

BIBLIOTECA DE LA
GASTRONOMÍA



La Cocina Tradicional Andaluza

800 recetas para conocer Andalucía

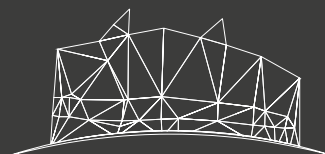


Córdoba

Almudena Villegas



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



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, revisión de textos y recetario: Fernando Rueda

Revisión de textos y recetario: Almudena Villegas

Diseño y maquetación: AGAPA

Publicación digital: junio 2017

Promueve: Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea



Córdoba



Introducción

Almudena Villegas Becerril

Córdoba, tierra adentro en Andalucía, tiene esa gastronomía de interior, sólida, marcada por productos locales y guisos de tradición ancestral. Contundentes y sabrosos platos, que requieren cierto tiempo y algo de perspicacia para conocer el punto exacto, y que como Juan Valera expresaba en su obra, son muestra de la habilidad de la mujer cordobesa en los fogones, aunque ya en el XXI, el hombre se va incorporando y hereda de ellas el buen gusto y la habilidad.

Es una cocina sólida, casera, sabrosa, bien adobada y arraigada en el territorio, que necesita pan de telera o del Vacar para probar sin disimulo las salsas. Boquerones en vinagre para abrir el apetito, con vino fino de Montilla, claro, y embutidos de Villanueva de Córdoba. Verduras finas y poco comerciales como las collejas o las tagarninas, esparragadas, revueltas o en cocidos. Una provincia riquísima, que nos da turrolate en Priego de Córdoba (una barra de turrón y chocolate que se regalaba a las mujeres que daban a luz como símbolo de buena suerte) tocnillos de cielo de Aguilar de la Frontera, sopaipas y pestiños de todas clases a los postres, regados con rosolí y anís de Rute.

La ribera del Guadalquivir, que recorre toda la provincia, la zona de campiña, la capital y la sierra son los cuatro territorios que marcan gastronomías diferentes y peculiares, caracterizadas por la geografía y las posibilidades de cada una de ellas. En la gastronomía popular siempre es el territorio el que señala el camino, ya que de este dependen los productos, el clima y sus variaciones anuales, la tradición agrícola... y todas las posibilidades primarias sobre las que el hombre construye cultura y como no, cultura alimentaria.

Índice de recetas

Salmorejo	6	Alcachofas a la montillana	56
Rabo de toro	7	Borrachuelos	57
Flamenquín	8	Joecas	58
Espinacas esparagadas	9	Gachas de mosto	59
Sopa de cachorro	10	Aguaiillo	60
Revuelto de niscalos en salsa de bellotas	11	Resolí	61
Natillas de suero	12	Revoltillo baenense	62
Rebanadas de vino con azúcar	13	Carnerete	63
Vinagreras con garbanzos	14	Leche de pava	64
Salmorejo adamuceño	15	Pajarillos de huerta	65
Rosca de fideos típica de Alcaracejos	16	Caracoles a la cordobesa	66
Guiso de rollos con morcilla	17	Picadillo cortijero	67
Potaje de nabos	18	Mojetes de papas	68
Asadurillas	19	Cachorreñas	69
Zorzales	20	Mojetes de papas	70
Perdiz en caldillo	21	Clavellina	71
Sopa dorada	22	Perdiz en escabeche	72
Cardos en salsa	23	Piñonate	73
Escabeche de troncho de acelgas	24	Escarola a la antigua	74
Buñuelos de carnaval	25	Adobillos	75
Olla de carnaval	26	Guisos de gafo	76
Rin-ran	27	Chivo de pastores	77
Conejo en caldillo	28	Pimporrete	78
Mazamorra	29	Garbanzos con espinacas	79
Perrunas	30	Albondigón	80
Chanfaina	31	Coles con castañas	81
Migas <i>tostás</i>	32	Pavitas de San Marcos	82
Cazuela de habas	33	Guisaillos	83
Caldillo de perdigón	34	Bolo lucentino	84
Bacalao en sobrehúsa	35	Sopas de gato	85
Boronía o alboronía	36	Papuecas	86
Tortas de hornazo	37	Chorizo de patata	87
Sopaipas	38	Pavitas de San Marcos	88
Meloja o arrope	39	Gajorros	89
Orejas	40	Ensalada de escarola	90
Sopa de maimones	41	Pez espada a la cordobesa	91
Asadillo de pimientos	42	Gazpacho de pobre	92
Caracoles en caldo	43	Cardos a la cordobesa	93
Patatas rellenas de Bujalance	44	Mollejas de ternera al amontillado	94
Cholondros	45	Venado asado con niscalos	95
Almendrados de Bujalance	46	Conejo o liebre a la cazadora	96
Cuajados	47	Lagartillo	97
Zumaque	48	Obispos	98
Alcauciles guisados	49	Cagajones	99
Espárragos trigueros revueltos	50	Perol cordobés	100
Gazpacho de habas	51	Chorizo de venado	101
Merengas de Aguilar	52	Morcilla de Ánimas	102
Castañas en dulce	53	Potaje de habichuelas con morcilla	103
Ensalada de naranjas y bacalao	54	Sopa de hierbabuena	104
Dobladas	55	Setas con avellanas	105



Salmorejo

El plato cordobés que más ha trascendido a otras provincias y que actualmente es protagonista de muchas mesas. El clásico salmorejo se elabora con pan candeal, tomate de temporada, carnoso y aromático, buen aceite de oliva virgen extra, cuya pungencia dependerá del gusto –más o menos suave-, e incluso se pueden mezclar variedades para conseguir un salmorejo a gusto de la familia. Además se añade ajo, a ser posible andaluz, sal y buen vinagre en pequeña cantidad, para equilibrar la presencia del aceite y potenciar el sabor del tomate si este es muy dulce. Es un plato antiquísimo, heredero de todos los guisos de pan típicamente mediterráneos, plato de aprovechamiento, sólido, popular, doméstico y económico. Los modernos salmorejos no solamente se elaboran con tomate, hay cientos de variedades realmente actuales que corresponden a la aparición del gusto por las nuevas recetas propio de principios del S. XXI. Así, encontramos salmorejos de aguacate, de remolacha, de maíz, con sabor de trufa, de setas, de huevo, de algas, y un largo etcétera que seguramente seguirá creciendo en los próximos años.

Los salmorejos antiguos se hacían a mano, en dornillos, pacientemente, triturando el tomate, la miga de pan y emulsionándolo con el aceite de oliva, y el resultado era muy diferente de los modernos salmorejos que se hacen con potentes robots, con los que se logran cremas finísimas muy bien emulsionadas que responden a un estilo moderno de cocina.

El libro del Salmorejo, publicado por la editorial Almuzara en Córdoba, en el año 2010, es una referencia para conocer la historia de este enjundioso plato, con muchos siglos detrás de él, con tiempos que nos hablan de las andanzas de la alimentación en el Mediterráneo, de los viajes de los productos, de la cocina fusión por necesidad y supervivencia.

Modo de hacerlo: Ponemos en remojo el pan si está muy duro, escurrimos todo el agua y colocamos en el robot de cocina. Troceamos sobre él los tomates, añadimos el ajo, el vinagre y sal, así como la mitad del aceite de oliva. Batimos a máxima fuerza, y cuando esté todo homogéneo vamos añadiendo poco a poco el resto del aceite de oliva hasta que quede una crema suave, brillante y untuosa.

Se sirve frío, decorado con diminutos tacos de buen jamón serrano y huevo duro troceado.

(4 personas)

½ kg de pan del día anterior, sin la corteza

¾ kg de tomates maduros, aromáticos

2 dl de aceite de oliva virgen extra

50 cl de vinagre de vino

2 dientes de ajo

c.s. de sal



Rabo de toro

Una receta que se ha convertido en una de los clásicos de la cocina cordobesa, que se debe acompañar casi obligatoriamente con patatas fritas recién elaboradas y una buena cantidad de salsa para que el conjunto resulte jugoso. El rabo de toro es difícil de conseguir, y normalmente se pueden conseguir con más facilidad los rabos de vaca, pero el sabor del primero es mucho más potente y diferente. Como son trozos muy pesados y que tienen mucho volumen, no hay que confundirse: las raciones parecen enormes pero no siempre lo son, por el porcentaje de carne que tiene cada trozo de rabo. Por otro lado, es importante que el vino sea fresco y de excelente calidad, así como las especias: hay que elegir clavo fragante y pimienta fresca.

En Córdoba se preparaban en los mesones que se encontraban alrededor de la plaza de la Corredera, donde se alanceaban toros en el S. XVI, y cuya tradición ha llegado a la actualidad. Acompáñalos de patata gruesa y bien frita en aceite de oliva, y el plato será perfecto.

Modo de hacerlo: Pulimos los rabos de toro, quitando la grasa y las zonas más duras. Reservamos. Cortamos las cebollas en trozos regulares y las ponemos a rehogar con el aceite de oliva en una gran cacerola, donde después deben caber sobradamente los rabos. Después de tres minutos añadimos los ajos cortados en láminas. Cuando estén transparentes, añadimos la zanahoria, cortada en rodajas regulares. La salteamos durante seis minutos y añadimos el tomate cortado en gajos y sin pelar. Damos una vuelta a la verdura, rompiéndola con la paleta y añadimos los rabos de toro, removiendo bien para que absorban el sofrito. Inmediatamente incorporamos el vino, cubrimos hasta arriba con agua y añadimos el pimentón, el clavo y la pimienta negra. Sazonamos. Dejamos a fuego vivo hasta que hierva, espumamos y bajamos el fuego, debe estar suave, semitapamos la cacerola y dejamos cocinar durante dos horas. Si hiciera falta, podemos añadir más agua durante la cocción. Cuando los rabos casi se despeguen del hueso, apagamos del fuego, tapamos y dejamos reposar hasta que se enfríe completamente. Retiramos los rabos de la cacerola y trituramos perfecta y metódicamente el líquido de cocción. Debe quedar una salsa untuosa y rica. Después introducimos los rabos en la salsa, calentamos y servimos, acompañado de unas patatas fritas. También se pueden dejar enteras algunas rodajas de zanahoria y decorar con ellas el plato.

(4 personas)

2 kg de rabo de toro

250 g de cebolla

8 dientes de ajo

750 g zanahorias

500 g de tomates

½ cucharadita de pimienta negra

6 clavos de olor

1 cucharadita de pimentón dulce

400 ml de vino amontillado

100 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Flamenquín

Un plato moderno, de origen controvertido, porque cada uno quiere arrimar el ascua a su sardina para que el origen se acerque lo más posible a su pueblo. Lo que sí está claro es que es un plato moderno elaborado mediante técnicas antiguas: empanado y fritura, dos artes que se dominan perfectamente en Andalucía. El flamenquín es un filete de cerdo, ternera o pollo que se enrolla y en su interior contiene unas lonchas de jamón serrano a ser posible jugoso, entreverado y con su buen tocino. La costumbre de mechar las carnes con trozos de tocino o jamón entreverado es mucho más antigua que el flamenquín y muy probablemente se deba el origen de esta receta a la necesidad de utilizar piezas de carne algo secas y con regular presencia pero con buen sabor, que junto al aporte jugoso del jamón entreverado y un buen empanado revalorizarían el producto. Si bien el origen, del término flamenco, por lo envarado, fino, juncal, puede relacionarse con el tipo de los flamencos andaluces o bien con los tipos espigados de Flandes. Por otro lado, en el S. XVIII existía un plato alargado, mayor que el trincherero y menor que la fuente, que se llamaba flamenquilla y que se utilizaba para este tipo de comidas que requerían soportes alargados (Diccionario de la lengua castellana de 1817, 5ª edición).

