas, el vino blanco, el chorrito de vinagre y un chorrito de agua (si gusta se puede poner una ramita de mejorana). Echar este adobo con el lomo, mezclarlo bien y dejarlo macerar un día. Al día siguiente se escurre bien y se fríe en abundante aceite a fuego lento. Sacar el lomo y dejar enfriar el aceite y el lomo. Una vez frío se echa todo a una orza de tal forma que el aceite cubra el lomo y así se conserve en perfecto estado. Otra forma de prepararlo es cortando el lomo en trozos grandes y salarlos, dejándolo doce horas. Quitar la sal y freírlo junto con la cabeza de ajos cortada por la mitad, a fuego lento. Dejar enfriar por separado y poner en una orza el lomo y cubrirlo con el aceite ya frío.

(Para 4 personas)

1 kg de lomo de cerdo

c.s. de sal

1 l de aceite de oliva virgen extra

Para el adobo:

1 cabeza de ajos enteros

1 cucharadita de orégano

12 granos de pimienta negra

2 hojas de laurel

2 cucharadas de pimentón dulce

1 pimiento choricero

200 ml de vino blanco

50 ml de vinagre

50 ml de agua



## Manitas de cerdo con chorizo y codillo de jamón

Conocidas popularmente como manos de ministro, suelen ser empleadas en la cocina frescas y en salazón (especialmente en los caldos donde dan una textura agradable). Son muchas las formas de preparar las manitas y, en Granada, son pocos los bares donde no las pongan de tapa. Con salsa de almendras, con jamón, con chorizo o morcilla, fritas deshuesadas, estofadas, en salsa picante, etc. y, cómo no, es un muy apreciada en los guisos tradicionales de semillas como la olla de San Antón, olla de col, etc. Tampoco pueden faltar como ingrediente base de los callos de cerdo. Los cayos son gelatinosos, esta gelatina es proteína, esencial para las articulaciones (en su mantenimiento).

**Modo de hacerlo:** Se limpian bien las manitas y se cortan por la mitad a lo largo y ancho; de cada manita salen 4 trozos. Se dejan el día anterior en el frigorífico, metidas en abundante agua fría con un poco de sal. Al día siguiente se lavan muy bien y se ponen a cocer durante unos 8 o 10 minutos, retirar esa agua y ponerlas de nuevo a cocer con agua limpia hasta que estén tiernas (en la olla a presión unos 35 minutos), con las cabezas de ajo, 2 o 3 hojas de laurel, los pimientos choriceros, la ramita de perejil y el trocito de codillo de jamón serrano (previamente hervido unos 5 minutos para evitar el sabor fuerte añejo de codillo). Se cuecen a fuego suave durante unas tres horas y media y la carne se despegará del hueso con facilidad. Se hacen un sofrito con la cebolla, tomate maduro y rayado, ajos y a última hora se le echa una cucharadita de pimentón. Se le añaden los chorizos partidos a rodajas de un dedo de grosor y las manitas tiernas y escurridas, verter el vino y dejar reducir un poco. Cuando están bien rehogadas, se le añade el zumo de limón y un poco de caldo en el que se han hervido las manitas. Mientras tanto, se ha elaborado el majado con la cabeza de ajos de la cocción, unos granos de pimienta y la carne de los pimientos choriceros; todo bien majado se añade a las manitas, dejando cocer unos 10 o 15 minutos sin dejar de mover de vez en cuando. Servir 5 trozos de manitas de cerdo por persona acompañadas con las rodajas de chorizo o de morcilla (ambos ingredientes combinan muy bien con las manitas).

(Para 4 personas)

5 manitas de cerdo

100 g de codillo de jamón serrano

2 cabezas

2 pimientos choriceros

1 cebolla grande

2 hojas de laurel

2 tomates maduros

1 ramita de perejil

12 granos de pimienta

c.s. de sal

El zumo de un limón

1 cucharada de pimentón dulce y un poco del picante

c.s. de aceite de oliva virgen extra

100 g de chorizo casero o morcilla de cebolla

1 vasito de vino blanco



## Manos de San Antón

Esta receta es originaria de la zona de Guadix, donde las manitas elaboradas de esta forma reciben también el nombre de papas en ajopollo con manitas de cerdo, aunque no deja de ser un ajopollo con pimientos rojos secos y con algo de picante. El origen del ajopollo, parece ser, está entre las provincias de Almería y la de Granada (especialmente en las comarcas colindantes), aunque se elabora en toda Andalucía. Hay muchas variantes y, como suele ocurrir, tantas como cocineros la elaboran. Hay quien sólo lo hace con un majado basado en almendras fritas, ajo, pan frito y azafrán o colorante amarillo entre sus ingredientes principales, aunque no faltan quienes le añaden tomate, cebolla, pimiento, hierbas aromáticas (laurel y perejil), pimentón (o pimiento rojo seco), pimienta, etc. Otra particularidad a la hora de elaborar esta receta, es la de cocer las patatas (manitas, pollo, pescado) en la salsa o fuera de la salsa.

**Modo de hacerlo:** Limpias las manitas, se parten en cuatro trozos y se dejan en agua fría unas 5 o 6 horas (o la noche anterior y metidas en el frigorífico) para que se desangren bien. Al día siguiente, lavarlas muy bien en agua fría y ponerlas a cocer con el laurel, una cabeza de ajos, granos de pimienta, ramita de perejil, tomillo, pimientos secos y el hinojo. Quitar la espuma de por encima. Cuando estén tiernas se les quita el tomillo, los ajos, el hinojo, la pimienta y el laurel; los pimientos rojos secos se reservan para incorporar su carne al majado, si así se desea. Se añaden las patatas cortadas a cascós y se dejan cocer con las manitas. Mientras tanto se fríen por separado en el mismo aceite los ajos previamente pelados y enteros, las almendras peladas y, por último, el pan. Con estos ingredientes más la carne de los pimientos rojos, si así se desea, se hace un majado en el mortero. En la misma sartén se hace un sofrito con la cebolla picadita y el tomate cortado también a cuadritos pequeños o rallado. Cuando a las patatas les falte un poco para terminar su cocción, se les añade el majado, el sofrito y el azafrán majado con un poco de comino. Cocer unos minutos y están listas para comer.

(Para 4 personas)

- 4 manitas de cerdo
- 1 ramita de tomillo
- 1 palito de hinojo seco
- 1 pimiento rojo seco y otro seco picante (si gusta que pique un poco)
- 1 cabeza de ajos
- 100 g de almendras
- 200 g de cebolla
- 600 g de patatas
- 1 tomate maduro
- c.s. de pan frito (miga)
- 10 hebras de azafrán
- c.s. de sal
- 14 granos de pimienta
- c.s. de comino en grano
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra

## Migas cortijeras con patatas

En este caso unas migas muy especiales donde uno de los ingredientes fundamentales es la patata, plato habitual en algunas zonas de la Sierra Norte Sevillana, sierras de Granada (Caniles, Alpujarras, etc.) y en otras zonas de España. Conocidas también como asopaipas, papamigas (en Las Alpujarras), etc.

**Modo de hacerlo:** Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de un cm. de grosor. En una sartén con aceite caliente, rehogar la carne y reservar para que acompañen como guarnición a las migas. En este mismo aceite freír unos pimientos y reservar para ponerlos de guarnición con las migas. En este mismo aceite y a fuego lento freír las patatas, cuando estén añadir el agua y cuando el agua rompa a hervir se añadirá la harina candeal toda de golpe. No dejar de mover.

Ir soltando las migas con la ayuda de una rasera, y sin parar para que no se pegue. Si se pegan es porque les falta aceite, que se le echaría del frito mejor que del crudo. La guarnición de las migas va en función de la época del año. No obstante, como las migas se suelen hacer cuando llueve o hace frío, no le pueden faltar los productos derivados del cerdo, el melón de invierno y las uvas que se colgaban en las casas y se consumían en invierno.

(Para 4 personas)

4 patatas medianas

600 g de harina más o menos

c.s. de aceite de oliva virgen extra

c.s. de agua

c.s. de sal

4 pimientos verdes (según tamaño)

½ cabeza de ajos

Dependiendo de la estación que nos encontremos

250 g de tocino

100 g de longaniza o chorizo

100 g de morcilla

4 arenques

c.s. de uvas (un racimito de unas 10 uvas por persona)

1 tajada por persona

c.s. de aceitunas aliñadas





## Migas de matanza

Las migas de harina se hacen en la zona de las comarcas que lindan con la provincia de Almería especialmente (comarca de Guadix, Baza y Huescar). El secreto de las migas de harina radica en que deben de cocer lentamente e ir evaporándose el agua poco a poco (siempre destapadas).

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite caliente freír los pimientos rojos secos con mucho cuidado de que no se quemem y los reservamos para acompañarlos con las migas.

Se corta el hígado y el tocino veteadado en trocitos, se fríen en la misma sartén que se han frito los pimientos, se saca la carne una vez frita y la reservamos para la guarnición de las migas.

Echar en la sartén el agua con un poco de sal, y poner a hervir, echar la harina poco a poco (o la miga de pan casero de 2 o 3 días antes en el caso que se hiciesen de pan) y se va moviendo con la rasera, cuando está se despega de la sartén y si quedase algo se despegaría con la rasera. Se le van dando vueltas y cortando con la rasera, hasta que toda la masa quede separada, quedando como unas pequeñas bolitas. La longaniza se freirá aparte y luego se acompañará con las migas. En el centro de la sartén hacer un hoyo y colocar toda la carne (esto se hace cuando se van a comer en la misma sartén). Los ajos fritos los mezclaremos con las migas cuando estén terminadas estas.

En un plato aparte acompañar las migas con los pimientos secos fritos. También se acompañan con unas tajadas de melón, uvas, rabanillos, etc. Dependerá de la época del año.

En la capital las migas se suelen hacer casi siempre de pan. Estas migas se suelen hacer en invierno con el frío, lluvia, nieve y especialmente en tiempos de matanza.

(Para 4 personas)

¾ kg de harina de trigo (3 vasos de un cuarto de litro)

¾ l de agua

200 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal

c.s. de ajos

c.s. de pimientos rojos secos

**Pringá:**

100 g de hígado de cerdo

100 g de tocino veteadado

100 g de longaniza

c.s. de rabanillas



## Moraga de sardinas motrileña

La palabra moraga viene del hispano árabe “mawráq”. En todo el litoral mediterráneo, se elaboran infinidad de recetas que combinan pescados con frutos secos como la almendra, piñones, avellanas o nueces. En el norte de Marruecos se prepara un plato de sardinas similar a la moraga que se elabora en la costa malagueña y granadina. Entre sus ingredientes más importantes lleva el tomate, el perejil y cilantro fresco, ajos, laurel, limón, pimentón picante, comino, pimienta, azafrán, aceite, sal y agua, siendo su elaboración muy similar a la que se describe en esta receta y también se elabora en cazuela de barro puesta al fuego dejando que su jugo quede casi reducido al mínimo.

**Modo de hacerlo:** En una cazuela de barro con un poco de aceite, se ponen las sardinas limpias (a fuego lento) y los ajos cortados en láminas. Pasados unos 2 o 3 minutos se agregan las almejas, el vino blanco, el perejil picado y los piñones. Cuando comiencen las almejas a abrirse, se incorpora el zumo de limón. Dejar reducir un poco el jugo resultante, probar de sal y servir en la misma cazuela. En los barrios de los pescadores, esta cazuela la ponían en el rescoldo de la lumbre y cocían aquí dejando que el jugo o salsa casi se evaporara. Otra forma de preparar este plato de forma original y antigua en la costa granadina es majando en un mortero el ajo y el perejil con un poco de sal gorda, se pasa a un cuenco y se mezcla con zumo de limón, vino blanco y aceite. Todo esto se bate enérgicamente y se reserva. Las sardinas frescas y de buena calidad se ensartan en una caña, se asan y se van regando con este preparado por cada lado de las sardinas (o el pescado que se esté asando) según se van asando.

(Para 4 personas)

1 kg de sardinas

¼ kg de almejas

150 g de piñones

½ vaso de vino blanco

½ dl de aceite de oliva virgen extra

2 o 3 dientes de ajo

1 ramita de perejil picada finamente

El zumo de un limón

c.s. de perejil

c.s. de sal





## Natillas con almendras

Este postre lácteo, sencillo y de una exquisitez extraordinaria, no es otra cosa que una crema que se elabora con leche, huevos (mejor yemas), azúcar y el aroma que nos guste (canela, piel de limón, vainilla, etc.). Y que de guarnición de la misma se suele poner galleta, bizcocho de soletilla, etc. Las natillas también suelen acompañar a postres como tartas de chocolate o de manzana, helados, etc. En la elaboración de las natillas es importante siempre utilizar leche entera, y el caso de utilizar leche desnatada se tendrá que reducir esta un tercio de su volumen en el fuego. Hoy día se hacen de muchos sabores como chocolate, café (infusionar los granos de café en la leche una media hora tapada y fuera del fuego), menta (menta fresca infundada en la leche un minuto), etc. Su origen no está nada claro, siendo la teoría más creíble la de los antiguos conventos de Europa. Este postre está muy arraigado en la Alpujarra y en la Comarca de Guadix-Marquesado, donde también se hacen con leche de almendra en vez de leche de vaca o cabra. Lo ideal al hacer las natillas es cocerlas al baño maría o a fuego muy lento y sin parar de mover, pues si se hacen de yema se cortan al pasar de los 80-85 ° C.

**Modo de hacerlo:** Poner la leche a calentar con la piel del limón y la canela en rama. En un recipiente de material inalterable (acero inoxidable, etc.), ponemos el azúcar y las almendras fritas en aceite de oliva o tostadas en el horno, trituramos bien y mezclamos todo con la maicena, por último incorporamos los huevos y batimos un poco más todo. Echamos la leche colada y caliente a este preparado, mezclamos muy bien ponemos a cocer a fuego lento sin dejar de mover con la cuchara de madera o batidor. Es aconsejable poner mitad de los huevos solo las yemas y que no nos hierva porque se nos cortarían las natillas y tendríamos que tirarlas (la yema de huevo no puede hervir porque se corta, temperatura máxima 80° C.). Una vez que estén las natillas hechas, las volcaremos en fuentesondas o en cazuelitas de barro que en el fondo tendrán el bizcocho o trozos de magdalenas empapadas en un jarabe de agua y miel. Dejarlas enfriar y una vez frías, espolvorearemos bastante canela molida por encima y unas láminas de almendra tostada.

(Para 6 o 7 personas)

1 l. de leche perfumada (canela y piel de limón)

6 huevos

2 cucharadas de maicena

175 g de almendras

225 g de azúcar

Aceite de oliva

Bizcocho o magdalenas



## Olla de col albaicinera

Esta es la olla típica que se elabora en el barrio del Albaicín y Sacromonte granadino. Se elaboraba antiguamente al lado del rescoldo de la chimenea, a fuego lento en el otoño-invierno que es la época buena de las coles en la vega granadina y la vega del río Darro. Era y es uno de los guisos más apreciados por la comunidad gitana del Sacromonte.