El jamón que se pone en su interior debe estar entreverado con tocino, de manera que quede un interior jugoso. También se pueden hacer con filetes de pollo y con finísimos filetes de ternera de muy buena calidad.

Modo de hacerlo: Se pulen bien los filetes y se golpean con un ablandador –o martillo de cocina- para que queden tiernos. Después se aplastan con un rodillo, de manera que queden finos y más grandes. También es importante que el grosor sea regular. En el interior de cada flamenquín se ponen unas lonchas de jamón y se va enrollando a lo ancho, de manera que quedan unos rollos alargados y no excesivamente gruesos. Se pasan por harina, después por el huevo batido y más tarde por el pan rallado, que se puede perfumar con perejil y ajo picado, si se desea. Se fríen en aceite bien caliente, con el aceite caliente al principio, para que se dore, pero después se bajará un poco para que el interior se haga bien, hay que recordar que son bastante gruesos.

Se sirven acompañados con patatas fritas y alguna salsa, como mayonesa o una salsa fría emulsionada de ajo y perejil, pero, por favor, no con ketchup.

(6 personas)

6 filetes grandes de jamón de cerdo

400 g de jamón serrano
entreverado, en lonchas

3 huevos batidos

250 g de pan rallado muy fino

200 g de harina

500 ml de aceite de oliva virgen extra
para freír



Espinacas esparragadas

El esparragado es una técnica de preparación de verduras blandas como las espinacas, las acelgas o incluso, por qué no, los espárragos. Se trata de cocer las verduras y añadir una salsa elaborada con un trozo de pan frito –en aceite de oliva virgen extra, por supuesto- cierta cantidad de pimentón, vinagre de vino y sal, machacados en el mortero junto a unos ajitos fritos con su aceite. Una vez triturado a mano, se añade a la verdura y se saltea con ella, aportando mucho sabor y proporcionando un aspecto unificado. Estos esparragados tienen sus variantes, como todos los platos, y a veces se añaden cominos, aunque no es lo normal, pero se acepta.

(4 personas)

2 kg de espinacas

6 dientes de ajo

3 rebanadas de pan de barra

200 ml de aceite de oliva virgen extra

para freír el pan

3 cucharadas de vinagre de vino

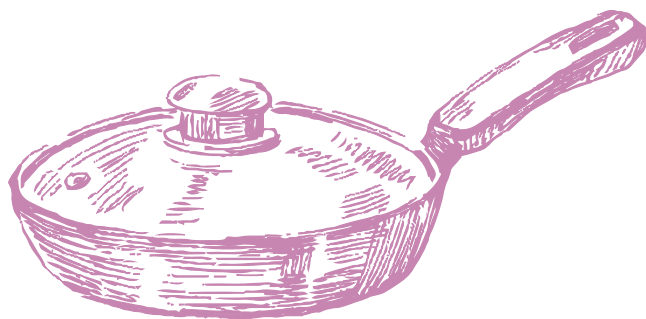
1 cucharadita de pimentón

c.s. de sal

Modo de hacerlo: Limpiamos las espinacas retirando raíces y tallos y enjuagamos bien. Se pone una olla amplia con las espinacas en el fuego, y se salan ligeramente. No hace falta añadir agua, se cocerán en su propio jugo. En unos ocho minutos estarán listas. Las sacamos y reservamos.

Mientras escurren las espinacas se pican los ajos y se fríen, cuando se doren se pasan al mortero y se reservan. En ese mismo aceite freímos las rodajas de pan y al dorarse se añaden al contenido del mortero. Se añade al mortero el pimentón y el vinagre, y se machaca bien todo hasta que esté bien unido.

Se saltean despacio las espinacas con un poco del aceite de oliva anterior, hasta que queden bien impregnadas, y se añade el majado anterior, mezclando bien con la verdura. Cuando están bien mezcladas se retiran y se sirven. Se pueden acompañar de unos cuscurros de pan frito y de un huevo poché, cuya yema mejorará extraordinariamente el esparragado.





Sopa de cachorro

Una sopa típica del norte de la provincia preparada con asadura de conejo, ajos, patata y tomate, a la que se añaden rodajas de pan tostado. Sólida, elaborada con productos de la tierra y no apta para los rigores veraniegos.

Modo de hacerlo: Pelar el tomate y cortarlo en dados. Saltearlo en el aceite de oliva hasta que se deshaga. Reservar. Machacar los ajos en mortero, con sal gorda y freír aparte hasta que se doren sin que se quemen. Añadir al tomate. Limpiar bien los higaditos, retirar las telillas y nervaduras. Saltearlo a fuego vivo con los ingredientes anteriores, e ir rompiéndolo mientras lo hacemos. Añadir las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños, cubrir con el caldo y sazonar con el pimentón y la sal. Dejar hervir a fuego suave 35 minutos. Mientras tostamos el pan con unas gotas de aceite de oliva y servimos sobre la sopa.

(4 personas)

500 g de asadura de conejo

4 dientes de ajo

2 tomates

1 kg de patatas

4 grandes tostadas de pan de pueblo

50 ml de aceite de oliva virgen extra

1 ½ l de caldo de pollo

1 cucharadita de pimentón

c.s. de sal





Revuelto de níscalos en salsa de bellotas

Típico de Alcaracejos, una localidad ubicada en la zona norte de la provincia de Córdoba, en la comarca de Los Pedroches, en donde es fácil recolectar la rica *Lactarius delicioussus*. No es la única, ya que la zona es de una gran riqueza micológica, y es tal la afición de los locales a la recogida de níscalos que se ha tenido que restringir la recogida por precaución con respecto al desarrollo de la especie. Por su lado, la salsa de bellotas es un trazo heredado de las civilizaciones peninsulares más antiguas. Los iberos consumían las bellotas en forma de harina con la que elaboraban tortas que, una vez secas, podían mantenerse en buenas condiciones bastante tiempo. Signo de primitivismo alimentario, así como de aprovechamiento y recurso en épocas de carestía, la bellota es rica en grasas, en hidratos de carbono y en proteínas vegetales, por lo que su valor nutricional no es despreciable en alimentación humana. Es muy interesante comprobar lo que representa la unión en una misma receta de dos elementos –níscalos y bellotas- fruto de la recolección personal, con respecto a la herencia cultural y a la pervivencia de una tradición milenaria.

Modo de hacerlo: Limpiar cuidadosamente los níscalos con un cepillito, quitando toda la tierra. Reservar en seco. Picar el ajo y saltearlo en el aceite. Añadir el perejil y los níscalos, sazonar y dar una vuelta y mojar con el vino. Dejar consumir y añadir el vino amontillado con el fuego suave hasta que los níscalos queden tiernos.

Triturar las bellotas groseramente y añadir a una sartén con aceite de oliva, dar una vuelta para tostar un poco y añadir el vino, la sal, pimienta, coñac y el agua. Dejar que espese, cocinando a fuego muy suave y finalmente añadir a los níscalos. Servir todo junto, muy caliente.

(4 personas)

1 kg de níscalos

2 cs de aceite de oliva virgen extra

4 dientes de ajo

2 cucharaditas de perejil fresco muy picado

50 ml de vino fino

50 ml de vino amontillado

Para la salsa:

250 g de bellotas maduras

50 cl de agua

80 cl de vino fino

80 cl de brandy

c.s. de sal



Natillas de suero

Típicas de Los Pedroches, una zona en la que la ganadería ovina está bien implantada, y es tradicional. En realidad, el suero es un sobrante de la elaboración de los quesos de oveja, que si bien ha perdido la consistencia de la leche, mantiene sabor y propiedades nutricionales, por lo que resulta muy interesante que tradicionalmente se haya utilizado este recurso. La sabia tradición de aprovechamiento de todo lo que es potencialmente comestible, sabroso o nutritivo, subyace en la explicación de estas natillas elaboradas con el suero.

(4 personas)

1 l de suero de oveja crudo

4 cucharadas de azúcar

1 huevo

4 cucharadas de harina

Modo de hacerlo: Se pone el suero a calentar a fuego medio, y aparte batimos el huevo con el azúcar. Cuando esté bien diluida añadimos la harina hasta que quede bien fino. Lo vertemos sobre el suero caliente y removemos hasta que espese. Recordar mover siempre en la misma dirección para evitar que se corte. Dejar enfriar y espolvorear con canela, o poner una galleta sobre las natillas, al gusto.





Rebanadas de vino con azúcar

Típico de Dos Torres, una receta simple, nutritiva y sencilla, en la que no es necesario disponer de las manos de un cocinero experto para disfrutar de todo su sabor. Representan lo más sencillo de la cocina rural y antigua. Estas rebanadas tienen paralelismos en muchas localidades, y variantes: fritas, de pan seco, con vino o con leche, en forma de sopas o de postres. Al final, se trata de una preparación calórica, y por tanto fortificante, sencilla y al alcance de cualquier economía, lo que nos permite comprobar la habilidad de la gastronomía popular en el aprovechamiento de los recursos disponibles.

Modo de hacerlo: Calentar a fuego suave el vino tinto con la piel de limón y la ramita de canela. Cuando hierva, tapar y apagar. Dejar reposar 10 minutos.

Mojar las rebanadas de pan en el vino, permitiendo que absorban el líquido pero sin que se deshagan. Espolvorear con azúcar y canela.

(4 personas)

250 ml de vino tinto

La piel de un limón

1 rama de canela

8 rebanadas de pan de pueblo

2 cucharadas de azúcar

c.s. de canela en polvo





Vinagreras con garbanzos

Las vinagreras toman su nombre del sabor avinagrado y fresco de la planta, ligeramente agrio pero muy agradable. La planta es la *Rumex acetosa*, también conocida como acedera. Las vinagreras crecen en toda la provincia de Córdoba, especialmente en las zonas húmedas, son ligeramente carnosas y de tallos oscuros. Se preparan como otras plantas comestibles, al estilo de acelgas y espinacas.

Modo de hacerlo: Picar la cebolla menuda y sofreír en el aceite. Añadir los ajos muy picaditos.

Mientras lavamos bien las vinagreras, dejamos escurrir y reservamos. Salteamos las patatas en el aceite, añadimos el pimentón y los garbanzos. Finalmente añadimos las vinagreras y cubrimos con agua. Dejamos cocer hasta que la patata esté tierna. Retocamos de sazón y servimos muy caliente.

(4 personas)

500 g de vinagreras

300 g de garbanzos cocidos

300 g de patata

1 cebolla

4 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de pimentón





Salmorejo adamuceño

Típico de Adamuz, con ingredientes locales como las vinagreras, y el común pescado “de interior”, de toda la península ibérica: el bacalao en salazón. En muchos puntos, tierra adentro solamente llegaba este bacalao, que era económico y que admitía multitud de elaboraciones, así se fue adaptando a las recetas con producto local, y al gusto propio de cada lugar. Es muy interesante el uso del término salmorejo para describir este plato. Una palabra que ya recoge el diccionario de la Lengua de 1817, y que describe como: “salsa compuesta de agua, vinagre, aceite, sal y pimienta, como la que se suelen aderezar los conejos”. En realidad, el salmorejo describe en la actualidad numerosos platos, y tiene una relación estrecha con la cocina más antigua, que en este plato ha evolucionado añadiendo la patata.

(4 personas)

500 g vinagreras

1 cebolla

3 dientes de ajo

300 g de bacalao desalado

300 g de patatas

150 g de harina

300 ml de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de sal

Modo de hacerlo: Cortar las patatas en rodajas finas y freír en el aceite sin que se tuesten, deben quedar tiernas.

Trocear la cebolla y picar los ajos, muy menudo.

Quitar con las manos las espinas del bacalao y desmigarlo en trozos pequeños y hebras.

Sofreír la cebolla y los ajos en tres cucharadas de aceite. Cuando estén bien hechos añadir el bacalao y las vinagreras, mover y tapar para que se hagan las vinagreras.

En otra sartén honda poner 50 ml de aceite de oliva y calentar. Añadir la harina hasta que quede algo tostada. Añadir al guiso de vinagreras y cubrir con agua hasta cubrir el contenido. Mover bien, y si queda algo seco, podemos añadir más aceite. Cuando esté todo bien hecho retirar del fuego, mezclar con las patatas y servir.





Rosca de fideos típica de Alcaracejos

Tradicionalmente, la suegra regalaba esta rosca a su nuera en la petición de mano.

Modo de hacerlo: Se batan los huevos a mano y se le va añadiendo harina hasta formar una masa homogénea. Con trozos de masa se hacen formas de finas barras torcidas y se colocan sobre unos paños de algodón o papel para que se sequen. Una vez secas se cortan sobre un papel en trocitos pequeños y se fríen con abundante aceite. Después se dejan enfriar y se echan a la miel cocida a punto de caramelo. Finalmente, se decoran con las almendras de caramelo y las bolitas de anís de colores.

Esta mezcla se amolda según gustos, en forma de rosca normalmente o en formas geométricas (rombos, cuadrados...) También se llama rosca de fideos por la forma de las torcidas o fideos de masa que se hacen al elaborarla.

Tradicionalmente, la suegra regalaba esta rosca a su nuera cuando era ofrecida en matrimonio.

(4 personas)

1 docena y media de huevos

2 kg de harina

3 l de aceite de oliva virgen extra

2 kg de miel

100 g de almendras de caramelo

2 cucharadas de bolitas de anís





Guiso de rollos con morcilla

Típico de Los Pedroches, una comarca algo aislada tradicionalmente, en la que se han desarrollado multitud de recetas. En ellas se percibe la capacidad para el aprovechamiento de los recursos propios, que en este caso son las diferentes partes de uno de sus principales productos, como es el cordero. Es interesante la forma de presentar el estómago del cordero, al cortarlo en cuadrados y enrollar cuidadosamente cada uno de ellos. Como tras la cocción modifican su forma, al enrollarlos se mantiene homogeneidad y se consigue así un plato regular y más atractivo, lo que nos habla también del tiempo destinado a elaborar un plato que con toda seguridad era algo más que de diario.

Modo de hacerlo: Se hierve el estómago del cordero, se trocea todo en cuadrados y además se cortan unas tiras finas para liar los cuadraditos en finos rollos. Se ponen los rollitos en una olla, salteándose con el aceite, se añade la morcilla de lustre, se le agregan los ajos picados, la cebolla troceada, el aceite, la sal, el azafrán en hebra y el laurel. Se mueve suavemente para que todo se impregne de grasa. Se cubre con agua y se deja hervir hasta que los rollitos estén tiernos. Por último, se le echan cuatro patatas cocidas y se deja hervir a fuego suave diez minutos.

(4 personas)

½ kg de estómago de cordero

4 dientes de ajos

½ kg de morcilla de lustre

1 cebolla

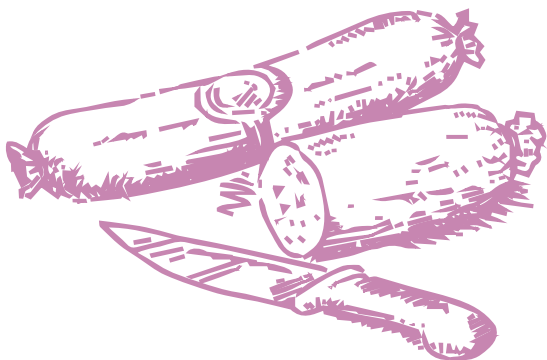
4 patatas

100 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de laurel

c.s. de azafrán en hebra

c.s. de sal





Potaje de nabos

Típico de Los Pedroches, los nabos fueron durante toda la Edad Media el tubérculo para añadir a los guisos, mucho antes de que llegara la más nutritiva patata. De los nabos se aprovechaba tanto el tubérculo como las hojas, y se introducían en muchas elaboraciones. Sin embargo, en este potaje los protagonistas, más que los nabos, son las carnes.

Modo de hacerlo: Se hace un sofrito con el aceite y todos los ingredientes vegetales muy bien troceados. Se añaden las costillas troceadas, se fríen bien y se doran. Entonces se cubren generosamente con agua y se deja hervir, unos 45 minutos.

(4 personas)

½ kg de nabos

½ morcilla de carne

500 g de costilla de cerdo en adobo

3 dientes de ajo

½ cebolla

½ pimiento rojo

1 tomate

150 ml de aceite de oliva virgen extra

½ cta de pimentón

c.s. de sal





Asadurillas

La matanza es una actividad tradicional tanto en la campiña como en la sierra, y la elaboración de las clásicas asadurillas se repite a lo largo de la geografía cordobesa. Un plato fuerte, con mucho sabor. Este plato tiene multitud de denominaciones en Andalucía, y también de variantes. Es posible que esta sea la variante que más se repite en la provincia de Córdoba.

Modo de hacerlo: Se enjuagan bien menudillos, limpios y pulidos, con vinagre y se cuecen en un poco de agua hasta que se consuma esta. En otro recipiente se pone el agua a hervir en una olla con todos los ingredientes troceados, salvo los huevos y el jamón, hasta que esté todo el menudo tierno. Probar de sal. Se sirve en sopera, con los huevos duros picados, el jamón y cuscurros de pan frito.

(6 personas)

1 kg de menudo de una gallina:
hígado, corazón, sangre ya
coagulada, cresta, higadillo, tripas

2 dientes de ajo

3 huevos duros

100 g de jamón picado

1 hueso de jamón

200 g de cuscurros de pan frito





Zorzales

Un ave de consumo milenario en Córdoba. Ya eran un ingrediente habitual en época romana así como en la andalusí, y desde entonces se puede documentar su consumo hasta la actualidad. Fritos –al estilo de los pajaritos- y crujientes, o con una salsilla ligera como esta, podemos decir que han sido un clásico de los cordobeses de todos los tiempos.

Modo de hacerlo: Machacar los ajos en mortero sin retirar la camisa. Reservar.

Salpimentar los zorzales. Saltearlos con el aceite caliente a fuego vivo, para que se doren y añadir los ajos. Incorporar el vino, poner a fuego fuerte unos segundos, bajar y añadir el agua. Añadir los granos de pimienta, sazonar y tapar. Dejar a fuego suave hasta que estén tiernos.

Acompañar con guarnición de patatas fritas caseras.

(4 personas)

12 zorzales limpios

100 ml de aceite de oliva virgen extra

150 cl de vino fino de Montilla

50 cl de agua

12 granos de pimienta negra

1 cabeza de ajos

c.s. de pimienta negra molida

c.s. de sal





Perdiz en caldillo

De la zona de los Pedroches, donde abunda la perdiz. Esta receta es un ligero escabeche, no tan rotundo como los escabeches clásicos, pero proporciona ese sabor alegre que tan bien encaja con la perdiz. La yema de huevo duro triturada en la salsa es característica del caldillo de perdiz en esta zona.

Modo de hacerlo: Se hierve la perdiz troceada en agua ligeramente salada. Se retira y se reserva el caldo. La perdiz se pasa por harina y se fríe. Se saca de la sartén, y se pasa por huevo batido, friéndola de nuevo.

Una vez frita, se pone en el caldo reservado y se deja hervir. Se mezcla el aceite con la yema de huevo y se añade al caldo. Finalmente, se adereza con un chorro de vinagre y se sirve a temperatura ambiente.

(1 persona)

1 perdiz

3 o 4 dientes de ajo

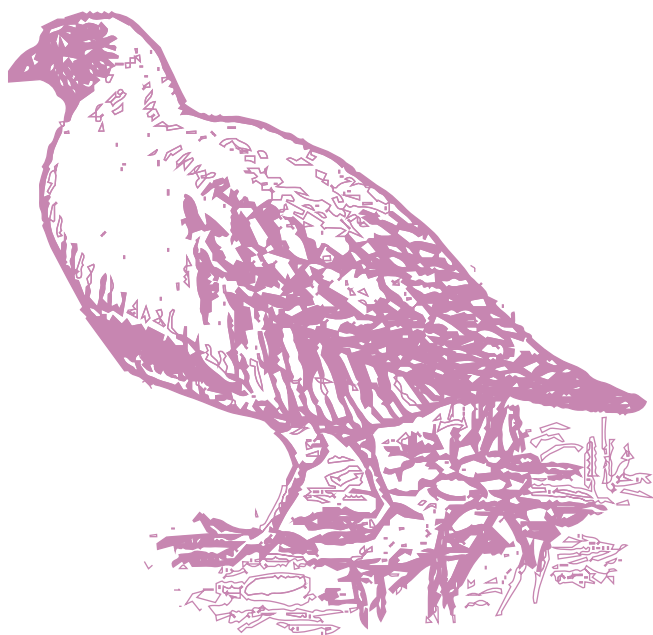
1 yema de huevo duro

50 ml de vinagre de vino de Montilla

150 ml de aceite de oliva virgen extra

150 g de harina para rebozar

c.s. de sal





Sopa dorada

Típica del carnaval de Hinojosa del Duque. Tiene variaciones, en las que cada comensal espolvorea la sopa con azúcar una vez servida, lo que nos remonta a las sopas medievales, que formaban parte de unos menús en los que el salado/dulce y el agridulce tenían una gran presencia.

Modo de hacerlo: Se rebana el pan finamente en una cazuela de barro. Se machacan en el mortero los ajos con el perejil. Se pone en una cacerola una capa de pan, y se añade sobre ella un poco del majado anterior. Otra capa de pan y así sucesivamente con todo el pan. Se coloca una capa de pan y otra de perejil y ajos bien picados. Se superponen varias capas hasta terminar con el pan.

Se moja todo con abundante caldo del cocido y se pone a fuego lento hasta que se consume el caldo. Al terminar se introduce en el horno y se dora la capa superior, quedando el guiso jugoso.

En algunas versiones se añade azúcar en la superficie, y se gratina.