Olla sin tocino, es como bota sin vino. Olla sin berzas, no la quiero ver en mi mesa

**Modo de hacerlo:** En una olla se ponen los garbanzos previamente en remojo del día anterior con agua templada y con sal. Al día siguiente se tira esa agua y se ponen a cocer con agua caliente, se coloca la olla en el fuego, y se va espumando de vez en cuando; retirada la espuma, se echa la carne, el tocino, un hueso blanco, el codillo y la costilla. Transcurrido una media hora de cocción añadir la cebolla entera, el pimiento rojo seco y un tomate. Dar un hervor y cuando empiece de nuevo a hervir ponemos el fuego más suave, pero sin que deje de hervir, aumentándole agua caliente, según su reducción y necesidad. Se coge la col y se le quitan las primeras hojas, se cortan en tiras gruesas (juliana), y se echan en abundante agua fría a refrescar. Cuando los componentes estén casi cocidos, se les incorpora las judías verdes, la col y las patatas (unos quince minutos antes de su total cocción). Se incorpora todo en unión del chorizo y la morcilla, quedando todo cocido. Poner a punto de sal, añadir una ramita de hierbabuena y servir en un recipiente hondo, con el tocino, la carne, morcilla, chorizo, etc., trinchado alrededor del mismo. Queda terminado para servirse

(Para 4 personas)

200 g de garbanzos

100 g de judías blancas secas

1 zanahoria

1 tomate

1 cebolla pequeña

1 pimiento rojo seco

1 hueso blanco

250 g de tocino salado

250 g de costilla de cerdo fresca

150 g de codillo de jamón serrano

2 patatas

100 g de morcilla

300 g de col

100 g de judías verdes o tronchos de acelgas

Una ramita de hierbabuena





## Olla de nabos

Olla de nabos y coles con tocino añejo, fortalece a los mozos y remoza a los viejos. Es un plato típico del día de la matanza del cerdo en la sierra de Caniles. El nabo se cultivaba ya en la Antigua Grecia y el Imperio romano. Aunque se desconoce el lugar exacto donde fue introducido como cultivo por primera vez, se barajan Afganistán, Pakistán, la región del Mediterráneo. Antiguamente, era un alimento básico en la cocina europea, sin embargo fue sustituido tras la introducción de la papa. La autora de esta receta es Manuela Martínez Lozano, de Caniles y que fue publicada en el libro de “Recetas de Cocina Granadina” de la Diputación de Granada.

**Modo de hacerlo:** Poner las habichuelas en remojo con agua fría la noche anterior. Al día siguiente se le tira el agua y se ponen con agua fría a cocer en un puchero de barro junto con la lengua y riñón sin trocear limpio y muy bien lavado, el tocino fresco, el hueso rancio y los nabos pelados y cortados en rodajas gruesecitas. Se añade el agua y se pone a cocer a fuego muy lento (unas 5 horas) en el lado de la lumbre para que vaya cociendo lentamente y de vez en cuando le añadiremos una poquita de agua fría para asustar las habichuelas. Una vez cocido todo se retiran los nabos a una fuente y la carne en otra. En el caldo que queda se añaden las patatas cortadas pequeñas, sazonar y dejar cocer unos 15 minutos más. Aparte se trocea la carne y se echa al puchero junto el azafranillo. Los nabos se chafan con un tenedor en la misma fuente donde están los nabos, mejor con tenedor que con batidora. Reservar. Cuando falten unos 10 minutos para terminar la cocción se añade la morcilla, los nabos, una pizca de pimienta, un trocito pequeño de canela (una vez que la olla está cocida se retira la canela) y unas hebras de azafrán. Poner a punto de sal y dejar reposar. Esta olla quedará espesa casi como una papilla.

(Para 4 personas)

250 g de habichuelas blancas

1 lengua de cerdo

1 riñón

250 g de tocino de cerdo

1 hueso rancio

1 k de nabos

500 g de patatas

150 g (4 trozos de morcilla)

Pimienta

Un trocito pequeño de canela en rama

8 hebras de azafrán

Una pizca de colorante alimenticio  
“azafranillo”

Sal

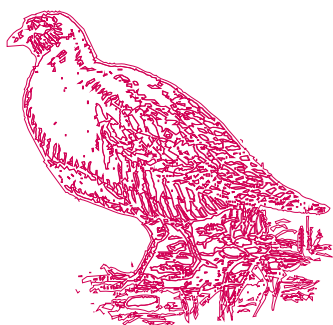
Agua

## Olla de perdiz o paloma

Típica de la Olla de Guadix. La caza con halcón se encuentra registrada en testimonios escritos ya en el siglo XIII y el tipo de aves salvajes que más pasiones despertaba era entre otros la perdiz y la paloma. A principios del siglo pasado, A. Soler Monés, escribió en 1930 el libro “Manual del perfecto cocinero” con 672 fórmulas para guisar pichones, he aquí un ejemplo de la importancia que tenía este ave en la cocina de los últimos siglos. En la Alpujarra granadina, se elabora un puchero similar a esta olla, pero le ponen de condimentación jengibre, pimienta, canela, cilantro seco, comino, almendras, etc. y lleva de guarnición unas albondiguillas elaboradas con la pechuga de la perdiz, huevos, miga de pan, etc.

**Modo de hacerlo:** Limpiar las perdices muy bien, dejar los garbanzos en remojo con agua templada el día anterior, y dentro de los mismos el codillo de jamón serrano. Poner en una olla agua fría con las perdices o palomas enteras a cocer, junto con el jamón serrano, el codillo de jamón, el tocino y que hierva unos minutos, ir quitando la espuma. Cuando no salga espuma de la cocción, añadir los garbanzos, el palito de hinojo seco, la media cabeza de ajos, la cebolla entera y cuando falte como unos 20 minutos para finalizar la cocción añadir las patatas peladas y enteras. Mientras se cuece todo lo del cocido, se elabora un picadillo, cortando en dados el lomo en orza, los huevos duros, perejil y ajos en daditos muy finos. De vez en cuando se irán asustando los garbanzos con un poco de agua caliente. Comprobar la cocción de la carne y sacarla según se vaya poniendo tierna. La mantendremos caliente con un poco de caldo de la misma cocción. Terminar de cocer todos los ingredientes y reservar. Con el caldo de la olla, el picadillo y el chorrito de vinagre, se hace una sopa que se sirve con las rebanadas de pan fritas.

(Para 4 o 5 personas)  
2 perdices o palomas  
1 cebolla mediana entera  
Un palito de hinojo seco  
½ cabeza de ajo  
350 g de garbanzos  
250 g de jamón serrano con su tocino  
1 trozo de hueso de jamón serrano de la parte del codillo  
200 g de tocino fresco  
4 patatas medianas  
150 g de lomo en orza  
2 dientes de ajos finamente picados  
4 huevos cocidos  
1 ramita de perejil finamente picado  
4 rebanadas de pan casero fritas (una por persona)  
1 cucharadita de vinagre





## Olla de San Antón

Olla reposada y mantenida, con lento hervor bien cocida. Es tradición preparar la olla el día 17 de enero, día de San Antonio Abad y se debe a su condición de protector de los animales. Hoy día se hace la olla coincidiendo con las matanzas las dos últimas semanas de enero. Se ha convertido en uno de los platos más populares de Granada. Se toma con un vino de cosecha del año (conocido como mosto). En Granada y provincia no existe un restaurante o bar (ya la ponen incluso de tapa en muchos bares) que en esos días no ofrezca a sus clientes este plato, especialmente los de los pueblos del alrededor de la capital. De primer plato se come el remojón granadino o el alpujarreño. Se puede ver receta en las ensaladas.

**Modo de hacerlo:** Poner la noche anterior las habas (quitar la uñilla negra del extremo), las judías y los garbanzos en remojo (los garbanzos en agua templada y con el codillo de jamón serrano). Al día siguiente pondremos una olla con agua fría a cocer la semilla, excepto los garbanzos que se añadirán cuando rompa a hervir el agua de las habas y habichuelas. El hueso de espinazo, el tocino de la papada y las costillas, estarán curadas en sal unos días. Se lavan para que no estén saladas y añade a la olla con el resto de carne (menos la morcilla). Cocer a fuego lento, quitar la espuma, añadir la cebolla, cabeza de ajos y pimiento seco sin semillas. Cuando esté todo casi tierno le añadiremos los hinojos bien lavados y troceados, las patatas (opcional), el arroz y por último la morcilla y cuando esté cocido lo serviremos en dos vuelcos, es decir carne por un lado y el resto por otro. Nota: es conveniente dejar reposar la olla y el arroz cocerlo a última hora para evitar que se pase demasiado o cocerlo aparte. Nota: en determinadas zonas solo ponen garbanzos y habas o habas y habichuelas, en general suelen poner las tres semillas.

(Para 6 personas)

150 g de judías blancas

150 g de garbanzos

150 g de habas secas

1 pimiento rojo seco

1 cabeza de ajos

1 cebolla mediana

70 g de arroz (un puñado aprox.)

2 o 3 patatas a cascós (opcional)

Hinojos (a gusto)

1,5 k de carne aproximadamente de la que se menciona a continuación: Oreja, careta, rabo, manos, espinazo, tocino, costillas, codillo de jamón serrano y morcilla.

Sal

Este plato se acompaña con vinagrillos: cebollas, pepinillos, alcaparrones y picantes en vinagre, etc. además de aceitunas aliñadas.



## Olla de trigo con pencas de cardo e hinojos frescos

Olla con jamón, tocino, vaca y gallina, alimento y medicina

La olla de trigo es de tradición morisca. En la literatura de la antigua Roma aparecen numerosas citas referentes al cardo y Plinio lo menciona como una verdura de lujo en aquella época. El peculiar aroma y sabor anisado del hinojo es un delicioso condimento para todo tipo de platos fríos y calientes. Esta aromática hierba pertenece a la familia de las umbelíferas y puede encontrarse en estado silvestre en todos los países de la cuenca mediterránea. Suele crecer en las cuentas, al borde de los caminos, en campos sin cultivar y en zonas próximas a la costa. Esta receta se elabora en la olla de Guadix y fue publicada en el libro de recetas de la comarca de Guadix por M<sup>a</sup>. Teresa García Sánchez y la aportación de otras amas de casa de la comarca.

(Para 6 personas)

- 1 manita de cerdo (mejor salada)
- 150 g de morcilla
- 250 g de hueso de espinazo (mejor salado)
- 200 g de codillo de jamón
- 500 g de garbanzos en remojo el día anterior
- 200 g de tocino fresco o salado
- 200 g de trigo preparado para comida
- 500 g de patatas peladas y cortadas para los guisos
- 2 pencas de cardos
- 2 tallos de hinojos frescos

**Modo de hacerlo:** Poner en remojo los garbanzos con agua templada la noche anterior junto con el codillo de jamón serrano. Poner también el trigo en remojo con agua fría la noche anterior. En una olla con agua caliente poner a cocer los garbanzos con el codillo de jamón, la manita salada y lavada, el hueso de espinazo salado y lavado para que pierda parte de sal, el tocino, y las pencas si son duras, de lo contrario las añadiríamos a media cocción. Transcurrido este tiempo de cocción se añade el trigo y cuando esté casi cocido, la patata en cascotes y el hinojo troceado. Dejamos hervir otros 20 minutos aproximadamente y añadimos la morcilla pinchada para evitar que se rompa, dejar cocer unos 5 minutos más.

Este plato se sirve por un lado las verduras con las legumbres y por otro la pringá, o también todo junto. Como limpiar las pencas de cardo: Lo primero que haremos será frotarnos las manos con un limón para que no se nos ennegrezcan al tocar los tallos. Quitamos las hojas y las partes altas de los tallos o pencas y empezamos a partir esas pencas, desde la parte cóncava hacia la parte recta sin llegar hasta el final así la partimos y podremos “tirar de los hilos” hacia abajo y quitarlos. La parte interior de la penca, parte cóncava tiene una “telilla” interna que también hay que quitar pues es amarga. Partimos las pencas en trozos de unos 5 cm. Para lavar los trozos, los ponemos en un recipiente con agua fría y unas gotas de limón para que el cardo no se ponga negro, pues es una verdura oxidativa como la alcachofa. El cardo se conserva bien durante una o dos semanas si se guarda en el frigorífico envuelto en plástico perforado.

# Olla jameña

Echa en tu olla tus pergaminos, mientras yo echo en la mía mi jamón y mi tocino. Esta receta es un homenaje a las abuelas de esta comarca, en especial a las de Alhama y a sus nietos que han tomado las riendas y están recopilando la cocina autóctona del lugar para que permanezcan siempre (alumnos que estudian y han estudiado en la Escuela de Hostelería de Granada). La olla jameña es el plato típico por excelencia de la rica gastronomía de la comarca de Alhama de Granada, en parte por la calidad de las legumbres y de su agua, que siempre han tenido justa fama. Es un plato además del que sale un segundo plato, la famosa pringá. Para su elaboración se requiere, tiempo y buenos productos.

**Modo de hacerlo:** Poner la noche anterior los garbanzos de Alhama en remojo con agua templada y sal. Al día siguiente poner una olla con agua a hervir, añadir todos los ingredientes junto con los garbanzos bien lavados y escurridos. Para que no se encallen los garbanzos, no pueden dejar de hervir primero a fuego fuerte unos minutos, quitar la espuma, y después a fuego lento hasta que terminen de cocerse. De vez en cuando se irán asustando los garbanzos, es decir ir añadiendo un poco de agua caliente. La patata se pela, corta a cascós y se añade cuando los garbanzos estén tiernos. Esa es la receta tradicional, pero en cada casa hay costumbre de añadirle otros ingredientes: unas habichuelillas verdes, morcilla, pollo, puntas de jamón serrano. Esto al gusto. Este plato se acompaña con un surtido de pimientos picantes en vinagre, cebollas en vinagre, alcaparrones, etc., vino del terreno y la pringá por supuesto. La pringá se trocea previamente quitado el hueso cuando se va a servir

(Para 4 personas)

400 g de garbanzos de Alhama (tiernos como la manteca y de piel fina)

150 g de tocino fresco

150 g de tocino añejo

1 rabo de cerdo

300 g de espinazo

Agua de Alhama (insisto, importantísimo)

2 patatas

1 morcilla (opcional)

Sal

Se acompaña con:

Picantes en vinagre, cebollas en vinagre, alcaparrones, etc.



## Perdices de Trevélez a la antigua

La perdiz es un ave de caza no migratoria, existen tres variedades que son la real o roja (que es la de mayor tamaño), la común (norte de la península) y la blanca (la de la nieve del Pirineo). Su carne es de color rojo claro. Esta receta en concreto es de perdiz roja, que es la que vive en Andalucía. Su carne es de alto valor culinario, siendo las más jóvenes las más cotizadas, la carne de las viejas suele estar seca, es por eso que la mayoría de las elaboraciones de perdiz lleven tocino o vayan envueltas en este para enriquecerlas y que no sea su carne tan seca. Para su cocinado, normalmente se utiliza entera ya limpia, entre los platos que más se usa, destaca estofada, escabeche, en ensalada, legumbres, arroces, rellenas (con los higadillos, tocino veteadado, setas o champiñones y aromas de la sierra como el tomillo o mejorana), etc.