(6 personas)

1 kg de pan candeal

1 cucharada de perejil fresco picado

8 ajos muy picaditos

2 cucharadas de perejil fresco

10 dientes de ajo

1 ½ l de caldo de cocido





Cardos en salsa

En toda la provincia se dan muy bien los cardos, por lo que encontramos variantes de recetas con ellos desde Cabra hasta Villaviciosa. La receta clásica se elabora con salsa de almendras, pero no con almejas, receta que aunque se ha extendido, es mucho más moderna.

Modo de hacerlo: Hervir los cardos limpios y troceados en un recipiente con agua hirviendo y sal hasta que estén tiernos, retirar del agua y reservar. Sofreír la cebolla muy picadita, y cuando esté hecha, añadir los cardos y la harina. Dar una vuelta para que se mezclen bien y añadir las almejas y los calamares hasta que las almejas se abran. Añadir un poco de agua cuando empiecen a hervir, agregando azafrán, pimienta y sal al gusto, dejando a fuego suave hasta que la salsa espese.

(6 personas)

600 g de cardos blancos

250 g de almejas

250 g de calamares

1 cebolla grande

150 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cs de harina

1/3 cucharadita de azafrán

1/4 cta de pimienta negra en polvo

c.s. de sal



Escabeche de troncho de acelgas

Una receta deliciosa y sorprendente, en la que la penca de la acelga cobra todo el protagonismo. Aunque actualmente es difícil encontrar acelgas comerciales con grandes pencas, tendremos que tratar de buscar acelgas de buena calidad, a ser posible de huerto, con esas pencas grandes y jugosas con las que preparar este rico escabeche.

Modo de hacerlo: Lavar las pencas y cortar en trozos de 8 a 10 cm. Poner la verdura y aromáticas en un recipiente amplio, con el aceite. Cubrir con agua y hervir. Cuando estén tiernas las pencas -25 minutos aproximadamente-, se sacan y reservan, se guarda el líquido.

Se pasan las pencas por harina y huevo batido y se fríen. Se pasan los ingredientes del caldo por el chino, se sazona y añade el vinagre. Se dejan las pencas en este escabeche, y se sirve tibio, después de reposar 4 horas al menos.

(4 personas)

Las pencas de un kilo o más de acelgas

1 cebolla

½ cabeza de ajos

2 huevos

150 g de harina

250 ml de aceite de oliva virgen extra

½ l aceite de oliva para freír

200 ml de vinagre

½ cucharadita de azafrán

2 hojas de laurel

1 rama de orégano fresco

c.s. de sal





Buñuelos de carnaval

Típicos de Villaharta, donde se toman en la época del carnaval, época tradicional de abundancia y festejo. Unos dulces de sartén de los que hay tanta variedad en la provincia de Córdoba, en este caso enmelados.

Modo de hacerlo: Se calienta el aceite en un recipiente y se añade el vino. Por otro lado, se mezcla la harina con la ralladura de limón y la sal. Se retira el recipiente del fuego y se añade la harina, removiendo y añadiendo hasta que todo quede bien unido. A continuación, se añaden los huevos, y si hace falta, más harina. Se mezcla todo bien y se deja reposar la masa durante una hora.

A fuego suave se calienta la miel con el agua y se mantiene caliente.

Con esta masa se hacen bolitas que se extienden para formar una rosquilla. Se fríen en abundante aceite de oliva, tras lo que se bañan en miel y se sirven en una fuente.

(10 personas)

250 ml de aceite de oliva virgen extra

250 ml de vino fino

4 huevos batidos

1 kg de harina

1 cucharada de ralladura de limón

250 g azúcar para rebozar

500 g de miel con 80 cl de agua

5 g de sal



Olla de carnaval

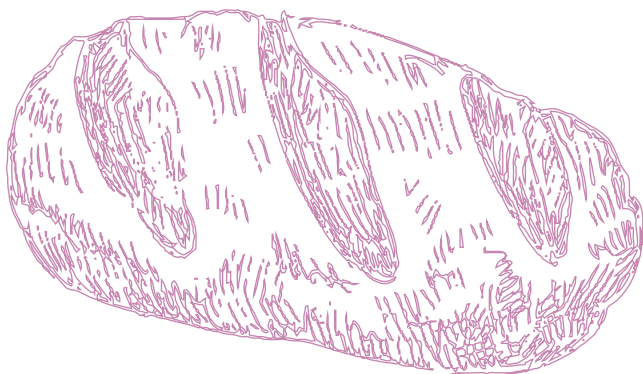
Plato típico de Hinojosa del Duque, que se toma tanto en carnaval como el día de una boda. Un recuerdo a costumbres antiguas, de gastronomía rústica pero abundante y sustanciosa, de festejos y celebraciones. Recordemos que siglos atrás, la matanza representaba la riqueza de la despensa de una familia, y representaba previsión, cuidado y en las malas épocas hasta supervivencia.

Modo de hacerlo: Poner los garbanzos en remojo una noche. Colocar todos los ingredientes excepto los ajos, el pan y el perejil, limpios, en una olla amplia, cubrir generosamente con agua y llevar a cocción hasta que todo esté tierno.

Se majan los ajos con el perejil, se fríen y se ponen sobre las rebanadas de pan tostado en el horno y se gratina la superficie. Después se ponen en una sopera sobre el caldo del cocido, bien caliente.

Después de la sopa se sirven las carnes y los garbanzos.

- 500 g de garbanzos
- 1 tripa de relleno
- 1 chorizo
- ½ kg de espinazo
- ½ kg de costilla
- 1 cuarto trasero de gallina
- ¼ kg de oreja
- 200 g de tocino fresco
- 4 dientes de ajo
- 12 rebanadas de pan
- 2 cucharada de perejil fresco picado





Rin-ran

Plato típico de Hinojosa del Duque, un plato sólido, al estilo de las gachas o de la mazamorra, pero en este caso con patata, que viene a sustituir a la harina de trigo. El bacalao es el gran pescado de tierra adentro, con una gran variedad de recetas, que en cualquier caso requieren una cuidadosa labor de desalado. Es un plato fuerte, que se toma principalmente en invierno, y que se decora con los huevos duros y las aceitunas de temporada.

Modo de hacerlo: Desalar el bacalao. Pelar y cortar las patatas y poner a cocer con las ñoras. Al final de la cocción añadir el bacalao desalado. Se escurren las patatas y se aplastan con un tenedor o un pasapurés. Se quitan las semillas y piel de las ñoras y se añade la carne a las patatas.

Se desmiga el bacalao y se añade a la mezcla.

Se pica la cebolla muy menuda y se añade a la mezcla. Se sazona con unos cominos machacados en mortero y un buen chorro de aceite de oliva. Decorar con los huevos en cuartos y unas aceitunas. Se puede servir fresco o a temperatura ambiente, en cualquier caso le sientan muy bien unas horas de reposo.

(4 personas)

1 kg de patatas

½ kg de bacalao salado

2 ñoras

2 huevos duros

1 cebolla

150 cl de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de cominos

100 g de aceitunas sin hueso para decorar



Conejo en caldillo

Es típico de Hinojosa del Duque, zona en la que estos animales proliferan. Las preparaciones “en caldillo” son un estilo de escabeches ligeros, con salsas sin trabar, que efectivamente responden a su nombre.

Modo de hacerlo: Machacar en mortero los ajos, el azafrán y los cominos con un poco de sal. Mezclar con el vinagre e introducir los trozos de conejo en esta mezcla. Dejar una noche en el adobo, y mover de cuando en cuando para que lo tome bien.

Preparar una masa para embuñolar el conejo, que consistirá en la cerveza con harina hasta la que admita –debe quedar no como una masa de pan, sino más líquida-, añadir la sal y la clara de huevo batida.

Pasar cada trozo de conejo por esta masa, que queden generosamente cubiertos, y freír.

Dejar reposar e introducir todos los buñuelos en una cacerola con el caldo de caza a temperatura suave, calentar y servir con el caldo.

(4 personas)

1 conejo partido en trozos pequeños

2 dientes de ajo

½ cta cominos

c.s. de azafrán

100 ml de vinagre

1 ½ l de caldo de caza

100 g de harina

150 ml de cerveza

1 clara de huevo batida a punto de nieve

½ l aceite de oliva virgen extra para freír

c.s. de sal





Mazamorra

Un interesante plato de subsistencia, cuyos ingredientes: pan y aceite principalmente, lo delatan. Se trata de uno de tantos platos de aprovechamiento, de fácil elaboración, al que con el tiempo se han incorporado otros ingredientes como almendras, piñones, o incluso tomate, obteniendo así los actuales salmorejos.

Si desea conocer algo más de la mazamorra y sus orígenes, ver “El libro del Salmorejo”, de Almudena Villegas, editorial Almuzara.

Hoy, las mazamorras, gracias a la maquinaria de cocina son finas, suaves, cremosas y elegantes. Unos platos que han evolucionado desde sus rústicos orígenes.

Modo de hacerlo: Primero pelamos el ajo, se retira el germen y se reserva.

Se trituran el pan, el ajo y la mitad del aceite en un robot potente. Debe quedar cremoso y muy fino, y se van añadiendo ingredientes –pan y agua-, en relación con lo espesa que queramos la crema. Al final se añade en hilo el resto del aceite, quedará mejor montada la mazamorra y más cremosa. Poner de guarnición productos frescos como manzana verde cortada en dados, pasas o piñones, pero también algún pescado ahumado de calidad, quizás bacalao.

(6 personas)

500 gr de miga de pan candéal

250 ml de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo de Montalbán

30 ml de vinagre de Montilla-Moriles

1 l de agua mineral

50 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Perrunas

Se elaboran en toda la provincia, desde Pozoblanco hasta Montilla, perrunas y perrunillas. Son gruesas galletas o pequeñas tortas cuyo ingrediente principal es la manteca de cerdo.

Modo de hacerlo: Con la manteca a temperatura ambiente, se bate hasta hacerla cremosa. Sin parar de batir se añaden las yemas, después el azúcar y la raspadura de corteza de limón. Finalmente, poco a poco, se incorpora la harina. Se barnizan con clara de huevo y se hornean a 190° C hasta que se doren. Al terminar se abre el horno y se dejan reposar.

1 kg de manteca de cerdo

2 kg de harina

¾ kg de azúcar

10 yemas de huevo

1 cucharada de raspaduras de limón





Chanfaina

Guisado hecho de bofes picados. También se conoce como “chanfaina jarota”, y es típica de la localidad de Villanueva de Córdoba. Un plato invernal, sólido y de salsa al estilo antiguo, salpicada de almendra molida.

Modo de hacerlo: Poner en una olla las carnes –excepto la morcilla– y sobre ellas el tomate, pimiento y cebolla. Cubrir con agua y hervir a fuego medio hasta que la carne esté muy tierna. Sacar el hígado y tritararlo en un mortero. Añadir los ajos asados sin piel y las almendras fritas, emulsionar con una cucharada del caldo de la cocción.

Sacar las carnes y saltearlas en el aceite de oliva. Sazonar con la pimienta, nuez moscada y sal. Añadir la morcilla. Finalmente, cubrir con la salsa del mortero y añadir los huevos batidos, cuajar y servir caliente.