**Modo de hacerlo:** Limpiar bien las perdices y sazonarlas con sal y pimienta. Bridarlas con hilo bramante o atarle las patas entre sí y los alones, de esta forma se evitará que se deformen y queden enteras. En una sartén freír las perdices con aceite de oliva y el tocino de papada troceado, una vez fritas sacarlas y reservarlas para su posterior cocción. Con el aceite de haber frito las perdices, se fríen los ajos, la cebolla troceada, la zanahoria en rodajas, las nueces y los pimientos secos. Con todo esto hacemos un majado y le añadimos el vino. En la misma sartén o cacerola donde se han dorado las perdices se vuelven a poner y se incorporan el majado y le agregamos el caldo o agua. Dejar cocer a fuego lento hasta que las perdices estén tiernas (una hora aproximadamente si son de campo y un poco menos las de granja). Es muy importante cocer a fuego lento este tipo de carne, de lo contrario se rompería. Acompañar el plato con unas patatas a lo pobre o cocidas.

(Para 4 personas)

4 perdices

4 dientes de ajo

1 cebolla

1 zanahorias

100 g de nueces

2 pimientos rojos secos

1/2 l. de vino costa

1 l de caldo blanco o agua

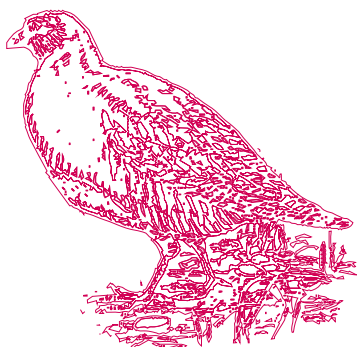
c.s. de sal

c.s. de pimienta

1 vaso de aceite de oliva

Una ramita de tomillo

100 g de tocino de papada salado







## Perdices estofadas con setas de cardillo

Según cuentan las abuelas de Dólar, si la perdiz pesa algo más de tres cuarterones (1/4 de libra - 0,1125 k) es hembra y se añade a la cocción dos vasos de vino y uno de agua y si su peso es de una libra (453,59 g) la perdiz es macho, entonces hay que ponerle doble de vino y de agua, el peso de una perdiz oscila entre los 400 y 500 gramos. Lo normal es poner una por persona. Es costumbre también acompañar la perdiz con una ensalada de escarola con ajos fritos, granada y cebolleta, todo esto bien aliñada. Las setas de cardillo son una de las más buscadas en Granada, de sabor delicado y de calidad excelente. Son muy elaboradas en fritaila, asadas y sobretodo acompañando a carnes. En la Comarca de Alhama y Loja son muy buscadas estas setas, y son muy apreciadas y abundantes.

**Modo de hacerlo:** Limpiar las perdices bien por dentro y por fuera, chamuscar si fuese necesario para que no quede nada de pluma. Se sazonan con sal y pimienta recién molida. Atar las patas y alones para evitar que se deformen al cocer. En una cazuela de barro o cacerola honda con el aceite de oliva poner las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, la cebolla pelada y picada, la cabeza de ajos partida por la mitad y los tomates partidos en dados, y sobre todo ello irán las perdices con la pechuga hacia abajo. Agregaremos el clavo, los granos de pimienta, el laurel, se ponen a cocinar tapadas. Ir dándole vueltas de vez en cuando y añadirle el vino blanco cuando la verdura esté pochadita. Dejar reducir el vino y añadir agua hasta que las cubra. Dejar cocer, y añadirle las setas partidas en dos o tres trozos según tamaño y salteadas en un poco de aceite de oliva con ajos enteros machacados con su piel y una guindilla. Una vez hechas o tiernas (que la carne se desprege del hueso, estarán cocidas) se trincharan (muslos y pechugas separados) y pondrán en una cazuela con sus verduras y setas, dar un último hervor poniéndolo al punto de sal y servir decorando con la ramita de perejil frito.

(Para 4 personas)

- 4 perdices
- Aceite de oliva
- c.s. de sal
- 3 zanahorias
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 2 clavo
- 14 granos de pimienta
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1/2 l. de vino blanco
- c.s. de agua
- 300 g de setas de cardillo
- 1 ramita de perejil
- Una guindilla picante



## Pierna de cordero al ajillo pastor

El cordero segureño, con D.O y sede en Huéscar, se cría en esta comarca y en las comarcas que lindan con Huéscar como las provincias de Almería, Murcia, Albacete y Jaén, se cría el auténtico cordero segureño. Se conoce también a esta zona norte granadina como el Altiplano (compuesta por 14 municipios entre los que por su tamaño destacan Baza, Orce, Caniles, Castril, Cuevas del Campo, Zújar, Puebla de Don Fabrique, etc.). Aquí la oveja segureña forma parte del paisaje y el sustento económico de los habitantes de estos pueblos. Hay que destacar la textura suave y gran jugosidad de esta carne, y esto es gracias a la infiltración de grasa en el músculo. El color de esta carne es rosada, teniendo un grado de grasa idóneo y muy demandada por el buen amante de la carne de cordero elaborada a la parrilla o asada al horno especialmente. El rendimiento en canal de esta carne es de un 51% lo que la hace más rentable que otras variedades y esto se debe al bajo peso de su piel en vivo (8%). Esta carne es rica en sodio, fósforo y zinc, de ahí su alto valor nutritivo. Esta receta que a continuación se expone se hace también con el choto o cabrito de la zona. Es una receta que la podemos probar curiosamente en las provincias limítrofes, pues son los pastores trashumantes y sus familias junto con las del lugar la que la han mantenido hasta nuestros días, siendo en esta zona de Jaén y Granada donde se elabora más y es más típica.

**Modo de hacerlo:** Trocear la carne de la pierna de cordero segureño (quitar los huesos más gruesos de la pierna). A continuación añadirle a la carne el pimentón y el orégano, mezclar bien. En un mortero o almirez, se pondrán a majar 5 dientes de ajo enteros y pelados, el comino y con un poco de sal gruesa, cuando esté machacado todo bien, se añade el vinagre y el vino (o agua a partes iguales que de vinagre) y se mezcla todo bien, la cantidad de líquido tiene que ser la justa para que cubra bien la carne. Todo el preparado se dejará en el frigorífico unas horas en reposo para que tome la carne bien todos los ingredientes. Transcurrido ese tiempo de reposo, se escurren muy bien los trozos de carne y se ponen a freír en una sartén con aceite de oliva, pero sin que se amontonen los trozos uno encima de otro. A continuación se sacan de la sartén y se ponen en una cacerola junto con el aceite de freír la carne, cubrir de agua, poner la ramita de tomillo, una cucharada de vinagre y el azafrán en hebra. Asar media cabeza de ajos o freírlos en un poco de aceite con la asadura del cordero, majarlo todo en el almirez. Dejar cocer la carne hasta que se ponga tierna a fuego suave. A continuación añadir el majado de la asadura diluido con un poco de agua y que cueza unos minutos más. El caldo de la cocción tiene que quedar casi evaporado.

(Para 4 personas)

1 pierna de cordero segureño  
troceada (1,3 k aproximadamente)  
0,2 l de vino blanco del terreno  
1 cabeza de ajos  
2 cucharadas de vinagre  
1 y ½ cucharada de pimentón dulce  
de buena calidad  
1 cucharadita de cominos sin moler  
c.s. de aceite de oliva  
c.s. de sal  
1 cucharadita de orégano  
Una ramita de tomillo (la flor)  
c.s. de agua  
10 hebras de azafrán  
100 g de asadura

# Pierna de cordero con berenjenas estofadas

El cordero y la berenjena son dos ingredientes de los más consumidos a un lado y otro del Mediterráneo. La berenjena tiene sus orígenes en la India, introducida por los árabes en España y de aquí al resto de Europa. Su conservación se debe de hacer en cámaras frigoríficas a temperaturas suaves. La berenjena una vez troceada, se conserva en leche o con sal por encima, y de esta forma expulsa el líquido amargo de su interior. Su consumo nunca se debe de hacer en crudo. Combina muy bien frita, como acompañante de platos, asada y fría (mutabal o crema de berenjena – similar al hummus pero con berenjena) o caliente, en puré, asada para ensaladas especialmente de verano con otros ingredientes, en guisos como las lentejas, estofadas, pistos, en vinagre, rellena (mousaka turca), etc. como ejemplo de la cultura mediterránea decir que en Turquía se elaboró un libro de cocina con más de 600 recetas con berenjenas.

**Modo de hacerlo:** Poner la pierna de cordero (dar 2 o 3 cortes) en una bandeja de horno, sazonarla con sal y pimienta. En un mortero majar 3 dientes de ajo y una ramita de perejil y, a continuación, añadirle a este majado la flor de tomillo, la hoja de laurel troceada un poco con los dedos y un chorreón de aceite de oliva. Con este preparado, untar muy bien la pierna, añadir un vaso de agua a la bandeja de horno y meterla en el horno a unos 180° C. tardará en asarse unas 2 horas y media aproximadamente. A mitad del tiempo de la cocción, se le dará la vuelta a la pierna, se le añadirá otro vaso de agua caliente mezclado con la miel y unos trocitos de canela. Cuando falten unos 15 minutos para terminar la cocción pondremos una cucharadita de vinagre por encima para que quede un dorado bonito (de vez en cuando se irá regando la pierna con su propio jugo). Las berenjenas, se pelan y cortan a cuatro cascos, se les pone sal y se dejan una media hora para que expulsen el líquido amargo interno. Se ponen las berenjenas en una cacerola y se añaden los tomates, pimientos, cebolla, cortado todo en tiras delgadas, media cabeza de ajo partida por la mitad, una hoja de laurel, los clavos de comer pinchados en un trozo de cebolla o cebolla pequeña, pimienta en grano, una cucharada pequeña de pimentón, un chorreón de aceite, el vinagre y un poco de sal. Rehogar todo a fuego moderado o en la plancha. A continuación se añade un poco de caldo o agua, y que siga cocinando; una vez tiernas las berenjenas, y la pierna asada se corta. Coger todo el jugo de asar la pierna y colarlo, poner a punto de sazonamiento y añadirle las hebras de azafrán. Hervir el tiempo deseado para que se concentre bien y se espese un poco (si fuese necesario se ligaría con un poco de harina tostada). Reservar. Poner la berenjena en el centro de una fuente redonda, y las rodajas de cordero en círculo alrededor de la berenjena. Con la salsa caliente, se salsea el cordero y la berenjena por encima. Queda lista para servir.

(Para una pierna de cordero de 1,5 k)

- 1 pierna de cordero
- 2 cucharadas de miel
- Un trocito de palito de canela
- 10 hebras de azafrán
- 4 berenjenas
- 2 tomates
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- Una ramita de perejil
- 4 Clavos
- 12 granos de pimienta en grano negra
- 1 cucharadita de pimentón
- 0,2 l de aceite de oliva
- Un medio vaso de agua o caldo de carne (ternera y cordero)
- 2 cucharaditas de café de vinagre
- c.s. de sal

# Pollo Alpujarreño

En la cocina morisca las aves de granja lo eran todo, buscaban en sus carnes la blancura y la suavidad de sus tejidos. El sabor que buscaban era el agri-dulce, por eso utilizaban mucho la miel y condimentos como la canela. El pollo era muy consumido en la época medieval, de hecho existen muchas recetas de su consumo (SXIII y XIV), como con zumo de uvas y pasas, con aceitunas, con frutos secos, con frutas como el membrillo, etc. Así lo narra en el libro de la cocina alpujarreña el historiador L. Benavides Barajas.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite de oliva, se dora el pollo (campero si es posible) cortado en trozos no muy grandes y sazonados. Una vez dorado el pollo se saca y reserva. En este mismo aceite, freír el pimiento seco y lo machacamos en el mortero con los cominos y un poco de sal gorda (reservar para echarlo al pollo al final). En este mismo aceite se hace un sofrito con el ajo picado, los pimientos verdes, la berenjena, la cebolla (todo va cortado en daditos pequeños menos la berenjena que va a tiras) una hoja de laurel y una ramita de tomillo. Rehogar bien todo esto y agregar el tomate sin piel y semilla, cortado muy finamente o rallado. Rehogar y echar el jamón, el pollo dorado y el vino. Dejar que cueza hasta que el pollo esté tierno. Añadir sal y pimienta. Poner el majado del pimiento y comino, dar un último hervor y quedará listo para comer.

(Para 4 personas)

1 pollo  
1 cebolla  
3 o 4 pimientos verdes  
½ k de tomates maduros  
1 berenjena  
3 dientes de ajos  
Un pimiento rojo seco  
c.s. de cominos  
Sal  
¼ l de vino del terreno  
Una hoja de laurel  
Una ramita de tomillo  
0,2 l de aceite de oliva  
100 g de jamón serrano de la Alpujarra





## Pollo con Almendras y agua de rosas

Receta andalusí de la cultura musulmana. Son muchas recetas las que aún se conservan en esta época, y en las que no faltan ingredientes como las almendras, azafrán, hierbabuena, canela, pimienta, comino, miel, cilantro y perejil entre otros ingredientes. Como ejemplos significativos: las migas andalusíes (que se hacían de harina y acompañaban a carnes, pescados y verduras), el pollo con almendras, el estofado de apio y zanahorias, las albóndigas (que se cortaba la carne y se machacaba en el mortero), cordero moruno (que se cortaba la carne desangrada de cordero y aliñaba con pimienta, comino y hierbabuena y acompañaban con pasas y almendras), guiso de gurullos (que se hacían con garbanzos y verduras como los cardos y los hinojos y los aromatizaban con hierbabuena), puré de habas, ensalada de zanahoria, etc.

**Modo de hacerlo:** Limpiar bien el pollo, cortarlo en 4 trozos cada muslo y de 5 a 6 trozos cada pechuga con su hueso y sazonarlos con sal y pimienta. En una cacerola con aceite de oliva caliente, se dora un poco el pollo, se añade la cebolla finamente picada y cuando estén ambas cosas, se agrega el jamón cortado a dados y se dora un poco. A continuación agregamos el tomate cortado finamente (o rallado) en la salsa, rehogar y añadir el vino. Dejar reducir un poco el vino para que se evapore el alcohol. Se pone a punto de sal y pimienta y se cubre con agua o mejor, caldo de puchero. Añadir además, cilantro seco y comino recién molido. Se cuece a fuego lento, dejando reducir el caldo, y cuando esté casi cocinado se le pone el azafrán con el vinagre y la mezcla majado del mortero que consiste en muchas almendras fritas, agua de rosas o agua y el azúcar. Se presenta con huevos duros picados por encima. El espesor de la salsa de almendras se controla con el agua de rosas o el caldo del pollo. Acompañar con un manojito de espárragos verdes de Huétor Tajar cocidos y fritos en un poco de aceite de oliva y un ajo picado.

(Para 4 personas)

1 pollo

Sal

Aceite de oliva virgen

Pimienta

c.s. Cilantro seco

c.s Comino

1 Cebolla

10 hebras de azafrán

Una cucharada de vinagre

Media cucharada de agua de rosa

Azúcar

Huevos duros

Almendras

Ajo



## Pollo con nueces y zumo de granada

Es difícil no ver en Granada los granados en el jardines de las casas o en los Cármenes del Albaicín, calles, huertas, en la Alhambra, pero sin duda alguna son afamados los del Valle de Lecrín. En temporada de otoño que es cuando la granada se recolecta, son muchos los platos de la cocina granadina en los que forma parte este fruto, como es en las ensaladas, zumos y granizados, postres, el zumo para elaboraciones de salsas, sopas frías y calientes, con hortalizas, etc. Esta fruta representa para el pueblo judío un significado muy especial y esencial (fruto sagrado), cuando se abre una granada, da igual su tamaño, tiene siempre los mismos granos 613. Es este el número de preceptos que un buen judío debe de cumplir para ser una persona justa y ética. El pueblo judío concede a este fruto el simbolismo de abundancia por lo que la toman el día de año nuevo. En la edad media el pueblo andalusí destacó la cualidad medicinal de la granada. Es probablemente una de las frutas más completas que existen por su poder antioxidante, recomendable para las dietas de adelgazamiento, etc. Si a estas propiedades de la granada le sumamos los de las nueces (cuidan la salud del corazón y la piel, son ricas en Omega 3 y 9) y el bajo contenido en grasa del pollo sale un plato digno de las mejores dietas. Esta receta que a continuación se expone es del libro de recetas y relatos “Gastronomía de las tres culturas” s XIII y XVI del autor Carlos Arbelos – colección de Caja Granada – Obra Social.

**Modo de hacerlo:** Limpiar el pollo y cortarlos en trozos medianos, sazonarlos con sal y pimienta. Poner aceite de oliva a calentar en una sartén o cacerola, ir dándole vueltas al pollo hasta que quede dorado por todas partes. Retirar y reservar. Picar la cebolla finamente y añadirla a la cacerola donde se ha frito el pollo, remover bien hasta que la cebolla quede bien hecha. A continuación añadir las nueces picadas de forma gruesa hasta que adquieran una tonalidad marrón, unos dos o tres minutos, verter el zumo de las granadas, el zumo de limón y el agua hirviendo (o caldo de ave si tenemos). A continuación añadir las ramitas de canela y el azúcar. Cocer a fuego fuerte los primeros minutos, añadir el pollo y bajar la temperatura hasta que el pollo esté hecho. Retirar el pollo y si la salsa quedase ligera o poco trabada, dejarla hervir más tiempo. Servir en una fuente el pollo con la salsa y las nueces de la misma por encima. Cuando se va a comer se le ponen los granos de granada por encima de la salsa. La guarnición al gusto.

(Para 4 personas)

1 pollo

½ l de zumo de granada

1 cebolla grande

¼ k de nueces peladas

2 cucharadas de zumo de limón

0,2 l de agua caliente o caldo de ave

2 palitos de canela

2 cucharadas de azúcar

Pimienta negra y Sal

Aceite de oliva

## Potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao

Plato humilde en origen y cuaresmal por excelencia, por lo que se le denomina igualmente potaje de cuaresma y, con sus singularidades específicas, tradicional de todas las provincias de Andalucía, aunque la palabra potaje nos haya llegado del francés pot (recipiente donde se cuece o guisa) y potager o huerta, para referirnos a guisos donde prevalecen legumbres secas y hortalizas frescas. A las albóndigas también les llaman panecillos, especialmente cuando en vez de ser bolitas, son formas más aplanadas. A la olla que hierve, ninguna mosca se atreve.

**Modo de hacerlo:** Los garbanzos se dejan en remojo la noche anterior. En una olla o puchero se pone agua a calentar y, cuando hierva, se echan los garbanzos, el tomate, la cebolla pelada y entera, el pimiento seco, la cabeza de ajos entera asada y limpia, la cola del bacalao asada ligeramente sin desalar (de esta forma se intensifica más el sabor) o cruda desalada. Mientras tanto, en una sartén con aceite caliente se fríen las almendras, después la rodaja de pan y, con estos ingredientes y los que están cocinando con los garbanzos (menos el bacalao), se hace un buen majado. Cuando los garbanzos estén casi cocidos, se añaden las patatas cortadas a cascots y las acelgas cortadas y previamente cocidas ligeramente en agua (de esta manera no soltarán ese color verdín que tanto afea a este potaje). Con la miga de pan, la miga del bacalao desalado, un huevo, el perejil picado, el ajo picado y el azafrán, se hacen las albóndiguitas pequeñas. Se fríen en el aceite de las almendras y se añaden a los garbanzos. Dejar cocer unos diez minutos para que trabe el caldo bien.

(Para 5 personas)

1 tomate rojo

400 g de garbanzos

1 cabeza de ajos asada

c.s. de agua

1 cebolla

1 pimiento rojo seco

La cola del bacalao

Para el majado

c.s. aceite de oliva virgen extra

1 rebanada de pan frito

12 almendras

Para las albóndigas de bacalao

500 g de bacalao desmenuzado (cola y espinas para el caldo)

1 cucharada de perejil picado

1 huevo

2 dientes de ajo picado

150 g de miga fresca de pan

c.s. de sal

10 hebras de azafrán

Para trabar o ligar el caldo

150 g de acelgas

2 patatas



## Potaje de habas secas alubias y trigo

El potaje de trigo que nos describe Francisco Martínez Montiño en su libro *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería* (1611), es un plato elaborado con trigo, azúcar, leche de almendra y canela. Más tarde se le denominará potaje a una sopa espesa, donde están presentes las verduras y dependiendo de la época del año la carne y las chacinas. La harira marroquí es el que más se asemeja, de ahí que pueda ser el origen del mismo (carne de cordero o gallina, verduras y legumbres). Esta receta aparece en el libro compilatorio de recetas de la comarca de Guadix, *La olla de Guadix* (2004), presentada por Carmen Román Alcalde de la villa de Dólar, que lo describía (sic): potaje de abas, avillas y trigo.

**Modo de hacerlo:** Se echa en una olla con agua fría abundante a cocer previo remojo del día anterior las habas, alubias y trigo, asustándolo tres veces con agua fría. A continuación, se elabora un sofrito con los pimientos y cebolla picados, los ajos laminados, el tomate maduro rallado, el orejón y el laurel, y se añade a la olla. Cuando estén cocidas las legumbres, se agregan las patatas troceadas, el pimentón (aunque se recomienda mejor freír el pimiento seco y majarlo muy bien en el almirez) y la sal. Dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas.

(Para 4 personas)

- 1 puñado (110 g) de habas secas descocotadas
- 1 puñado (110 g) de alubias secas
- 1 puñado (110 g) de trigo machacado
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate maduro
- 4 dientes de ajo
- 1 orejón de tomate (tomate seco)
- 2 patatas
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón o pimiento seco tostado y machacado
- c.s. aceite de oliva virgen extra
- c.s. de agua
- c.s. de sal







## Potaje de hortalizas de otoño-invierno

El cardo crece de forma espontánea en los países de Europa mediterránea y del norte de África, donde se viene utilizando desde tiempos muy antiguos. Pitágoras, el mortal enemigo de las habas, recomendaba la col. Diógenes se sabía que vivía de col y agua y con la col estimaba llegar a octogenario. Y llegó.

**Modo de hacerlo:** Dejar desde el día anterior en remojo las alubias con agua fría. Al día siguiente, en una olla se ponen a cocer las alubias en agua fría que las cubra como unos tres dedos. Cuando salga espuma, se le ira quitando y, de vez en cuando, se asusta con un poco de agua fría. En una sartén con el aceite se rehoga la cebolla cortada en daditos pequeños, se le añade el pimentón e inmediatamente se vierte a la olla. A mitad de la cocción de las alubias se le incorporan a la olla las verduras que necesitan más cochura, troceadas de la siguiente manera y en este orden: los cardos limpios y frotados con sal gorda en trozos de un centímetro y medio aproximadamente, la zanahoria en rodajas, el nabo pelado y en dados. Transcurridos unos minutos se agregan las patatas en cascos medianos, las judías verdes en trozos del tamaño de los cardos y la col en trozos cuadrados irregulares, y las acelgas, que se escalfan en agua aparte y se les añadirán en el último momento. Se sazona y se le añade el azafrán. Esta cocción se hará a fuego lento y tapada la olla, cuidando que no se quede sin agua, hasta que las alubias estén tiernas. A este guiso se le suele poner también manitas de cerdo saladas, espinazo salado y otros productos del cerdo.

**(Para 4 personas)**

1½ l de agua fría aproximadamente

300 g de alubias

300 g de pencas de cardo

150 g de acelgas

1 zanahoria mediana

150 g de nabo

150 g de judías verdes

2 patatas

250 g de col

200 g de cebolla

½ dl de aceite de oliva (3 o 4 cucharadas)

10 hebras de azafrán

c.s. de pimentón

c.s. de sal



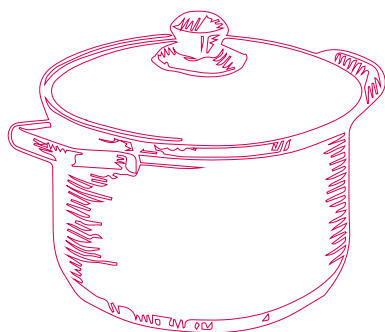
## Potaje del día de los santos

Como bien cuenta Andrea García García de Hernán Valle, este plato se ha ido haciendo de generación en generación y que nunca podía faltar el día de los santos. Como se puede observar en esta receta, son todos productos de otoño, muy antiguos y de la zona excepto el boniato (moniato, patata dulce, batata, etc.) que fue introducido en Europa desde América en el S. XVI, y cuyo origen aún es algo confuso, se consume cocida en dulce y salado, asada, en sopas, frita, en purés, en crema para rellenos de pastelería, compotas de fruta, etc. Mientras el castaño es originario del Mediterráneo europeo. Para asar las castañas, se les tiene que dar un corte, y de esta forma se inflen y se asen bien por dentro. Peladas y cocidas con leche, trituradas y convertidas en puré, forman parte de la guarnición de muchos platos de carne y de caza especialmente. En otros pueblos de Granada como Beas de Granada, Trevélez, Murtas, etc. aromatizan con anís o matalahúva.

(Para 5 personas)

- 1k de castañas
- 700 g de boniatos
- 500 g de membrillos
- 500 g de peras de invierno
- 400 g de azúcar
- Canela molida
- 2 l de agua
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 palito de canela
- 2 clavos (opcional)

**Modo de hacerlo:** Elegir castañas de buena calidad, tostarlas y pelarlas. Los boniatos se lavan y se pelan, los membrillos y las peras también se lavan y pelan, pero estos últimos se dejan en agua con zumo de limón para evitar que se oxiden. Poner una olla con el azúcar, canela, la piel de un limón y naranja en la que clavaremos los dos clavos si así lo deseamos (va muy bien, pero solo se ponen opcionalmente) a cocer junto con la pera, membrillo y boniato toda esta fruta cortada en trozos de unos 40 gramos. Cuando rompa a hervir, se le añaden las castañas peladas y se deja cocer todo hasta que esté tierno. Cuando todo este cocido, se deja enfriar con su propio jugo de cocción y se toma frío (mejor de un día para otro o con varias horas de reposo en frío).





## Pulpo a la Salobreñera

Este molusco consta de 8 brazos que son quizá lo más llamativos de él. Cada brazo tiene numerosas ventosas pegajosas, cada brazo se conecta con el cerebro que es el que le da las órdenes; todos estos brazos luego convergen en la parte del cuerpo, donde se encuentra la cabeza, con la boca, los ojos, el cerebro y llamativamente tres corazones. En granada y en especial la costa granadina es muy típico en los bares y restaurantes el pulpo seco, su secado se hace limpiándolo bien, abriéndolo por las patas y bolsa que se quede bien abierto. Se cuelga, abriéndole las patas con trozos de caña, y por la noche se mete dentro de la vivienda para que no le dé el relente. Se seca mejor al aire que al sol (al sol solo las primeras horas del día). Para elaborar el pulpo semiseco las patas se meten en salmuera a un 4% de sal durante un periodo de tiempo de unas 12 horas aproximadamente, “masajeando” las patas periódicamente. Se escurren, cuelgan y ponen a secar durante 2 o 3 días, según sea verano o invierno, donde haya corriente de aire o bajo el aire de un ventilador. A continuación se guardan en el frigorífico a una temperatura de unos 4 a 6° C. A la hora de elaborarlo se procede de la siguiente forma: poner una plancha a calentar a temperatura mediana, poner las patas del pulpo y dejar que tome color o tuesten. A continuación se cortan en rodajas finas con un cuchillo bien afilado y se sirven con ensalada de col aliñada ligeramente y cortada muy fina. Son muchos los bares en Granada y la costa donde se han especializado y este plato y la clientela no les falta. El pulpo seco es un producto mediterráneo de supervivencia traído por los navegantes fenicios a la costa española, donde se ha perpetuado durante siglos como alimento de pescadores.

(Para un pulpo de 1.500 gramos)

- 1 cebolla
- 3 tomates
- 4 ajos
- 1 guindilla
- 2 cucharaditas de pimentón
- Vinagre
- Sal
- 1 pulpo
- Agua
- 2 cucharadas de orégano

**Modo de hacerlo:** Poner una olla con agua y sin sal a calentar. Cuando rompa a hervir, asustar el pulpo 3 veces (meter el pulpo y sacarlo así 3 veces), se deja cocer por espacio de unos 25 a 30 minutos aproximadamente con los tomates y la cebolla. Cuando el pulpo esté cocido se le pone sal al agua y se deja enfriar en su propia cocción. Sacar el pulpo y cortarlo en trocitos pequeños. El tomate y la cebolla se trituran con el agua de la cocción. En el mortero se majaran los ajos, la sal, guindilla, orégano, pimentón, un chorreoncito de vinagre y por último el aceite de oliva. Todo este majado y el pulpo se lo incorporaremos a la olla donde está el caldo del pulpo. Hervir unos minutos y poner a punto de sal. Decorar con una ramita de perejil.

## Raya con Tomate y alcaparras

La raya es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo. Las rayas carecen de vejiga natatoria, por lo que acumulan sustancias en su sangre para hacerla isotónica al agua del mar, este es el motivo del olor que desprenden estos animales incluso frescos. En la cocina granadina, la raya se cocina sobretodo frita, guisada con fideos, en caldos como el pimentón, estofada, plancha y asada (Se raspa la raya hasta dejar la piel al mínimo de grosor posible, se escalda un minuto en una cazuela con agua y vinagre para quitarle el posible olor a amoníaco. Se unta con aceite y se hace asada en una plancha o parrilla seis minutos por cada lado hasta que esté hecha por los dos lados, que será cuando la carne despegue de los cartílagos).

**Modo de hacerlo:** Cortaremos el ajo, cebolla y pimiento finamente. En una sartén pondremos aceite a calentar y haremos un sofrito agregando los ingredientes en el mismo orden que anteriormente los hemos mencionado. Una vez rehogados estos ingredientes, añadiremos el tomate maduro sin piel y muy picado o rallado. Sazonaremos y pondremos el azúcar para quitarle la acidez. Dejar cocer una hora aproximadamente y triturar. La raya limpia, se le quita la piel y corta en trozos de unos 100 g cada uno (para poner 2 trozos por persona) o mejor se raspa la piel con un cuchillo, hasta que la piel quede transparente, lavándolos muy bien y secándolos con un paño o papel de cocina. Poner la raya cruda a la salsa de tomate con las alcaparras y dejar cocer a fuego medio unos 10 minutos. Servir acompañada de unos trozos de pan frito y el perejil picado por encima.