(4 personas)

½ kg de costillas y espinazo de cerdo

100 g de hígado de cerdo

600 g de carne de pollo

1 morcilla (250 g)

50 g un puñado de almendras fritas

2 cebollas

400 g de tomate

6 dientes de ajo asados

1 pimiento rojo

2 huevos

50 ml de aceite de oliva virgen extra

½ cucharadita de pimienta

⅓ de cucharadita de nuez moscada rallada

2 cebollas

½ cabeza de ajo

c.s. de sal



Migas tostás

Típicas del norte de la provincia, de la localidad de Alcaracejos. En realidad, la única novedad que aportan a la receta tradicional es ese simpático apelativo de “tostás” –tostadas-, que deja por escrito una forma de hablar propia de la localidad.

Modo de hacerlo: Cortar el pan pequeños dados y humedecerlos espolvoreando agua salada. Dejar reposar sobre una bandeja amplia, extendido, unas cinco horas.

En una sartén amplia y profunda freír los ajos en el aceite de oliva. Añadir el pan ya remojado y mover constantemente para que todo quede homogéneo y bien hecho. Las migas quedarán suavemente doradas, sueltas y secas.

Freír los pimientos, los torreznos y el chorizo y acompañar con ellos las migas.

(6 personas)

1 kg de pan candeal de miga prieta

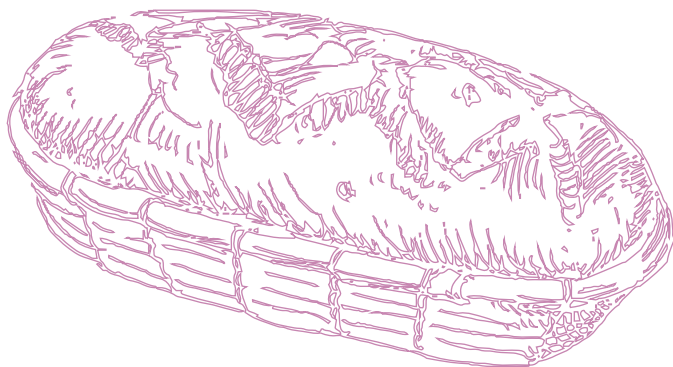
1 cabeza de ajos

½ kg de pimientos

150 g de torreznos

200 g de chorizo

50 ml de aceite de oliva virgen extra





Cazuela de habas

Un dicho cordobés señala que: “Por primavera, vainas y habas”. En las Ermitas, cercanas a Córdoba pero en plena sierra, era costumbre distribuir entre los necesitados un plato de habas a primeros de mayo. Actualmente esta costumbre se sigue poniendo en práctica, aunque se cobra un precio simbólico para mantener el edificio y las instalaciones, jardines, etc., muy querido por los cordobeses. La combinación de las habas con la hierbabuena es un clásico de esta receta.

Modo de hacerlo: Limpiar las habas y quitar las hebras. Se trocean las vainas. Se reservan habas y vainas.
Saltear los ajos con el aceite hasta dorarlos. Reservar.
Freír en ese aceite las rebanadas de pan. Reservar.
Saltear en esa sartén la cebolla troceada. Cuando esté rehogada añadir las habas, las vainas y las hojas de hierbabuena picadas. Cubrir de agua y esperar a que estén bien cocidas. Mientras triturar en mortero los ajos pelados, el pan frito, el pimentón y unas hojas de hierbabuena. Cuando las habas estén tiernas escurrir y añadir a la cazuela el majado anterior. Servir calientes.

(4 personas)

1 kg de habas

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 cebolla

2 rebanadas de pan de telera

100 cl de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de pimentón

1 manojito de hierbabuena

2 cucharadas de hierbabuena fresca

c.s. de sal



Caldillo de perdigón

Típico de la localidad de Villaharta, del norte de la provincia, otro caldillo, escabeche ligero para una pieza de caza. Un escabeche que se sirve a temperatura ambiente, y que no se calienta a la hora del servicio. La decoración con huevos, por otra parte, es parte de una antigua forma de presentar un plato, que dista mucho de las presentaciones modernas.

Modo de hacerlo: Limpiar el perdigón y colocarlo en una olla cubierto de agua. Añadir la pimienta, el laurel, los ajos y la sal. Cocer a fuego medio o suave hasta que esté muy tierna. Dejar enfriar y desmenuzar. Reservar el líquido de cocción colado. Hacer una gachuela con el huevo, la harina y la cerveza, en la que se mojarán los trozos de carne y se fríen en abundante aceite de oliva.

Majar los ajos fritos, el comino, el clavo y una yema de huevo hasta que quede homogéneo y añadir al caldo, que si era mucha cantidad habrá que haber reducido.

Poner la carne embuñolada con esta salsita, sazonar con sal y vinagre y decorar con los huevos picados. Este plato se sirve a temperatura ambiente.

Poner a cocer la carne de perdigón en agua con laurel, pimienta, ajos y sal. Cuando esté tierna se retira, se escurre y se desmenuza. Se hace una gachuela de huevo y harina se emborrizan los trozos de la carne, friéndose en el aceite. Al caldo de cocer la carne, colándolo previamente, se le añade un majado de ajos, comino, clavo de olor, yema de huevo cocido y la carne frita, también se le pueden añadir huevos cocidos picados. Por último se le añade sal y vinagre al gusto. Este plato se sirve frío.

- (2 personas)
- 2 perdigones
- 3 huevos duros
- 4 dientes de ajo para el caldo
- 4 dientes de ajos fritos para el majado
- 50 cl de vinagre de vino
- 2 cs. de harina
- 4 cs. de cerveza
- 300 ml de aceite de oliva virgen extra para freír
- 1 hoja de laurel
- 4 clavos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 6 grano de pimienta negra
- ½ cucharadita de cominos molidos
- c.s. de sal



Bacalao en sobrehúsa

Guiso de pescado en salsa, típico de la localidad de Cabra. Bajo el concepto sobrehúsa se elabora una preparación típica andaluza, que recoge un variado conjunto de platos de pescado preparados en su salsa. D. Juan Valera habla en su obra de las preparaciones en sobrehúsa, que forman parte de una cocina tradicional muy laboriosa, aunque simple, y añora cómo estos platos eran propios del viernes de Cuaresma. La salsa se preparaba con cebolla, ajo, pimentón y otras especias.

Modo de hacerlo: Cortar el bacalao en seis trozos y desalarlo a fondo, cambiando el agua varias veces durante al menos un día. Escurrirlo bien, pasarlo por harina y freír cada trozo.

Preparar unas tortillitas con el huevo, la miga de pan y la hierbabuena. Freírlas en el aceite del bacalao y reservar.

Freír en el aceite una rebanada de pan. Reservar. Retirar una parte del aceite y en una cantidad más pequeña hacer un sofrito de cebolla y ajo hasta que esté muy tierno.

Machacar en mortero los cominos, el azafrán, la pimienta, la rebanada de pan frito y el sofrito. Si hace falta añadir una cucharadita de agua para desleírlo.

Poner este majado en una olla, añadir las tortillitas para que absorban el líquido y el bacalao frito. Finalmente, batir un huevo y añadir en hilo sobre el guiso para que se cuaje.

(6 personas)

1 kg de bacalao en un trozo, sin espinas

400 g de cebolla

6 dientes de ajo

½ l de aceite de oliva virgen extra para freír

50 g de harina

4 huevos

50 g de miga de pan candeal

1 rebanada de pan de telera

4 hojas de hierbabuena

½ cta de cominos

½ cucharadita de pimienta negra molida

1/3 cucharadita de azafrán





Boronía o alboronía

Una preparación heredera del mundo andalusí, un pisto en el que se prescinde del tomate, que se ve sustituido por la calabaza. Un plato dulzón y sabroso, al que a veces –no siempre-, acompañan los membrillos. En la alboronía aún se percibe la herencia medieval de cocina en la que aún los platos mantenían el salado/dulce mezclados.

Modo de hacerlo: Poner el aceite en una sartén amplia y honda. Rehogar bien la cebolla. Añadir entonces la verdura cortada en dados: berenjena, calabaza, calabacín y membrillo. Saltear bien con ayuda de dos cucharas de madera. Mojar con el vinagre, sazonar con sal y tapar.

Dejar rehogar a fuego suave para que todo quede bien hecho. Mover de cuando en cuando, sin abusar para que la verdura no se rompa. Se puede tomar caliente, acompañado de unos huevos fritos y picatostes de pan frito, o también a temperatura ambiente. Está más bueno si se deja asentar una noche.

(6 personas)

½ kg de berenjenas en dados regulares

½ kg de cebolla cortada muy pequeña

½ kg de calabacín en dados regulares

½ kg de calabaza en dados regulares

2 membrillos sin piel cortados en dados pequeños

200 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de vinagre

c.s. de sal



Tortas de hornazo

Se toman en diferentes puntos de la provincia, y en cada localidad tienen su historia y su receta.

El hornazo de Pozoblanco. Las tortas de hornazo eran originariamente unos bollos de aceite en los que se introducía un huevo, y se horneaba todo a la vez. Es tradición que las madrinas regalen estas tortas a sus ahijados en la romería de la Virgen de Luna, en el mes de febrero.

Estos bollos evolucionaron hacia unas tortas de manteca similares a las perrunas, con dos huevos duros en lugar de uno, pintados de colores alegres y decorados con glasa. Sobre los huevos se colocan adornos de merengue cocido, como gatitos, nidos o pajaritos. Además, hay variantes en las que se presenta a la Virgen de Luna en pasta de azúcar. Los niños, tradicionalmente, brindan su hornazo a la Virgen, repitiendo los siguientes versos: "¡Virgen de Luna! ¿Quieres mi hornazo? ¡Que si no, me lo zampo! ¡Virgen de Luna! ¿Quieres mi bollo? ¡Que si no, me lo como!".

El hornazo de Fernán Núñez es dulce, muy similar al conocido como pastel cordobés. El tradicional consiste en una torta de manteca y azúcar, rellena de cabello de ángel aunque también puede estar relleno de crema o chocolate. Se le coloca un huevo duro en el centro. El hornazo de Fernán Núñez es típico de la festividad de Jueves Lardero, que se celebra el jueves posterior al Miércoles de ceniza y que data de tiempos de la Reconquista. Priego de Córdoba. Es una figura de masa, que compone una gallina y en cuyo interior se coloca un huevo duro. Después se hornea. Se consume los días de Viernes Santo, después de la subida de Nuestro Padre Jesús Nazareno al Calvario.

El hornazo de Villanueva del Duque. Tiene incluso un día propio, el Domingo de Resurrección, cuando se celebra el día de los hornazos. La tradición manda que se salga al campo para comer el dulce, como final de la Semana Santa.

Hornazo de Pascua. El clásico día de tomar este hornazo, en el que el huevo duro representa la renovación, la promesa de Resurrección y de inmortalidad.

El huevo es el símbolo de la renovación que cada año llega en la primavera y que Jesús prometió a los hombres.

Modo de hacerlo: Calentar el aceite hasta que hierva. En este momento añadir la matalahúva y la cáscara de naranja y apartar del fuego. Dejar enfriar

Mezclar poco a poco la masa del pan con el aceite, retirando la cáscara de naranja, y finalmente, el aguardiente con la levadura. Darle forma, pintar con huevo batido, espolvorear con azúcar y poner en el centro un huevo cocido. Hornear a temperatura media-alta hasta que se dore.

1 kg de masa de pan
½ l de aceite de oliva virgen extra
1 vasito de aguardiente
1 cáscara de naranja seca
1 cta de matalahúva
1 sobre de levadura
1 huevo duro
1 huevo batido
2 cucharadas de azúcar



Sopaipas

Unas hojuelas fritas y enmeladas que se toman en toda la provincia con alguna variante. De origen mozárabe, se parecen a las hojuelas pero la diferencia es que las sopaipas son más sencillas y no llevan huevo.

Modo de hacerlo: Calentar el agua con la sal hasta templarla bien. Mezclar la harina con la levadura e ir añadiendo sin parar de mover el agua anterior, poco a poco, mientras la masa admita el agua. Parar si es excesiva. Debe ser consistente para poder amasarla suavemente. Después de amasar dejar reposar 20 minutos en un bol tapado, sin corrientes.

Se divide en dos y se amasa cada parte hasta que quede muy fina, como una hora. Se cortan con el cuchillo haciendo unos rectángulos del tamaño de una empanadilla.

Desahumar el aceite con una cáscara de limón y calentar. Freímos las sopaipas en el aceite, por ambos lados y después cubrimos con miel, aún en caliente. Al freírlas se ahuecarán, y deben dorarse bien.

(12 personas)

500 g de harina

500 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cáscara de limón

1 cucharada de sal

1 sobre de levadura

250 ml de miel



Meloja o arrope

Una antiquísima preparación mediterránea con muchas variantes en distintos lugares, pero en cualquier caso respeta siempre la preparación de la piel de la calabaza para la que el agua de cal es imprescindible. Una clásica receta de aprovechamiento para los excesos de fruta típicos de la temporada estival.

(8 personas)

2 l de agua de cal

1 kg de calabaza marranera

½ kg de miel

Modo de hacerlo: Para el agua de cal: disolver en un recipiente metálico unas piedras de cal viva en agua. Cuando la cal esté apagada se remueve con un palo limpio y se deja reposar hasta que decante y el agua que está sobre ella quede clara. Realizar esta operación sin prisa.

Pelar la calabaza y cortarla en trozos, colocándola en un recipiente. Cubrir con el agua de cal y dejar reposar 5 horas. La calabaza se endurecerá (se encallará).

Calentar una olla con agua y añadir una cuarta parte de la miel. Al hervir se va añadiendo la calabaza poco a poco, y también el resto de la miel. Se deja hervir hasta que la calabaza quede bien cocida pero por fuera quedará más dura. Mientras se produce la cocción el agua irá espesando, y formará la base conservante de la meloja. Hay que ir probando continuamente para comprobar que quede en punto de miel, y añadir agua o miel según se necesite (siempre caliente).

La calabaza se conserva dentro de esta melaza, y se pueden consumir ambas, juntas o separadas.



Orejas

Receta típica de Villa del Río. Es una preparación de origen andalusí que se consume en las fiestas locales, de la gran familia de las frutas de sartén, aquí alegradas con la pequeña porción de aguardiente.

Modo de hacerlo: Mezclar los ingredientes secos y después ir añadiendo los líquidos. Se amasa bien, se estira y se cortan formas irregulares como orejas, de idéntico tamaño. Estas formas se fríen en el aceite muy caliente y se espolvorean de azúcar.

(8 personas)

250 g de harina

600 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

50 g de mantequilla pomada

25 ml de aguardiente

100 ml de agua tibia

1 huevo

Ralladura de ½ limón

60 g de azúcar glas

c.s. de sal





Sopa de maimones

Una sopa con variantes, cuyo nombre viene del árabe, *ra's maymūn*, que significa la cabeza de maymun, como se denominaba a los esclavos. Hay multitud de variantes, como la que le añade pimentón, pero esta es posterior como es natural, a la originaria andalusí. En realidad era una sopa pobre que formaba parte de la alimentación de los esclavos cristianos.

Modo de hacerlo: Freír las rebanadas de pan y reservar.

Picar los ajos y freírlos en el aceite. Una vez estén dorados añadir poco a poco el agua, batiendo, y sin retirar del fuego, con el objetivo de emulsionar la mezcla. Añadir el jamón y dejar hervir entre 8 a 10 minutos. Antes de servir se añaden las rebanadas de pan y se sirve muy caliente. Se puede enriquecer con huevo duro picado.

(2 personas)

4 rebanadas de pan

4 dientes de ajo

400 ml de agua

2 cs de taquitos de jamón

100 ml de aceite para freír el pan

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Asadillo de pimientos

También se conoce como “asadillo manchego”, quizá en recuerdo a quienes trajeron este plato a la capital de la provincia. Se toma como primer plato, acompañado de los huevos duros, que no son solo decoración, o también como guarnición de pescados o carnes, especialmente de los fritos y empanados.

Modo de hacerlo: Hornear en recipiente cerrado, a 180° C los pimientos, el tomate –limpios- y la cabeza de ajos entera. Dejar en el horno 1 hora, revisar que todo esté tierno, si no es así dejar 20 minutos más. Dejar el horno cerrado y la fuente tapada, así sudará la verdura. Después de al menos 2 horas se pueden sacar.

Quitar las pieles y semillas. Cortar los pimientos en finas tiras, y machacar los ajos en mortero, añadiendo el tomate y el aceite de oliva. Mezclar finalmente con el vinagre y la sal, y regar los pimientos con esta salsita y el jugo de la cocción. Dejar reposar otras dos horas.

Decorar con los huevos duros cortados en cuartos a lo largo y servir frío.

(4 personas)

3 pimientos morrones rojos

1 cabeza de ajos

1 tomate de buen tamaño

50 ml de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de vino

½ cucharadita de cominos molidos

4 huevos duros

c.s. de sal



Caracoles en caldo

Una receta típica de Córdoba, que se consume durante toda la primavera. En todas las plazuelas hay un puesto de caracoles, a los que la gente acude a probar las variedades, desde los caracoles en caldo hasta los gordos en salsa o las cabrillas en salsa. Tienen un aroma característico y penetrante.

Modo de hacerlo: Los caracoles habrán estado 3 días en un recipiente con harina, para que se limpien interiormente. Lavar bien los caracoles con agua, el vinagre y la sal. Se enjuagan las veces que sea necesario hasta que el agua salga limpia. El último enjuague se realiza con agua solamente.

Preparar una olla grande, llenar de agua e introducir los caracoles en el agua fría. Se ponen a calentar a fuego suave y se dejan hervir media hora hasta que salgan de la concha. Habrá que tapar la olla y vigilarla bien para que no se salgan. Cuando ya estén fuera del caparazón poner el fuego vivo y desespumar continuamente durante 20 minutos.

Esa agua se tira, se escurren bien y se vuelven a hervir en agua limpia a la que añadiremos los dientes de ajo machacados en mortero, las guindillas, el vino, el comino, pimienta, ramitas de hierbabuena, laurel y un poco de sal. Seguir desespumando bien, esto es muy importante. Este segundo paso durará una media hora. Apartar del fuego, dejar reposar tapados y servir calientes, en un vasito con parte del líquido de cocción, que se bebe después de comerse los caracoles.

(8 personas)

1 kg de caracoles

150 ml de vinagre

4 dientes de ajo

1 manojo de hierbabuena

200 ml de vino fino

1 cucharada de cominos molidos

1 cucharadita de pimienta negra en grano

2 guindillas (si se quieren tomar picantes)

1 hoja de laurel

300 g de sal gorda para lavarlos

1 cucharada de sal fina para condimentar



Patatas rellenas de Bujalance

Una receta tradicional que se ha convertido en un auténtico emblema de la ciudad en los últimos años. Es muy sencilla de elaborar aunque algo laboriosa, y en Bujalance se pueden consumir muchas variantes de estas ricas patatas rellenas, que son muy tiernas y a la vez de exterior crujiente.

Modo de hacerlo: Pelar las patatas y cortarlas en láminas de ½ cm. Freírlas en tandas, con el aceite muy caliente. Mientras sazonar la carne con el vino, el ajo, el perejil, pimienta y sal. Poner un poquito de carne sobre una lámina de patata, cubrir con otra lámina y aplastar suavemente. Pasar cada bocado por harina, huevo y pan rallado, aplastar con las manos y freír hasta que se doren. Se acompañan de ensalada y patatas fritas.

(8 personas)

4 patatas grandes y regulares

250 g de carne picada de cerdo y ternera

3 huevos

250 g de pan rallado

250 g de harina

100 ml de vino fino

600 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

2 dientes de ajo picados y fritos

1 cucharada de perejil fresco picado

1 cucharadita de pimienta

c.s. de sal





Cholondros

Un plato típico de Bujalance, con un nombre original que curiosamente no se recoge para denominar otras preparaciones, es realmente bujalanceño. Trozos de lomo de cerdo guisados a modo de escabeche, que se acompaña de un picado de almendras.

Modo de hacerlo: Tostar en el aceite bien caliente las almendras y los ajos. Sacar sin quemar y reservar. Triturar las almendras en robot. Sofreír la cebolla en el aceite y reservar fuera de este.

Limpiar bien la cinta de lomo, retirando la grasa y las fibras. Se parte en filetes gruesos de 4 cm al menos y cada uno en 4 partes. Se sazonan con sal y pimienta y se fríen en el aceite anterior. Se retira el exceso de aceite y se añade la cebolla, los ajos y las almendras picadas. También el resto de los condimentos: clavo, laurel, nuez moscada, y el vino. Sazonar con sal si hiciera falta y cubrir con el caldo de carne. Dejar hervir a temperatura media hasta que quede muy tierna. Los cholondros se acompañan de patatas fritas y su salsa.

(4 personas)

1 cinta de lomo

250 ml de vino fino

200 ml de leche

200 ml de aceite de oliva virgen extra

1 l de caldo de carne

1 cebolla

4 dientes de ajo

10 almendras frescas sin piel

1 cucharada de perejil picado

2 clavos

1 punta de nuez moscada

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimienta negra molida

c.s. de sal



Almendrados de Bujalance

Como sucede con el cocido, estos almendrados representan pocas innovaciones. Son los almendrados típicos andaluces. Pero merece la pena citarlo porque representa parte de su gastronomía y los bujalanceños están muy orgullosos de ellos.

(8 personas)

250 g de almendras crudas

250 g de azúcar

1 clara de huevo

Modo de hacerlo: Se trituran las almendras groseramente, no hay que hacer polvo fino. Se mezclan con el azúcar y se añade la clara de huevo. Se mueve todo hasta que quede unificado. Se cubre una bandeja de horno con papel vegetal y se ponen sobre él bolitas de esta masa, que se extenderán ligeramente. Se les puede poner una almendra en el centro, como adorno. Se hornean durante 15 minutos a 180° C. Se dejan enfriar.





Cuajados

Típicos de Doña Mencía. Una curiosa receta que se preparaba en las bodas y las Primeras Comuniones, y que es típica de Navidad. Como otros platos, son las fiestas que marcan la vida en una localidad rural las que animan a la elaboración de platos especiales como estos cuajados.