(Para 4 personas)

1 k de raya

Aceite de oliva

4 dientes de ajo

1 cebolla

3 pimientos verdes

2 hojas de laurel

1 cucharada de perejil picado

1 1/2 k de tomates rojos maduros

Sal

1 cucharada de azúcar

Una cucharada de alcaparras





## Remojón del Valle de Lecrín

El Valle de Lecrín está situado en un enclave privilegiado, en la puerta de la Alpujarra, entre la costa granadina y Sierra Nevada. Esta ensalada se basaba en su origen, en una refrescante ensalada de naranja y aceite al que, con el paso del tiempo, se han añadido elementos como el bacalao, los tomates secos, o las aceitunas, que definen a esta comarca que huele a flor de azahar. El Valle de Lecrín sobre todo en las localidades de Albuñuelas, Pinos del Valle, Melegís, Restábal, Saleres, Acequias, Béznar, Chite, Mondújar, Talará, Nigüelas y Padul. Con las variantes en Dúrcal de remojón de naranjas agrias y patatas, y en Conchar de remojón de naranja y tomates secos. Las primeras naranjas llegaron al este de la zona mediterránea con las caravanas de Alejandro Magno (356-323 a. C). Las naranjas que cultivaban los árabes eran las naranjas amargas como planta decorativa y recolectaban miel de azahar. Con la expansión del Islam, la fruta llegó a España, donde se popularizó como la naranja de Sevilla. Plinio el escritor ya inmortalizó el poder curativo de las naranjas en su Historia natural. En la localidad de Conchar, se hace de una forma muy particular este plato y es asando el bacalao, desmigándolo y mezclándolo con cebolla o cebolleta picada, ajos fritos y tomates secos fritos cortados a tiras (previamente se echan en agua caliente para que estén más blandos). Se mezcla todo y se deja macerar durante 24 horas aproximadamente en el frigorífico. Pasado ese tiempo se le pican naranjas, se le echan aceitunas negras, se aliña con un chorreón de aceite de oliva y pone encima una ramita de hierba buena decorando el remojón. Este remojón es similar al que se hace también en la baja Alpujarra (como por ejemplo Lanjarón). En pueblos cercanos a Guadix, se elabora otro tipo de remojón – sopa - gazpacho que se hace con patatas asadas, pimientos secos, bacalao asado, cebolla, aceitunas, agua, vinagre y aceite de oliva. Todo esto se mezcla y se toma o tomaba como una sopa templada (el calor se lo da la patata asada pues no se calienta) en invierno sentados entorno a la lumbre. También se toma frío como un gazpacho. En la zona del poniente granadino los aceituneros, también le suelen poner patatas cocidas y pan de higo al remojón en la campaña de la recogida de la aceituna. En Granada capital y sus alrededores, le suelen poner patatas cocidas y huevo cocido. Esta receta es elaborada por Diego Morales, reconocido cocinero de Granada y vecino de esta comarca, donde año tras año organiza jornadas populares de la cocina autóctona de la zona, recuperando platos y tradiciones con sus vecinos.

**Modo de hacerlo:** Pelar los ajos y machacarlos en el mortero o almirez junto con el pimiento seco. Cuando esté bien machaco se le añade un chorreón de vinagre. Reservar. El bacalao se asa en una plancha o mejor en parrilla y se le quitan las espinas y piel. Desmigar con los dedos. Pelar las naranjas y picar quitándoles los huesos que tengan. La cebolleta, una vez limpia, cortarla en rodajas delgadas. Mezclar todo en una fuente, aliñar con el majado, aceite de oliva virgen extra y un poco de orégano. Montar en una fuente o plato con las aceitunas (arrugadas y aliñadas con orégano) por encima decorando el remojón.

(Para 2 o 3 personas)

2 pimientos coloraos secos

Tomates secos en algunos casos  
(previo remojo de día anterior)

1 diente de ajo

1 cebolleta

Unas cuantas aceitunas lechín arrugadas

2 naranjas, ideales las agrias

200 g de bacalao salado

c.s. de aceite de oliva

Vinagre y orégano a gusto



## Rin ran accitano

La autora de esta receta es María Del Carmen Segura Gómez, que está publicada en el libro de recetas de la cocina tradicional de la comarca de Guadix, La Olla de Guadix. El rin ran de bacalao accitano se comía en tiempos de cuaresma, ya que en determinados días de semana santa no se podía o solía comer carne. A partir de los años 60, se le consideraba una comida de hombres, que se reunían por ejemplo a jugar a las cartas y los que perdían tenían que hacer este plato. En la feria, que se celebra el 24 de Octubre, para cerrar los tratos por la venta del ganado (ovejas, cabras, caballo, etc.) también se comía el rin ran de bacalao accitano. En los años 80 se decía que las mujeres lo preparaban los días que iban a lavar la ropa a las acequia, pues era una comida rápida de elaborar y ese día no tenían mucho tiempo para dedicarle a la cocina. Hoy día se sigue comiendo el rin ran en semana santa, y como no en los bares y restaurantes. Este puede ir acompañado de vino. Dicen los abuelos del lugar que si el rin ran de bacalao accitano si es preparado por un hombre tiene un sabor más exquisito que si lo prepara una mujer. Los toques son diferentes. Misterio que aún sigue vivo. El rin ran de bacalao accitano, se come tanto al mediodía como de noche. En los pueblos cercanos de Marquesado (La Calahorra, Alquife, etc.), además de los ingredientes que le ponen en esta receta los accitanos, le añaden pimentón, ajos, pimientos rojos secos y no ponen huevo cocido ni naranja. Lo elaboran desmigando el bacalao, poniéndolo a hervir en agua, y antes de que rompa a hervir el agua, se retira y se pone otra agua nueva (esto dos veces). A la tercera agua, se lo pone la cebolla cortada en tiras, y demás ingredientes dejando que cuezan. Una vez cocidos todos los ingredientes le quitan el agua y agregan el aceite crudo, dejando que cueza un poco. Todo esto queda como una especie de ensalada. En la zona de Alquife le ponen patatas cortadas a rodajas. Se guarnece con aceitunas negras.

**Modo de hacerlo:** Cortar la cebolla en juliana fina, ponerla a cocer a fuego lento tapada con un poco de agua. Cuando esté cocida, se le quita el agua que le sobre y se le añaden los pimientos y los tomates secos, deben de cocer al menos unos 5 minutos. Transcurrido este tiempo de cocción, se añade el bacalao y se pone a punto de sal, se añade un poco de aceite de oliva y se le da una vuelta a toda la preparación. El rin ran se sirve en cazuela de barro y adereza con las aceitunas negras, el huevo cocido en rodajas, y las rodajas de naranja al gusto. Rociar con otro chorreón de aceite de oliva el rin ran. Se puede tomar frío o templado. Esta receta es típica de invierno (en invierno se suele tomar por la noche como plato fuerte) y principio de la primavera.

**(Para 4 personas)**

**1 k de cebollas cortadas en juliana o tiras finas**

**½ k de bacalao desalado**

**10 pimientos asados y secos**

**6 orejones de tomate seco**

**1 naranja**

**4 huevos**

**24 aceitunas negras**

**0,1 l de aceite de oliva virgen extra**



## Robellones en salsa

El primer indicio de setas que aparece, es un escrito del 1176 a.C. Posteriormente los griegos fueron grandes aficionados a su consumo, al igual que con las trufas. En Andalucía recibe otros nombres como niscaló, guiscaló, guíscano, robellón, etc. En las faldas de Sierra Nevada, en la zona del Marquesado, existen grandes bosques donde se recolectan una gran cantidad de robellones o niscalos; pueblos como Aldeire, tienen la suerte de disfrutar de este delicioso manjar que lo utilizan para infinidad de guisos. Los niscalos se limpian con un pincel o un trapo seco. De este modo, retiraremos la tierra que haya quedado, así como pequeñas ramas y demás. En el momento que se va a cocinar los niscalos, humedecer un trapo o papel de cocina y limpiar por completo cada una de las setas. No es recomendable poner los niscalos bajo el grifo porque acumularán un exceso de agua y pueden estropear la preparación que se vaya a realizar. Como ejemplo de elaboraciones significativas serían el niscaló con conejo, con arroz, al ajillo, en tortilla, con jamón, con huevos revueltos, plancha, guisos tradicionales, etc.

**Modo de hacerlo:** Se limpian los robellones y se blanquean en agua hirviendo. Se escurren y trocean en daditos pequeños (1/4 de k para utilizarlos en las albóndigas), en una sartén con aceite de oliva, hacer un sofrito con la cebolla, cortada en tiras delgadas, el jamón serrano cortado en daditos muy pequeños, y el resto de los robellones. Se le incorpora el tomate frito, el caldo de pollo, se sazona todo y añadir el vino blanco. Aparte hacer las albóndigas con todos los ingredientes. Pasar por harina las albóndigas y freírlas. Estas albóndigas se echan a la salsa anterior de los robellones y se dejan cocer unos 15 o 20 minutos a fuego lento. Servir en cazuelas de barro y decorar con perejil picado.

(Para 1 k de setas-4 personas aprox.)

1 k de robellones  
150 g de jamón serrano  
2 cebollas  
1/4 l de tomate frito  
0,2 l de vino blanco  
1 l de caldo  
Orégano  
Tomillo  
Sal y pimienta negra  
Para las albóndigas  
250 g de bacalao desmigado  
250 g de robellones cocidos y picados en daditos pequeños  
2 ajos  
Una ramita de perejil  
c.s. de pan rallado  
4 huevos  
Medio vaso de vino blanco  
Sal  
c.s de pimienta molida  
c.s. de nuez moscada



## Roscos de naranja

Dulce típico de Semana Santa, forman parte de los postres árabes (legado que dejaron los musulmanes durante su dominación peninsular) conocidos como de sartén, junto con los pestiños, leche frita, buñuelos de viento, etc. Son dulces que se conservan muy bien, y que hoy día se consumen durante todo el año, aun siendo más típico en las fiestas religiosas como Semana Santa. No se puede decir si son típicos de una zona en concreto, pues se hacen en toda Andalucía. Un dato a tener en cuenta a la hora de emborrizar los roscos es el porcentaje de la mezcla de azúcar (80%) y canela (20 %). Otro dato importante a tener en cuenta es que para elaborar la masa de los roscos y que no salgan duros, es cogerle el punto a la masa, pues esta no debe estar dura sino suave y esponjosa. La temperatura del aceite a la hora de freír debe estar suave, si está fuerte se queman por fuera y por dentro quedan crudos. Como ejemplo de referencia, de 1 huevo deben de salir 15 roscos. Receta de María Lao Martínez (de las Tres Villas).

**Modo de hacerlo:** En una fuente honda o lebrillo pequeño poner el aceite de oliva, azúcar, el zumo de naranja, los huevos y la ralladura de una naranja; mezclar todo muy bien. Coger un poco de harina y mezclarla con la levadura en polvo, incorporársela al batido anterior y el resto de harina que admita. Dejar reposar la masa un poco. Coger porciones iguales de masa (Dependerá del tamaño de roscos que se quiera hacer), dar forma a los roscos y hacerles una pequeña incisión a lo largo con una puntilla, freírlos en abundante aceite y a temperatura suave. Escurrirlos muy bien y pasarlos por azúcar, o canela y azúcar mezclada. Presentarlos en fuente de loza o similar con un palito de canela en la cual se enrolla una piel de naranja. Nota: Las cantidades por cada huevo son: 3 cucharadas de aceite, 3 de zumo y 3 de azúcar. Es aconsejable batir el huevo con el azúcar en primer lugar (de esta forma el azúcar se disuelve mejor). Estas cantidades son las mismas que para los roscos de anís, solo cambiaríamos el zumo de naranja por agua o leche y una copita de anís. El zumo de naranja tiene que ser natural.

(Para 3 huevos)

Azúcar, 9 cucharadas soperas.

Aceite, 9 cucharadas soperas.

Zumo de naranja natural, 9 cucharadas soperas.

Levadura royal, dos sobres.

3 huevos

Aceite para freír los roscos.

Azúcar para bañarlos.

Ralladura de una naranja.

Harina la que admita (solo como referencia, 5 cucharadas por cada huevo)





## Sangre guisada

La sangre tiene un alto contenido en hierro lo que nos ayuda a evitar la anemia por falta de hierro. Por lo que se recomienda para aquellas personas que tienen un alto desgaste de este mineral. En la cocina como más se consume es encebollada, con tomate y en embutidos como la morcilla. A la hora de comprar la sangre de cerdo o cordero, cuanto más grandes sean los agujeros (como el queso) mejor, la sangre estará más esponjosa, así estará más jugosa. También tiene mucha aceptación la sangre de pollo y la de cordero.

**Modo de hacerlo:** En una sartén al fuego con el aceite freír la cebolla pelada y picada muy fina. Cuando empiece a dorarse le añadiremos el pimiento, previamente asado, para poder pelarlo y partirlo a trocitos, el pimentón e inmediatamente los tomates maduros rallados. Dejar sofreír bien. A continuación se agrega la sangre partida en dados, sazonar, y rehogar bien. Dejar cocer en el tomate unos 15 minutos con la guindilla si gusta algo picante. Unos minutos antes de apartar del fuego la sangre, se machacan en el mortero un par de dientes de ajo (si se dejan macerando en el vinagre mejor) con un poco de sal y se le añade un poco de vinagre, mover bien y añadir a la sangre. Se suele acompañar con dados de patatas fritas y pimientos fritos. Decorar con perejil picado por encima.

(Para 4 personas)

800 g de sangre cocida

½ k. de cebollas

4 tomates maduros frescos

3 dientes de ajo

1 pimiento fresco, rojo o verde

1 cucharada de pimentón

½ guindilla

2 cucharadas de vinagre

Aceite de oliva





## Sesadas de cordero segureño al ajillo

Estas vísceras, crudas generan reticencias, y cocinadas gana adeptos. Cuando se cuecen, el agua debe de ir muy bien aromatizada con hortalizas y hierbas aromáticas. Las sesadas más demandadas son las de cordero y se elaboran a partir de su previa cocción. Las recetas más demandadas son fritos, rebozados, empanados, al ajillo, o en tortilla (como por ejemplo la tortilla sacromonte con sesadas y criadillas). Se suelen acompañar de un trozo de limón.

**Modo de hacerlo:** Para la limpieza de las sesadas, ponerlas en agua muy fría durante unas 6 horas para que suelten la sangre, cambiándoles el agua al principio cada hora y luego cada dos horas hasta que tengan un tono claro, retirar la telilla que los recubre con cuidado, esta operación será fácil, pues los sesos con el agua muy fría se compactan. Poner en una olla agua, el vinagre, la cebolla, la zanahoria, el laurel, la pimienta en grano y sal. Hervir durante unos 15 minutos e incorporar las sesadas limpias; cocer por espacio de 10 minutos a fuego medio y una vez cocidas, retirar del fuego y dejar en la misma agua que se enfríen. Una vez frías, se guardan en el frigorífico hasta su posterior utilización. Poner en una cazuela de barro aceite de oliva a calentar, añadir los ajos picados y cuando estén dorados las sesadas cortadas en rodajas, el perejil picado, pimienta molida o media guindilla picante y un poco de flor de tomillo. Saltear un poco con cuidado de no romperlas y servir en la misma cazuela de barro caliente.

(Para 4 personas)

- 8 sesadas de cordero
- 1 cebolla mediana cortada en 8 trozos
- 50 g de zanahoria picada
- Una cucharadita de café de vinagre
- 12 granos de pimienta en grano
- 1 hoja de laurel
- 4 dientes de ajo
- c.s. de sal
- c.s. de pimienta molida o guindilla picante
- Una ramita de tomillo
- Una ramita de perejil
- Aceite de oliva

## Sopa alpujarreña

Las sopas que se elaboran en la alpujarra son sustanciosas y con bastante condimentación, nunca se sabe exactamente si la comida es líquida o sólida, debido a la climatología de la zona y ser zona de alta montaña. Son muy conocidas las sopas cristianas, famosas en Lanjarón y Pampaneira especialmente, que se hacen a base de ajo, jamón y otros ingredientes como la morcilla, patatas y muy bien condimentadas con cominos, alcaravea, pimentón, etc. En la alpujarra se elabora una sopa de habas frescas de estilo mudéjar que entre sus ingredientes más importantes se encuentran los tomates secos, el cilantro o la menta, las habas frescas de temporada y hoy día se le pone también panceta y chorizo.

**Modo de hacerlo:** En una sartén con aceite de oliva se fríen los ajos pelados y enteros, las almendras peladas y el pan cortado a cuadritos. Reservar todo para su posterior utilización. En esta misma sartén, quitar un poco de aceite y hacer el sofrito con la cebolla cortada en daditos pequeños, el tomate sin piel, cortado pequeño o rallado y el jamón cortado a cuadritos. Esto se añade a la olla con el caldo hirviendo. Hacer un majado con el ajo frito, las almendras y el pan frito, que se agregará a la sopa. Sazonar y condimentar con el azafrán en hebra y molido en un mortero con un poco de sal. Dejar cocer hasta que el caldo esté trabado. Cuando se va a servir se añade el huevo duro picado y el pan frito. El caldo es muy importante que se haga con gallina o pollo campero, un codillo de jamón serrano de la alpujarra y hortalizas para que salga bueno y sustancioso. También se le suele poner caldo de puchero.

(Para 4 personas)

100 g de almendras

3 o 4 dientes de ajos

2 tomates

Aceite de oliva virgen

Sal

1 ½ l de agua o caldo de gallina

Limón

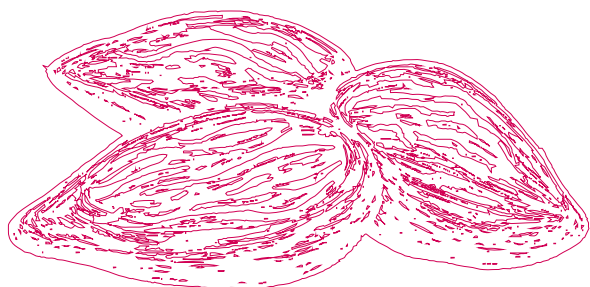
2 rodajas de pan blanco

100 g (media cebolla)

2 huevos

10 hebras de azafrán

100 g de jamón serrano de la alpujarra





## Sopa de almendras con huevos

Esta sopa es típica de la zona del Marquesado y las alpujarras (En Aldeire es muy conocida). La almendra es nativa de la región mediterránea de Oriente Medio, hacia el este y hasta el Indo. Se extendió por los humanos en la antigüedad a lo largo de las orillas del Mediterráneo en el norte de África y el sur de Europa y; más recientemente, transportados a otras partes del mundo, especialmente a California, Estados Unidos. Probablemente en esta zona donde se produce mucha almendra y de muy buena calidad, sea donde se elaboran más platos y más variados tanto salados como dulces como es el arroz con dú (que se hace con leche de almendra).

**Modo de hacerlo:** En primer lugar escaldar en agua caliente las almendras, y retirarles la piel. Posteriormente se fríen junto a tres dientes de ajo, una miga de pan y unas ramitas de perejil. Majar todo lo frito anteriormente en el mortero; lo último en majar es la miga de pan que se añade remojada en agua. Los cominos y las hebras de azafrán se majan aparte con un poco de sal. Se reserva. Poner una olla con el caldo de pollo a hervir y cuando hierva se pone a fuego lento. Mientras esto sucede en una sartén con un buen aceite de oliva, se fríen unas rebanadas de pan hasta que queden estas doraditas. Se incorpora a la olla el majado que tenemos preparado, las rebanadas de pan frito y se ponen a hervir a fuego suave unos 20 minutos. Se pone a punto de sal y se añade el majado del comino y azafrán. Se prueba y se cuajan los huevos. Aromatizar con un chorrito de vinagre. Debe servirse muy caliente. Es muy importante añadir el comino y azafrán al final, pues es la única forma de mantener los aromas y sabor de ambos condimentos en su punto. Decorar el plato con unas hojas de hierbabuena fresca.

(Para 4 o 5 personas)

100 g de almendras  
200 g de pan cateto “asentao”  
8 hebras de azafrán  
c.s. de aceite de oliva virgen  
3 dientes de ajos  
2 ramitas de perejil  
Huevos (uno por persona)  
Una pizca de cominos  
1½ l de caldo pollo con codillo de jamón  
Ramita de hierbabuena  
Chorrito de vinagre  
Sal



## Sopa de Calabaza

Son los monasterios y conventos los que divulgan esta hortaliza, tanto en cocina como en pastelería y repostería. Se originó en América, y no fue conocida en el resto del mundo hasta la llegada de los españoles. Tienen dos épocas de recolección que coinciden con el verano e invierno. Las de verano son más tiernas y más jugosas que las de invierno, que son más secas y duras. Para congelarlas es aconsejable escaldarlas antes.

**Modo de hacerlo:** La calabaza pelada se corta a trozos (reservando una pequeña parte para la guarnición) y se pone a cocer en una cazuela con las zanahorias, apio, nabos, perejil, laurel y un poco de sal (no poner mucha agua en la cocción). Conforme se van cociendo los ingredientes se van deshaciendo dentro de la cazuela con la ayuda de una cuchara de madera, y una vez que estén todos cocidos se separa el caldo de las verduras y éstas se trituran o pasan por un pasapurés. En el caldo de la cocción de las verduras, se cuecen las patatas cortadas a cuadritos, unos dados de calabaza y el arroz. Cocido el arroz y patatas, es el momento de incorporar el puré de calabaza al caldo con el arroz y patatas. Sazonar al gusto y servir bien caliente en cuenco de barro.

(Para 4 personas)

½ k de calabaza

2 zanahorias medianitas

150 g (un par de nabos pequeños)

Una rama de perejil

Una hoja de laurel

75 g de arroz

¼ k de patatas

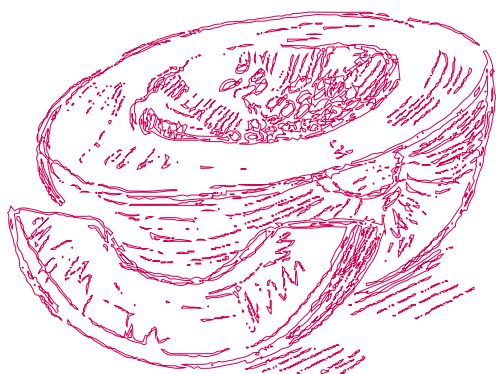
1 rallito de apio picado

1 l de agua

Sal

c.s. Pimienta blanca molida

c.s. de aceite de oliva virgen





## Sopa de caracoles con alcachofas de la vega y pitillos de habas tiernas

Es curiosa la similitud de la cocina marroquí y la andaluza en muchos de sus platos. En Marruecos se consume muchísimo la sopa de caracoles y es muy similar a la que a continuación se describe. En marruecos ponen además, otros condimentos como son la alcaravea, menta poleo, anís, menta fresca, absenta, té verde, piel de naranja, canela en rama, salvia y jengibre molido. Cuando se pasa por donde se ha cocinado esta sopa, es difícil no pararse y probarla, son aromas que te conquistan.

**Modo de hacerlo:** Lo primero que se hace es dejar un día o dos los caracoles en ayuno con un poco de pan rallado y así se limpien el estómago. Taparlos para que no se salgan de la misma. Lavarlos con un poco de sal y abundante agua todas las veces que sea necesario y así pierdan toda la baba que sueltan. Nunca con vinagre pues los mataríamos. Esta es una mala creencia que ha existido siempre y publicado en multitud de recetas. Poner a fuego lento con agua fría los caracoles, cuando estén fuera de su concha y el agua caliente, poner a máxima potencia el fuego hasta su primer hervor. Después de retirar esta primera agua se pondrá agua fría nueva con los pimientos chorriceros sin semilla, añadir los ajos, el manojito de hierbabuena, el laurel y guindilla. En una sartén sofreír la cebolla junto con los pitillos e incorporar a la olla. Hacer un majado de pan frito, almendras fritas y el azafrán ligeramente tostado e incorporar a la olla. Las alcachofas se limpiaran y darán un hervor en agua con un poco de zumo de limón para evitar que se oxiden. Escurrir y añadir a la olla para que se terminen de cocer con el resto de ingredientes. Suele tardar todo en cocer algo más de media hora.

(Para 4 personas)

32 caracoles

2 pimientos rojos secos

8 alcachofas pequeñas y frescas

120 g de pitillos muy tiernos y frescos

(habas con la vaina)

Una guindilla

1 hoja de laurel

1 ¼ l de agua

1 cabeza pequeña de ajos

200 g de cebolla

Una rebanada de pan blanco del día anterior

2 tomates rojos

c.s. aceite de oliva virgen

Sal

50 g de almendras

Una ramita de perejil

8 o 10 hebras de azafrán

Una ramita de hierbabuena

## Sopa de escarola con almendras

La escarola es originaria del sur de Asia, probablemente de la península indostana, aunque algunos autores piensan que proviene del área mediterránea. Ya era conocida por los egipcios, griegos y romanos que la usaban como ensalada y como verdura cocida. Fue introducida en el centro y norte de Europa en el siglo XIII. Esta sopa se suele tomar mucho en otoño – invierno que es la temporada de la escarola en la vega de Granada.

**Modo de hacerlo:** Se coge una buena escarola y se corta en tiras como para la ensalada pero algo más delgadas. Se lava muy bien y se pone a escurrir. En una cacerola se pone un chorreón de aceite de oliva a calentar y se doran los ajos cortados en láminas delgadas. Una vez dorados los ajos incorporamos a la cacerola inmediatamente la escarola (también se hace dando un pequeño hervor antes de incorporarla al aceite con el ajo para reducir parte de ese amargor), rehogamos un minuto y se echa el caldo o agua, un chorreoncito de un buen vinagre y las almendras fritas (y machacadas en el mortero) en el aceite de freír los ajos, dejaremos cocer y, cuando este tierna la escarola, sazónarla con sal y un poco de comino recién molido. Esta sopa tiene que quedar un poco espesa. Se termina con un poco de perejil picado por lo alto, el huevo escalfado en la sopa y unas láminas de pan tostado. Las almendras no siempre se le ponen a esta sopa. El caldo de la sopa es de gallina con un trozo de hueso de jamón serrano, aunque la mayoría de las abuelas solo ponían agua.

(Para 4 personas)

0,1 l de aceite de oliva

Una buena escarola

Sal

1 ½ l de agua

Una ramita de perejil picado

4 dientes de ajos

Una cucharada de vinagre

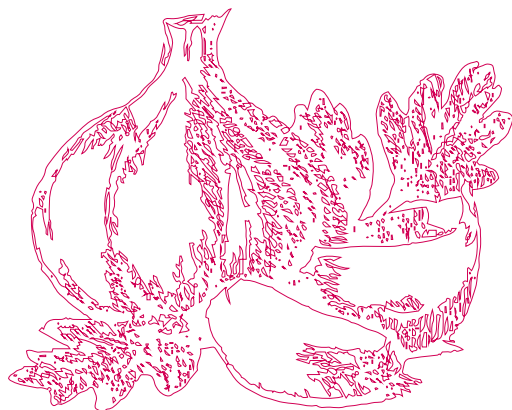
c.s cominos

10 Almendras

4 huevos

1 y ½ l de caldo o agua

Pan (opcional)



## Sopa de espárragos trigueros con almejas y gambas

Esta planta liliácea, tan antigua como la humanidad y con excelentes propiedades diuréticas, fue culto de botánicos, que le pusieron de nombre *Asparagus officinalis*. El propio Rey Sol era apasionado de su consumo y está presente y elogiado en obras como las del doctor Luis Lobera de Ávila, médico de Carlos V y después de Felipe II, Banquete de nobles caballeros (1530). Valoraba tanto los espárragos, que el cocinero real Pedro Luna, hizo famosa una preparación que se ha perpetuado, siendo algo parecido a la tortilla de espárragos trigueros que hoy día tanto gusta.

**Modo de hacerlo:** Se cortan la cebolla y el pimiento verde en daditos pequeños. En una sartén con un poco de aceite se sofríe y, a continuación, se echan los espárragos en trozos de unos 2 cm y un poco de perejil muy bien picado. Cuando se vea que los espárragos están medio cocidos, se añade el tomate rallado. Se sofríe todo. Reservar. En una sartén con un poco de aceite se doran los ajos, las almendras y el pan, y se maja en el mortero o con la batidora con ayuda de un poco de caldo. Mientras tanto, se habrá puesto en una olla un litro y cuarto aproximadamente de agua con las almejas lavadas y, una vez abiertas, se reservan para hacer la sopa. El sofrito se añade al caldo de almejas (las almejas se sacan para que no sigan cociendo y se le ponen a la sopa al servir la misma). Se le da un hervor y se añade el majado de las almendras. Cocer unos minutos y poner a punto de sazónamiento junto con el azafrán majado en el mortero con un poco de sal. Justo en el último instante antes de servir, se le cuajarán los huevos y se añadirán las gambas peladas y las almejas. Decorar con una ramita de perejil.

(Para 4 personas)

250 g de espárragos trigueros o verdes de Huétor Tajar

250 g de almejas

100 g de gambas peladas

1¼ l de agua

2 dientes de ajo

200 g de cebolla

1 pimiento verde

2 tomates rojos

c.s. aceite de oliva virgen extra

c.s de sal

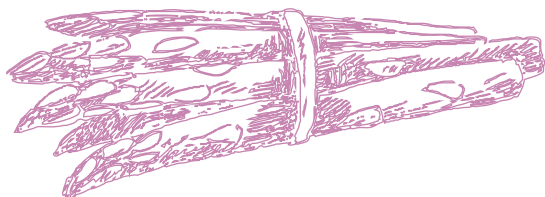
50 g de almendras

1 ramita de perejil para decorar

4 huevos

2 rodajas de pan blanco

10 hebras de azafrán





## Sopa de especie con sardinas fritas

Según cuentan los vecinos de la costa, esta es una sopa que se elabora con pescado frito como la sardina y también con jureles e incluso boquerones. Eso sí, siempre con pescado frito del día anterior (era una forma más de aprovechar el pescado sobrante y el aceite que soltaba el pescado al freírlo, que se le incorpora también a la sopa, intensificando más el sabor).