Típicos de Doña Mencía.

Modo de hacerlo: Con la masa de pan a temperatura ambiente, bien estirada, se forra un molde hondo y se hornea 10 minutos a 180°C. Se reserva fuera del horno.

Se prepara el relleno separando en primer lugar las yemas de las claras. Estas últimas se montan a punto de nieve, y poco a poco se va añadiendo el azúcar, la ralladura de limón y la canela.

Se rompen las yemas sin sobreatir y se añaden al merengue anterior. Se incorporan las almendras suavemente y se vuelca el conjunto en el molde del pan. Se espolvorea la superficie con azúcar y se hornea durante 50 minutos a 180° C.

Se deja enfriar a temperatura ambiente.

(12 personas)

**600 g de masa de pan sin levadura,
con un poco de sal**

500 g de almendras crudas

500 g de azúcar glas

15 huevos

1 cucharada de ralladura de limón

1 cucharada de canela en polvo

100 g de azúcar para decorar



Zumaque

El zumaque (*Rhus coriaria*) es una planta con bayas de color rojo oscuro que se dejan secar y se muelen, utilizándose como condimento. Aunque es típica de Oriente Medio, en la cocina andaluza también se ha utilizado para proporcionar a las comidas un cierto sabor ácido que la caracteriza. Hoy solo queda el nombre para el plato aunque no se utilice como condimento.

Modo de hacerlo: Se limpian y preparan los alcauciles como las alcachofas, retirando las hojas duras exteriores y la pelusilla interior. Se vierte el aceite sobre ellas, de manera que queden levemente impregnadas.

Se prepara una olla amplia llena de agua y se introducen los ajos, la pimienta y la sal. Cuando esté caliente se añaden las alcachofas, se tapan y se dejan hervir hasta que estén tiernas. Se sacan del agua y se desecha todo.

Se ponen los alcauciles en una fuente, se acompañan de patatas hervidas y se mojan con zumo de limón.

(6 personas)

12 alcauciles

4 dientes de ajo

6 granos de pimienta

1 punta de cta de cominos

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Alcauciles guisados

Primos de los cardos, de las alcachofas y de los cardos borriqueros, los alcauciles son idénticos a las alcachofas, aunque de menor tamaño y más delicados. Son más fibrosos pero también tienen más sabor. No se comercializan, son silvestres y en la actualidad apenas se encuentran. Se pueden sustituir por alcachofa fina, la primera de temporada.

Modo de hacerlo: Se limpian y preparan los alcauciles como las alcachofas, retirando las hojas duras exteriores y la pelusilla interior. Se vierte el aceite sobre ellas, de manera que queden levemente impregnadas.

Se prepara una olla amplia llena de agua y se introducen los ajos, la pimienta y la sal. Cuando esté caliente se añaden las alcachofas, se tapan y se dejan hervir hasta que estén tiernas. Se sacan del agua y se desecha todo.

Se ponen los alcauciles en una fuente, se acompañan de patatas hervidas y se mojan con zumo de limón.

(6 personas)

12 alcauciles

4 dientes de ajo

6 granos de pimienta

1 punta de cta de cominos

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de sal



Espárragos trigueros revueltos

En Córdoba se llama espárragos de Aranjuez a los blancos, y trigueros a los espárragos silvestres, que brotan espontáneamente en primavera y otoño. Mucha gente pasea por la sierra o la campiña para recoger este regalo de la naturaleza, de la que solo se aprovecha la parte más tierna, porque resultan fibrosos. A cambio, tienen mucho sabor. Se toman en toda la provincia, y en la capital.

Modo de hacerlo: Limpiar los espárragos y quitar la parte blanca, dejando 1/3 del espárrago únicamente. Trocear, enjuagar y reservar.

Calentar el aceite y freír en él la miga de pan. Retirar y llevar a un mortero. Freír en el aceite los ajos cortados en finas láminas. Retirar y poner la mitad en el mortero.

Saltear los espárragos en el aceite a fuego suave y añadir los dientes de ajo al final. Fuera del fuego y con la sartén algo menos caliente se añade el pimentón –así no se quema-. Se pone el vinagre y la sal en el mortero, se tritura bien y se añade a los espárragos. Si queda muy densa se añade una cucharada de agua. Se mueven los espárragos con esta salsita y se añaden los huevos, que no se romperán hasta el final, para que las yemas queden cremosas.

(4 personas)

600 g de espárragos trigueros

100 g de miga de pan blanco

6 huevos

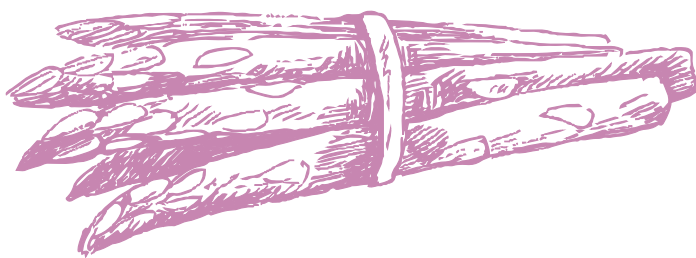
3 cucharadas de vinagre de vino

50 cl de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de pimentón dulce

4 dientes de ajo

c.s. de sal





Gazpacho de habas

Es una auténtica receta de aprovechamiento, una inteligente forma de sacar partido a un recurso barato y fácil de conservar como son las habas. No son habichuelas ¡Cuidado! Sino habas mediterráneas, de mayor tamaño, planas, que se mantienen en tarros herméticos pero en la despensa, como el resto de las legumbres.

Modo de hacerlo: Se dejan las habas en remojo una noche entera. Por la mañana se pueden quitar las pieles, que se retiran muy fácilmente, pero también se pueden dejar si se desea.

Se ponen las habas y el pan en un robot y se añade la mitad del aceite. Se tritura y se va añadiendo el ajo, el vinagre y la sal. Debe quedar una pasta fina. Poco a poco se añade el resto del aceite y se completa con agua hasta que tenga la densidad que se desee, más líquido para beber en vaso, o más denso, como un primer plato. Al final se añade el huevo y se termina de montar. Quedará de un bonito color blanco cremoso.

Se deja enfriar tapado y se sirve tradicionalmente con jamón y huevo, pero como en el caso de la mazamorra, los ahumados combinan perfectamente con este original gazpacho.

(6 personas)

150 g de habas secas

300 g de miga de pan

150 ml de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre

1 diente de ajo

1 huevo

1 l de agua

c.s. de sal



Merengas de Aguilar

Merengues densos, bien cocidos, naturales o con sabor a café, fresa o limón, que en Aguilar de la Frontera se conocen como “merengas”. Hay una pastelería especializada en la elaboración de estos merengues, que son de gran tamaño, al estilo más rústico, pero realmente exquisitos.

Modo de hacerlo: Se prepara un almíbar con el azúcar y el café. Se deja enfriar y mientras se precalienta el horno a 180° C. Montar las claras a punto de nieve, añadir la sal y llevar a punto firme. Añadir el almíbar, ya frío.

Montar merengues sobre cápsulas de tamaño grande y salpicar con el azúcar glas. Introducirlos en el horno y bajar la temperatura a 100°. Hornear media hora y dejar en el horno cerrado sin abrir durante una hora más.

(6 personas)

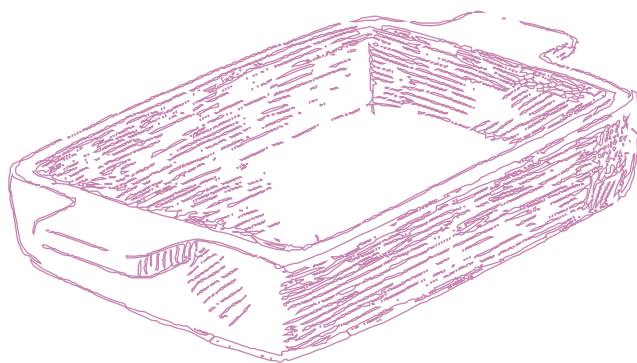
6 claras de huevo a temperatura ambiente

250 g de azúcar glas

100 g de azúcar glas para espolvorear

100 ml de café

1 c.s. de sal





Castañas en dulce

La zona de la Subbética es muy rica en castaños, frutos que se han aprovechado milenariamente y que se han introducido en recetas con verduras de temporada, de legumbres y de carnes. Sin embargo, apenas quedan restos en el recetario tradicional de estas preparaciones saladas de castañas, mientras que sí permanece la repostería basada en la castaña.

Modo de hacerlo: Hervir el agua, apagarla e introducir las castañas dentro 20 minutos. Tapadas.

Calentar el litro de agua.

Desahumar el aceite con la cáscara de limón. Retirar la cáscara y poner el aceite en el agua. Cuando empiece a hervir introducir las castañas, el azúcar, la canela y la miel. A los 20 minutos añadir el arroz. Cuando el arroz esté bien hecho se retira y se deja enfriar. Se toma a temperatura ambiente, y se puede espolvorear de canela.

(12 personas)

1 kg de castañas pilongas

100 g de arroz

1 cucharada de miel

200 ml de aceite de oliva virgen extra

250 g de azúcar

1 l de agua

1 rama de canela

1 cáscara de limón





Ensalada de naranjas y bacalao

Típica de la campiña, era un plato que llevaban los jornaleros o que preparaban en el mismo sitio, por la facilidad de transporte de los ingredientes.

Modo de hacerlo: Romper el bacalao con los dedos, que estará perfectamente desalado. Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas, componiéndolas en una fuente. Sobre las naranjas se colocarán los trozos de bacalao y luego se riega todo con un chorro de aceite de oliva.

Se deja reposar 2 horas y se sirve.

(4 personas)

400 g de bacalao bien desalado

4 naranjas de excelente calidad

c.s. de aceite de oliva virgen extra



Dobladas

Dulce típico del día de Todos los Santos en la localidad de Fernán Núñez. Una masa que se deja enfriar sobre una oblea y que deben tener un tamaño pequeño para poder comerlas con facilidad.

Modo de hacerlo: Cocer las batatas en abundante agua, con la rama de canela. Cuando estén tiernas se retira el agua y la canela y se tritura la batata.

Hacer un almíbar con el azúcar y el agua, perfumar con la otra rama de canela. Debe tener el punto de hilo. Entonces se añade el puré de batata y se mezcla bien con ayuda de dos tenedores hasta que esté homogéneo.

Se apaga el fuego, se deja enfriar la masa y se extiende con un rodillo sobre un mármol. Debe tener 1,5 cm, y se colocan sobre cada una de las obleas, dejándose enfriar.

(12 personas)

1 kg de azúcar

1 kg de batatas

250 cc de agua

2 ramas de canela

30 obleas en forma circular





Alcachofas a la montillana

Plato clásico de toda la provincia, que es especialmente apreciado en Córdoba capital. Se denominan “a la montillana” por el vino con el que se guisan estas alcachofas. Hay datos sobre el cultivo de alcachofa desde época romana, cuando eran de tan excelente calidad que, confitadas en aceite de oliva, se enviaban a la capital del imperio como una delicia gourmet.