**Modo de hacerlo:** Poner en una olla el agua a cocer con los tomates, la cebolla pelada y cortada en dos trozos, y los ajos pelados. Los pimientos se asan con anterioridad, pelan y cortan a tiras. En el mortero poner el clavo, unos granos de pimienta y la sal a majar muy bien, a continuación y en este mismo majado añadir los tomates cocidos y quitada la piel, la cebolla cocida, los 2 ajos crudos y los 2 cocidos, se machacan muy bien. Este proceso también se puede hacer con la batidora, aunque se recomienda mejor hacerlo en el mortero. A este majado se le irá agregando poco a poco un chorreón de aceite de oliva sin dejar de mover mezclándose todo muy bien. Todo esto se le añade a la olla donde se ha cocido el tomate, etc. también se añadirá a la olla los pimientos asados, el azafrán machacado con un poco de sal y las sardinas fritas (mejor si están fritas del día anterior). Hervir unos minutos y poner a punto de sal. Se puede añadir unas rebanadas de pan en el momento de servir. Justo a la hora de servir la sopa se ponen unas gotas de un buen vinagre.

(Para 4 personas)

1 1/2 l. de agua

1 cebolla

5 g de pimienta

8 sardinas fritas

Aceite de oliva

Sal

3 tomates

2 o 3 pimientos verdes (según tamaño)

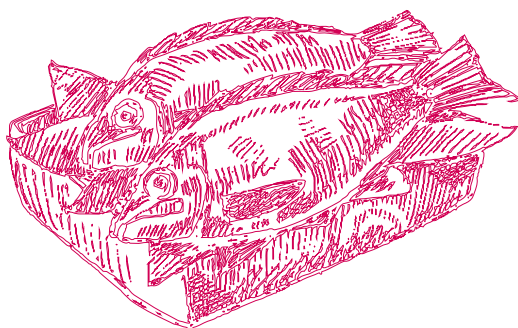
4 dientes de ajo

8 o 10 hebras de azafrán

Vinagre (unas gotas)

1 clavo

12 rebanadas delgadas de pan frito



# Sopa de Matanza



El día de la matanza se desayuna una o dos horas antes de que amanezca y generalmente se hace un desayuno fuerte ya que el día de la matanza suele ser duro y se trabaja rápido; hay personas que suelen acompañar al desayuno alguna bebida alcohólica de alto grado como un aguardiente o brandy con roscos fritos. Es a partir de este primer día cuando se elabora la sopa de matanza con todos los derivados y elaboraciones tradicionales del cerdo. Independientemente de los ingredientes del cerdo, el toque especial a la sopa se lo da el pimiento asado seco, tomate seco, pimiento colorao seco (hortalizas de la huerta recogidas en verano y secadas para el invierno) y los condimentos. Siempre es conveniente hidratarlas en agua caliente antes de ponerlas en la sopa. Esta sopa se hace mucho en la zonas del Marquesado, en pueblos fríos y cercanos a las faldas de las grandes sierras en las que suele nevar durante el invierno.

**Modo de hacerlo:** Se pone algo más de un litro de agua en una cazuela a calentar. Mientras se calienta el agua se pone una sartén con un poco de aceite a calentar y se fríen los pimientos secos con mucho cuidado de que no se quemen, se sacan y reservan. En este mismo aceite se fríen las almendras y se reservan junto con los pimientos secos fritos. En el aceite restante de freír el pimiento seco y almendras, se hará el sofrito con los ajos, la cebolla y el pimiento verde todo bien picadito, el tomate rallado y el jamón a taquitos. Con la ayuda de un almirez, se majan los pimientos secos y las almendras fritas (solo la mitad), también se puede hacer con una batidora. Se incorpora todo a la cazuela con el agua hirviendo. A continuación se incorporan a la sopa los trocitos de la asadura o hígado frito y los chorizos de la orza en trozos de algo más de un centímetro, junto con los pimientos asados y pelados. Sazonaremos con todos los condimentos en el último momento, el comino y las hebras de azafrán se majarán en el almirez y se añadirán a la sopa unos 5 minutos antes de su cocción. Todo esto se tiene hirviendo una media hora. Una vez que la sopa está hecha se sirve con las rebanaditas de pan en el plato y las almendras picadas encima del pan.

(Para 5 o 6 personas)

- 1,5 l de agua
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 3 pimientos rojos secos
- 200 g de chorizo de orza
- 0,150 l de aceite de oliva
- c.s. de pimienta molida
- Una pizca de cominos
- Una rebanada de pan
- Sal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate
- 100 g de jamón serrano
- 200 g de hígado de cerdo
- 3 hojas de laurel
- 12 hebras de azafrán aprox.
- Cuatro pimientos verdes asados (y secados si no es su temporada)
- 200 g de almendras

# Sopa de pepitoria con perlitas de relleno de pavo

Plato típico de Algarinejo que se hacía y hace especialmente en Noche Vieja. Sopa con muchas calorías que se toma en invierno con los productos de la matanza y el pavo campero.

**Modo de hacerlo:** Elaborar las perlitas de pechuga de pavo de la siguiente manera. Picar la pechuga de pavo a cuchillo finamente y mezclar con el perejil, tocino, jamón, ajo, sal, pimienta, nuez moscada, la miga de pan del día anterior desmigada como si fuese pan rallado y los huevos. Mezclar muy bien y dejar reposar en el frío una hora o dos. Hacer las perlitas (albondiguillas del tamaño de un huevo de codorniz como máximo). Pasar por harina y freír a medias las perlitas en aceite caliente. Reservar. Mientras se hacen las perlitas, elaborar la sopa de la siguiente manera: Poner en una olla con agua la oreja limpia, la manita de cerdo limpia y desangrada (en agua fría), el entremuslo de pavo, codillo de jamón serrano, cabeza de ajos asada, granos de pimienta, el pimiento choricero cortado en tiras muy delgadas. Cuando la carne esté casi cocida añadir las perlitas y cocer hasta el final. Al final de la cocción se le añade el azafrán en hebra. Poner a punto de sal. Cocida las perlitas y la carne de la sopa, se saca, quitan los huesos a la carne y se corta ésta en dados de un cm. aproximadamente. Poner en un cuenco o plato las perlitas, la carne picada y añadir el caldo de la sopa muy caliente. Decorar con unas hojitas de hierbabuena y almendra tostada picada.

(Para unas 6 personas)

Para el caldo

½ oreja de cerdo

1 manita de cerdo

1 entremuslo de pavo

1 trocico de hueso de jamón serrano (del codillo)

1 cabeza de ajos asados

Unos granos de pimienta

10 o 12 hebras de azafrán

1 pimiento rojo seco

Una ramita de hierbabuena

Para el relleno de las perlitas

500 g de pechuga de pavo

100 g de tocino salado ibérico finamente picado

100 g de jamón serrano finamente picado

3 dientes de ajo muy picado

Una cucharada de perejil muy picado  
c.s. pimienta molida

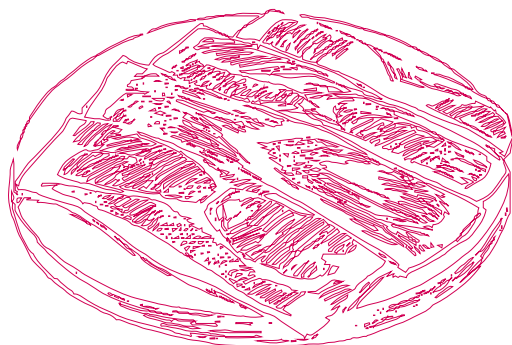
c.s nuez moscada

La miga de un par de rodajas de pan del día anterior

2 huevos

Harina y aceite para freír las perlitas

6 almendras tostadas y picadas finamente





## Sopa de pescado motrileña

El pescado que se utiliza en esta sopa es el que se vende en la lonja de Motril, que suele ser rape, merluza, rubios, pollo, gallineta, etc. (pescado de roca). Y de marisco la famosa quisquilla y gamba blanca de Motril. Algunos de los platos más típicos de la cocina motrileña tienen influencia morisca, sobre todo la repostería (como la torta Real de Motril). Platos como las sardinas que se asan en espetos, en la playa, el pulpo seco, la “espichá” o boquerón secado al sol, salado y posteriormente frito, y las migas de harina o pan que por tradición se comen en días lluviosos acompañadas de pescado frito, pimientos fritos, etc.

**Modo de hacerlo:** El pescado que se utilizará para esta sopa debe de ser de roca y muy fresco. Se limpia y lava muy bien todo el pescado y marisco. En una olla o cacerola pondremos agua con la cebolla, el perejil, el apio, el laurel, unos granos de pimienta y las cabezas y espinas del pescado, unos 20 minutos. Una vez hecho este caldo se cuele y se reserva. En una cacerola se pone el aceite de oliva a calentar, se echan los dientes de ajo machacados o picados muy finamente, el pimiento cortado a daditos pequeños y un poco de perejil picado. A continuación se añade el tomate rallado o cortado en daditos sin piel y muy pequeños. Sofreír bien y a continuación rehogar los calamares limpios y cortados en rodajas. Rehogar un poco más y añadir el vino blanco, dejando que se evapore el alcohol del vino. A continuación se le pone el caldo de pescado y cuando todo esto empiece a hervir añadiremos el pescado crudo y cortado a dados. Las almejas y las gambas peladas de la costa justo un par de minutos antes de servir (de esta forma las gambas y almejas no se pasan de cocción). En muchos casos las abuelas de la costa, ponían junto con las hebras de azafrán una pizca de cominos a majar en el almirez y se lo añadían al final de la cocción. Esta sopa se acompaña con unos daditos de pan frito y perejil picado al servirla.

(Para 4 personas)

1 ½ k de pescado variado de la costa

2 calamares

100 g de almejas

3 dientes de ajo

½ k de tomates maduros

1 cebolla

Una ramita de perejil

Una de apio

Sal

Aceite de oliva

Un vaso de vino blanco

1 pimiento rojo de asar

0,1 l de vino blanco

1 hoja de laurel

100 g de gambas frescas de Motril

Pan frito de guarnición

8 hebras de azafrán



## Soplillos alpujarreños

Son de origen morisco, muy conocidos en la Alpujarra, aunque se hacen en muchos otros lugares donde se conocen como suspiros. Fueron los moriscos los mejores expertos en la mezcla de miel, almendras, huevos, aceite de oliva y la harina, logrando dulces como los soplillos alpujarreños. Su origen se remonta a cuando estaban aquí los musulmanes, que eran excelentes reposteros. Antiguamente no utilizaban azúcar si no miel, el azúcar es posterior. Esta dulce es probablemente de los que mejor han pervivido, y todo por guardar las tradiciones artesanas que tan bien conservan y practican los habitantes de estos lugares. La gente del lugar presume de tener una cocina sencilla y sobre todo natural, siempre basada en productos de la tierra, siendo uno de los productos estrella la almendra. Son los árabes los que la introdujeron en la Alpujarra. Ellos fueron los que no solamente la utilizaron en la repostería junto con la miel y su infinidad de combinaciones como con los frutos secos, sino en ingrediente imprescindible en una gran variedad de platos de cocina. Tradición que ha pasado de padres a hijos y que hoy día se siguen haciendo lo mismo. Esta receta se hizo famosa también en los monasterios donde las monjas han sido excelentes reposteras. En pueblos de la Alpujarra como Ugíjar, Cádiar o Murtas son muy conocidos y exportados a muchos lugares de Granada y resto de España. Es muy típico consumirlos sobre todo en fiestas como Semana Santa o Navidad; Siendo sus ingredientes la almendra, clara de huevo, miel, azúcar y limón. Se suelen tomar con el café de la tarde. Se han introducido maquinas nuevas a la hora de elaborarlos, pero siempre con la misma receta, ingredientes de primera calidad de la zona, y cuidada elaboración.

**Modo de hacerlo:** Poner agua a hervir, cuando el agua rompa a hervir, añadir las almendras crudas y apagar el fuego, tapar y dejar 2 o 3 minutos. Retirar el agua y pelar las almendras. Cortarlas en a lo largo en trozos (del tamaño de los piñones) y tostarlas en el horno. Separar las claras de las yemas (las yemas se utilizan para las natillas de almendra, tocino de cielo, etc.), poner en un recipiente las claras con el azúcar y la ralladura de limón. Se ponen al baño maría estas claras y cuando se derrita el azúcar (a unos 60-65° C.), se baten hasta que adquiera punto de nieve. Se añaden las almendras tostadas y mezclan con el merengue o claras a punto de nieve. Con esta pasta se irán haciendo montoncitos (del tamaño de una cucharada sopera llena con colmo de este merengue con almendras) y poniéndolos sobre una chapa de horno con papel de horno o sulfurizado, con una separación entre soplillo de unos 5 centímetros. Cocer en el horno a una temperatura moderada (sobre los 100° C. y unas 2 horas aproximadamente), y cuando los soplillos empiecen a abrirse y dorarse sin llegar a tostarse o tomar demasiado color, se sacan del horno. Tienen que quedar crujientes por fuera, blandos y pegajosos por dentro y un poco rajados a la vista exterior. Sacar del horno y dejar enfriar.

(Para 150 g de almendras)

150 g de almendras peladas

6 claras de huevo

300 g de azúcar

La ralladura de un limón



## Torta de cabello de ángel del día de la Virgen de las Angustias

La llamada torta de la virgen, postre granadino típico del día de su patrona por excelencia, se celebra el último domingo de septiembre en el que sale la Patrona de la ciudad a la calle en procesión. Esta torta, se lleva haciendo en estas fechas de forma tradicional desde hace 2 siglos. La forma de la torta suele ser ovalada o redonda, con relleno o sin relleno, siendo lo tradicional de cabello de ángel o también sumándole nueces y pasas, pero últimamente se han sumado otros rellenos como el de chocolate o crepa pastelera, se suelen hacer de 3 tamaños (pequeño, mediano y grande) y también se tiene por tradición regalarla a familiares o amigos. Fiesta a la que acuden los granadinos de la capital, pueblos y provincias limítrofes de Granada. Como casi siempre ocurre, en estas fiestas religiosas la cocina o la pastelería las suele acompañar. Aquí en Granada en este día no solo se venden esta torta, también se suelen preparar soplillos de la Alpujarra, pestiños, etc. En el mercadillo que se forma alrededor de la Fuente de las Batallas, además, coincide con el principio del otoño y sus frutos típicos como las azofaifas, acerolas, membrillos, almequinas, majoletas, granadas, frutos secos, y los frutos tropicales de la costa, etc. formando otro mercadillo continuo de estos frutos de gran colorido y aromas, que hacen que todo el visitante se pare a comprar, probar y deleitar con estos productos.

**Modo de hacerlo:** Lo primero que se hace es el pie de masa (masa madre o fermentada). Este pie de masa se hace mezclando la harina con la levadura disuelta en el agua tibia y una pizca de sal, amasando todo muy bien y dejando reposar la masa (de 3 a 6 horas a temperatura ambiente tapada con un paño o del día anterior) para que fermente. Con el resto de la harina recia y floja mezclada con el agua y un poco de sal se amasa como si de una masa de pan se tratase y se mezcla con el pie de masa. Hacer una bola con esta masa bien amasada. Dejar que repose una hora y media aproximadamente, extender la mitad, poner una capa de cabello de ángel y un poco de almendra tostada molida o nueces y pasas (a gusto del consumidor). Poner la otra mitad de la masa extendida encima y unir como si se fuese a hacer una empanada. Dejar fermentar unos 15 minutos y espolvorear azúcar por encima. Cocer en el horno a unos 200 - 210° C. hasta que la masa esté cocida (de 15 a 18 minutos aproximadamente) y el azúcar caramelizado un poco.

Pie (1/2 k de harina candeal, 70 g de levadura prensada y 0,175 l de agua)  
1/2 k de harina recia  
1/2 de harina floja  
0,350 l de agua  
15 g de sal  
1 cucharadita de matalahúga.  
1/4 l de aceite de oliva virgen  
2 huevos (opcional y reduciendo 0,1 l de aceite de oliva)  
Canela molida  
100 g aprox. de almendra tostada y picada (antiguamente no llevaba)  
400 g de cabello de ángel  
c.s. de azúcar para espolvorear por encima de la torta

## Torta Real de Motril

Este postre elaborado en la pastelería Videras, era llevado desde Motril a la Casa Real en Madrid y es Alfonso XIII quien lo hace famoso. Sin duda alguna es el postre más emblemático de Motril y la costa granadina. Junto con la quisquilla, ron pálido y sus frutas tropicales, entre otros productos, que hacen de esta localidad que se conozca en toda España, por la calidad y exquisitez de productos. La torta Real se hace de forma artesanal, siendo la pastelería Videras de Motril quien la sigue elaborando desde el año 1840 aproximadamente (por lo que ya va por la 5 generación). Es una especie de mazapán, pero que en vez de ir seco como el de Toledo, este va jugoso y en molde. Postre que desciende de los moriscos, su receta original y secreta pertenece a la familia Videras. Se requiere mucho tiempo en su elaboración, pues sus distintas fases de elaboración son largas (solo el relleno tarda en cocer unas 2 horas y todo el proceso unas 6 o 7 horas). Se comercializa en distintos tamaños y la receta que a continuación se menciona es lo más parecido a la original. La base de esta torta la componen tres ingredientes que son: azúcar, clara de huevo y almendra, pues la harina y el agua es solamente para hacer el molde.



**Modo de hacerlo:** Se prepara el molde (no comestible), para ello, se mezcla la harina con el agua, según admita, hasta obtener una pasta moldeable, pero seca, con ella se rellena un molde de la forma que se quiera, tanto la base como las paredes, con una capa bastante gruesa, teniendo cuidado de que no quede ningún punto sin cubrir. En cuanto al molde, mejor el que lleve dispositivo de desmoldar, y que tenga una altura de 5 dedos mínimo. Se mete al horno, se tiene que ir controlando para que no se queme, cuando empiece a dorar se retira. Se deja enfriar, el molde es mejor hacerlo de un día para otro, así estará totalmente endurecido y frío. Para el relleno, se trituran las almendras muy bien, tienen que quedar muy molidas. Se prepara con el azúcar un almíbar, para ello, a los 175 g de azúcar se añade agua, y se pone al fuego, es aconsejable hacerlo en un cazo de acero inoxidable, cuando esté a punto de hebra, esto es cuando el almíbar comienza a espesar, se coge con la cuchara, y cuando el almíbar que cae se sostenga como una hebra sin romperse, ya está, entonces se retira del fuego, y se deja templar. Cuando el almíbar esté templado se mezcla bien con la almendra. Se prepara con las dos claras un merengue, para ello añadimos azúcar glas (polvo de azúcar), aproximadamente 175 g, según se vea, no tiene que estar demasiado duro, y se añade la mitad a la mezcla de almendra y azúcar. Remover muy bien. Calentar el horno. Verter la mezcla en el molde de harina y agua que se ha hecho y se introduce al horno, observar, que cuando se forma como una especie de galleta sobre la mezcla y ésta esté un poco dorada, sacar del horno, dejar que se enfríe un poco, y poner la otra mitad del merengue que se había preparado sobre la tarta, y meter nuevamente al horno, ahora sí que se tiene que tener cuidado y no quitar la vista del horno para que no se queme el merengue. Cuando se vea que se está comenzando a dorar retirar del horno. Dejar enfriar y darle la vuelta a la torta, retirar el molde (de chapa, etc.) y volver a darle la vuelta pues ya queda en su molde de masa cocida. Al darle la vuelta en la mesa, lo que ha subido de más el relleno, se baja y queda a ras del molde. Hacer el merengue montando las claras y cuando estén montadas se le va añadiendo el almíbar hecho con el azúcar y el agua a unos 120° C. Cubrir bien la torta y pintar con una brocha de pastelería los laterales del molde de la torta. Dejarlo secar el merengue en el horno a baja temperatura un poco. Sacarla del horno y ponerla en lugar aireado para que se enfríe y endurezca la capa exterior.

(Para una tarta mediana o cuatro pequeñas)

Para el relleno

350 g de azúcar

60 c.c. de agua – que cubra el azúcar

2 claras de huevo

250 g de almendra marcona (de tamaño grande) pelada y cruda

Para el merengue final y el pintado

2 claras de huevo

100 g de azúcar

2 cucharadas de agua

Para el molde

500 g de harina

½ l de agua





## Tortilla de orejones de tomate seco

Hace años, cuando era impensable que se pudieran cultivar tomates en invierno o se pudieran transportar a cientos de kilómetros, había que echar mano de las técnicas tradicionales de conservación para poder disfrutar de este bien tan perecedero fuera de su temporada. Utilizaban formas de conservación como: En conserva al baño maría, secándolos al sol y en salmuera. En la actualidad, los tomates secados al sol son una delicatesen a la vez que no olvidamos que en Andalucía tradicionalmente se secó en muchos hogares, siendo un alimento-condimento básico de las despensas invernales. A la hora de prepararlos y para obtener la máxima calidad hay que secar los tomates en su temporada, es decir, durante el verano, ya que se necesita un tiempo soleado y seco. Como ejemplo significativo para la obtención de 1 kg de tomates secos se necesitan unos 18 kg de frescos. Lo mejor para su conservación es en un tarro de cristal hermético o bolsas de plástico cerradas. Estos tomates de aspecto tan mustio son realmente una bomba de sabor, puesto que con el proceso de secado su agua se evaporó concentrando unos sabores que ya de por sí eran insuperables.

Usos más comunes:

- Tal cual, añadiéndolo a guisos para que se rehidraten y den sabor.
- Ponerlos en aceite como los que suelen comprarse y aromatizarlos a gusto.

Quedan deliciosos con sal, ajo y romero.

- Rehidratándolos en agua muy caliente y separando la pulpa de la piel con una cucharilla (como se hace con las ñoras) para añadirla a cualquier plato
- Moliéndolos en un robot de cocina hasta reducirlos a polvo (tal como se hace con el pimentón) para incorporarlo a cualquier receta como panes, galletitas y bizcochos salados, salsas, pestos, patés de queso o lo que se os ocurra.

**Modo de hacerlo:** Se remojan los orejones en agua fría por espacio de tiempo de unas 3 horas (hoy con la ayuda del microondas lo podemos hacer en 3 minutos). Cuando estén bien remojados se pelan y pican en cuadraditos pequeños. En una sartén con un poco de aceite de oliva virgen, se rehoga la cebolleta cortada a daditos pequeños y a continuación se incorporan los orejones, rehogar un poco y echar los huevos batidos. Se procede a elaborar la tortilla como de costumbre. Nota: Los tomates secos han sido muy utilizados en la cocina tradicional, pues eran un buen recurso para tener tomates todo el año y conservarse en perfecto estado. Son utilizados en potajes, ensaladas, fritos, etc.

(Para 2 personas)

3 o 4 orejones (según tamaño)

1 cebolleta

4 huevos

Aceite de oliva virgen

Sal

# Tortilla Sacromonte



Según la leyenda popular de la receta, que se transcribe literalmente: “en una reunión de canónigos en la abadía del Sacromonte, no habiendo qué comer, tan sólo huevos y algunos ingredientes del cordero, a un gitano llamado chorrojumo se le ocurrió mezclarlos y salió este delicioso plato. Parece ser que esta tortilla a pesar de hacerse antes del 1.900, no se ha encontrado documentación alguna en ningún libro o artículo anterior a este año. El origen no es otro que el económico. Ingredientes baratos, siendo donados en muchos casos a centros de caridad.

**Modo de hacerlo:** Lo primero que se hace para elaborar este plato es limpiar los sesos y ponerlos a cocer con agua, unos granos de pimienta, sal, una hoja de laurel y un chorreón de vinagre. Una vez cocidos se dejan enfriar en su propia agua. A las criadillas se les quita la piel o tela que las envuelve, se lavan muy bien y se cortan a rodajas, se sazonan y se fríen en aceite de oliva. Ambos ingredientes ya fríos se pican a cuadraditos con el cuchillo. Proceder como de costumbre a hacer la tortilla. En la mayoría de los casos se tiene por costumbre, ponerle una rodaja de chorizo y otra de jamón pasada por aceite templado.

**Nota:** Se confunde muchas veces esta tortilla Sacromonte con la tortilla granadina; que lleva jamón, patatas, guisantes, pimientos, criadillas, sesos, etc.

(Para 4 personas)

8 huevos

Aceite de oliva virgen

200 g de criadillas de cordero

200 g de sesos de cordero

Sal

Tuétano, se le ponía en algunos casos

Si se desea como decoración de la tortilla pondremos al lado una loncha de jamón serrano pasada por aceite caliente y una rodaja de chorizo también pasada ligeramente por aceite caliente (solo como decoración)





## Trucha Común de Riofrío con jamón de Trevélez

Zona truchera por excelencia, se tiene constancia textual de la práctica de actividades pesqueras en sus aguas desde antes de 1664, siendo los principales cauces fluviales del entorno el propio Riofrío (que da nombre a la población) y el Río Salado, afluente del anterior. Las aguas de uno y otro río mantienen caudales estables durante todo el año. Las variedades que se pescan y crían en las piscifactorías son la trucha común y la arcoíris. En estas mismas aguas, se crían esturiones y produce un caviar que aunque se dice que el mejor caviar del mundo está en Asia y el Este de Europa, muchos opinan que no hace falta viajar y traerlo desde tan lejos porque el caviar que se produce en Riofrío está considerado hoy por hoy como uno de los más exquisitos. Se exporta a todo el mundo. Dada la zona en la que se encuentra Riofrío, la trucha se elabora con ajetes tiernos y espárragos verdes de la zona,

**Modo de hacerlo:** Limpiar las truchas y quitarles la espina dorsal sin que se rompan (deben de quedar como un libro abierto), sazonarlas con sal y pimienta recién molida. En una sartén con un poco de aceite dorar un par de dientes de ajo picado finamente, añadirle la media guindilla picante, apartar del fuego y en ese mismo momento añadir la mitad del jamón cortado a daditos. Reservar unos minutos y rellenar las truchas incorporando a las mismas el jugo resultante. Para evitar que a las truchas se les salga el jamón, con ayuda de un palillo de dientes ensaltaremos el estómago por su extremo central. En una sartén con aceite de oliva se fríen las truchas pasadas por harina ligeramente y ponerlas en una bandeja de horno o cazuela de barro. Se fríen los otros dos dientes de ajo, las almendras fileteadas y cuando estén doradas añadir el jamón que se ha reservado cortado en tiras, se añade el vino blanco y se les ponen a las truchas por encima. Se meten al horno unos 12 minutos (según tamaño) y quedan listas para comer. Acompañar este plato con unas patatas cocidas o verduras (como los espárragos trigueros, corazones de alcachofas o ajetes de temporada). Se decoran las truchas con un poco de perejil picado o la ramita entera frita.

(Para 4 personas)

4 truchas de Riofrío o de Trevélez

4 dientes de ajo

200 g de jamón de Trevélez

12 almendras fileteadas

1 ramita de perejil

1 vaso de vino blanco de la

Contraviesa

Aceite de oliva

½ guindilla picante (opcional)

Sal

Pimienta recién molida

Harina para freír las truchas

Una ramita de perejil



## Zorzales en salsa de almendras con criadillas de tierra

La carne del zorzal es muy baja en contenido graso, lo que hace de esta carne un plato nutritivo y sano. Estas carnes son sabrosas y exquisitas (según los mejores paladares) ya que comen aceitunas, lo que hace que se impregnen sus carnes de ese sabor y aroma. Las criadillas de tierra o *Terfecia arenaria*, son una variedad de setas (familia de las tuberáceas). Exquisitez donde las haya, se limpian muy bien de la tierra con un cepillo y bajo el agua o se pelan un poco. Se pueden cocer con sal o freír y rehogar con ajo, cebolleta y cocer con un poco de caldo del cocido, aromatizar con azafrán y cuajar sobre ellas un huevo con unas gotitas de buen vinagre. Simplemente pocas cosas igualan a este plato. Existe una gran afición en su búsqueda, y tiene que ser uno un gran experto para encontrarlas, pues están enterradas bajo la tierra y en determinadas zonas.

**Modo de hacerlo:** Se pone el aceite en una sartén al fuego. Se doran los ajos y rehoga la cebolla junto con el perejil, en este mismo aceite también hemos frito las almendras. Se machaca todo esto muy bien en el mortero y reservamos para después ligar la salsa. En el aceite restante anterior freímos los zorzales, previamente sazonados con sal, pimienta y aromatizamos con el laurel y tomillo. Una vez que estén doraditos por fuera, incorporamos el vino, dejamos reducir un poco, e inmediatamente incorporamos el majado para que siga cocinando lentamente. Si fuese necesario pondríamos un poco de agua siempre que la salsa lo necesitase. Las criadillas son una especie de patatas silvestre que se limpia con un cepillo para que suelte la arenilla que tiene pegada a la piel y luego se lava muy bien. Es más dura que la patata y las hay blancas y negras como la trufa. La forma de prepararlas es común a las elaboraciones de la patata. Es muy buscada en la zona del Marquesado y de Baza.

**Nota:** los zorzales al cocer se suelen romper algunos, sobretodo por las patas. Para evitar que esto ocurra se les atan las patas con hilo bramante. Esto se debería de hacer con todas las aves.

(Para 4 personas)

0,4 l de aceite de oliva

1 cabeza de ajos

½ cebolla

Vino fino

16 zorzales

1 ramita de tomillo

3 hojas de laurel

Perejil una ramita

125 g. de almendras

Patatas o criadillas (patatas silvestres) como guarnición



Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

[www.ieamed.es](http://www.ieamed.es)

Email: [ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es](mailto:ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es)

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

C/ Severo Ochoa, 38, PTA. 29590, Campanillas - Málaga