Modo de hacerlo: Limpiar las alcachofas y frotar con medio limón. Hervir en abundante agua con sal y retirar cuando estén tiernas.

Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite. Cuando estén blandas y transparentes las verduras añadir la harina hasta que se disuelva. Añadir las alcachofas y mover bien. Añadir el jamón y el vino, bajar el fuego y dejar estofar 15 minutos suavemente, moviendo de vez en cuando y semitapadas.

(4 personas)

1 kg de alcachofas

1 cebolla cortada muy pequeña

2 dientes de ajo

250 g de jamón serrano en dados

200 ml de vino fino

1 limón

1 cucharada de maicena

100 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Borrachuelos

Dulces típicos de la comarca de Los Pedroches, algo parientes de los pestiños. Uno de sus ingredientes más importantes es el vino fino –de ahí el nombre de borrachuelos-. Son de gran tamaño.

Modo de hacerlo: Mezclar el aceite y el vino e ir añadiendo harina hasta que quede una masa. Añadir las 3 cucharadas de azúcar. Se extiende y se deja una masa fina. Se cortan tiras y se fríen en aceite muy caliente.

De inmediato se pasan por el azúcar mezclado con la canela. Se pasan a una fuente limpia.

(12 personas)

200 ml de aceite de oliva virgen extra

400 ml de vino fino

c.s. de harina

3 cucharadas de azúcar

½ kg de azúcar

600 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

2 cucharadas de canela en polvo





Joecas

Plato típico de Aguilar de la Frontera, un guisote de patatas que apenas se encuentra fuera de la cocina doméstica. Simples, cuyo ingrediente que le da gracia es el chorizo fresco, mejor si es de la matanza del año.

Modo de hacerlo: Cortar las patatas en rodajas y se fríen hasta que queden blanditas. Se apartan.

Majar en mortero el ajo y el perejil, añadiendo una cucharada del aceite anterior. Añadir a la mezcla la harina tostada, el azafrán y un poco de sal. Triturar bien y finalmente añadir el vinagre.

Poner las patatas en una olla amplia, volcar la salsita y añadir el chorizo cortado. Tapar, llevar a hervor y apartar. Dejar reposar tapado diez minutos y servir.

(2 personas)

1 kg de patatas

200 g de chorizo fresco

4 dientes de ajo

1 cucharada de harina tostada

1 cucharada de perejil fresco triturado

50 cl de vinagre

200 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

c.s. de azafrán

c.s. de sal



Gachas de mosto

Típicas de la localidad de Montilla, requieren bastante elaboración, aunque no es complicado prepararlas. Este plato nos cuenta la personalidad de Montilla, y habla de su producción fundamental, el vino. Así, las gachas de mosto son una forma de aprovechar uno de los subproductos del vino.

Modo de hacerlo: Cocer el mosto. Dejar asentar una noche entera y volver a cocer. Al llegar al hervor se añaden los clavos, la rama de canela y el ajonjolí. Se añade despacio la harina, disuelta en frío con un poco de mosto y se lleva a hervor, despacio, hasta que espese a gusto. Si se desean más espesas se añade más harina. Deben quedar muy espesas, se retiran los clavos y se sirven en recipientes individuales, espolvoreándose de canela.

Hay que tener en cuenta el dulzor del mosto. Si es muy dulce no necesita que se añada azúcar, pero si no es así hay que endulzarlo con azúcar en el segundo hervor.

(8 personas)

1 l de mosto

100 g de harina

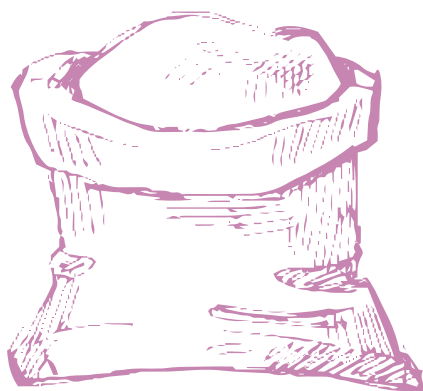
3 clavos

1 cucharadita de canela en polvo

1 rama de canela

1 cucharadita de ajonjolí

200 g de harina





Aguaiillo

Se toma en toda la provincia con distintas variantes, es un plato refrescante para verano y que repone líquidos, de la misma forma que el gazpacho. La clave es presentarlo muy frío. Puede hacerse con lechuga muy picadita, o con otras verduras frescas y crudas.

Modo de hacerlo: Picar bien los ingredientes, muy menudos. Aliñar, cubrir con el agua y dejar enfriar. Se acompaña de pan.

(4 personas)

1 l de agua

1 pepino

1 cebolla

**2 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra**

2 cucharadas de vinagre de vino

1 c.s. de sal



Resolí

Aunque Rute es la madre de todos los aguardientes, en toda la sierra hay variantes del resolí, y es costumbre hacerlo en las casas. Se regalan en Navidad y se toman especialmente durante el invierno.

Modo de hacerlo: Mezclar el café con el aguardiente en una botella que se cierre bien. Dejar reposar 24 horas. Colar con un filtro de café y mezclar con el almíbar, añadir los clavos y está listo. Se embotella y se deja bien tapado, descansar 1 semana en lugar oscuro y fresco. Después se puede consumir.

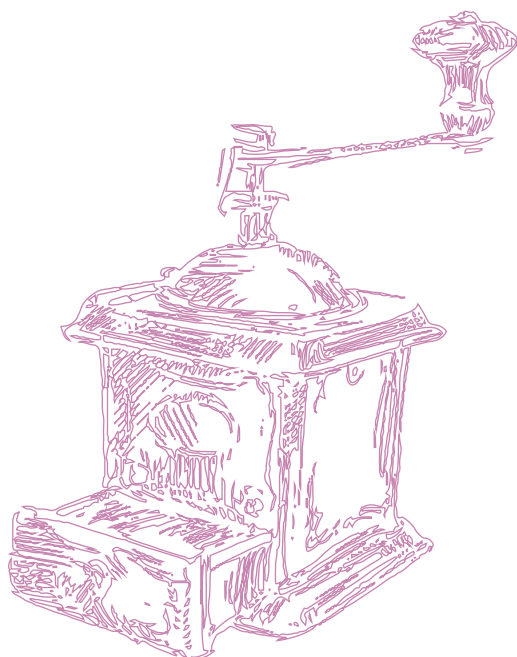
(12 personas)

2 l de aguardiente seco

500 g de café de calidad bien molido

1 l de almíbar

2 clavos





Revoltillo baenense

De la localidad de Baena, presenta ingredientes de la tierra, en especial los espárragos y las habas. Esto nos dice en qué temporada se consume o se consumía: era un plato de primavera.

Modo de hacerlo: Hervir espárragos y habas por separado y saltearlos en el aceite de oliva. Saltear los ajetes también.

Batir los huevos y añadir a la mezcla anterior. Cuajar y servir en una fuente, coronado por el jamón picadito.

(4 personas)

8 huevos

1 manojo de espárragos

150 g de habas

10 ajetes

200 g de jamón muy picadito

80 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal



Carnerete

Típico de Cañete de las Torres, un plato de la familia de los mediterráneos platos de pan, sólidos y contundentes, que se puede enriquecer con embutidos y carnes según sea la despensa del cocinero. La ñora y el vinagre añaden un cierto regusto ácido muy apreciado.

Modo de hacerlo: Freír las rebanadas de pan en aceite de oliva. Freír la ñora y los ajos. Majar el pan, la ñora y los ajos y añadir poco a poco el caldo.

Aparte poner una olla amplia con el vinagre, sal y orégano. Batir los huevos y añadir en hilos al agua hirviendo. Cuando estén cuajados añadir los huevos bien escurridos al guiso anterior. Se puede acompañar de chorizo y morcilla.

(4 personas)

500 g de pan candeal cortado en rebanadas

200 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

50 cl de vinagre de vino

2 dientes de ajo

1 ñora hidratada

1 ½ l de caldo de carne

1 l de agua

1 cucharada de orégano

50 ml de vinagre

c.s. de sal





Leche de pava

Una variedad de mazamorra que se enriquece con un huevo crudo. Lo más simpático de este plato es el nombre. La guarnición clásica es de jamón ibérico, pero los ahumados le van igualmente bien.

Modo de hacerlo: Pelar el ajo y triturar con la mitad del pan, la mitad del aceite, una cuarta parte del agua, la sal y el vinagre. Ir añadiendo pan y agua hasta obtener una crema untuosa y densa. Añadir el huevo y el resto del aceite al final. Se acompaña de jamón ibérico.

(6 personas)

500 g de miga de pan candeal

1 diente de ajo

1 huevo

30 ml de vinagre de Montilla-Moriles

250 ml de aceite de oliva virgen extra

1 l de agua mineral

c.s. de sal



Pajarillos de huerta

Los hay en toda la provincia, pero en Marmolejo se bordan. Por una parte, nos cuenta esta receta la afición por los pájaros que hay en toda la provincia, y que se toman principalmente fritos. Esta variedad es un recuerdo de aquellos otros pajarillos cuando se hace imposible consumirlos.

Modo de hacerlo: Retirar las pepitas y los rabitos a los pimientos. Freír en aceite de oliva virgen extra. Mientras se fríen las tostaditas y se escurren bien.

Se colocan los pimientos sobre cada tostadita, se espolvorea de sal gorda. Hay quien asegura que los huevos fritos son una excelente guarnición para este plato.

(4 personas)

12 pimientos verdes

12 tostaditas de pan candeal

½ de aceite de oliva virgen extra para freír

1 cucharadita de sal gorda





Caracoles a la cordobesa

La primavera temprana marca el inicio de la época de los caracoles, y en muchas plazoletas de la ciudad se pueden encontrar puestecillos ambulantes en los que probar los caracoles gordos o chicos, picantes o suaves. Dejan en el ambiente un aroma a hierbabuena y a especias, muy característico y apreciado por los amantes de los caracoles, que en Córdoba son legión.

Modo de hacerlo: Sofreír en el aceite la cebolla y los pimientos. Cuando estén muy bien hecho añadir el lomo cortado en dados hasta que se dore. Añadir la harina y mezclar bien. Volcar los caracoles, que estarán limpios, cocidos y escurridos. Añadir el vino y llevar a hervor 30 segundos. Añadir el caldo de cocción de los caracoles, el ajo, el perejil y la pimienta. Dejar hervir semitapado 25 minutos. Dejar tapado otra media hora y servir muy calientes.

(6 personas)

1 kg de caracoles gordos y su caldo de cocción

150 g de lomo de cerdo limpio

1 cucharada de harina

400 g de cebolla

2 pimientos rojos

4 dientes de ajo machacados

1 guindilla picante

200 ml de vino fino

200 ml de aceite de oliva virgen extra

1 vaso de vino oloroso

1 cucharadita de pimienta negra en grano

1 cucharada de perejil fresco picado



Picadillo cortijero

Las largas y tórridas jornadas veraniegas de la provincia de Córdoba llevan a la necesidad de consumir platos sencillos, de elaboración fácil y sobre todo, fríos. Este picadillo, con multitud de variantes en la guarnición, está basado en la patata bien cocida, que admite generosamente una buena guarnición. La calidad de un buen aceite de oliva virgen extra es clave para componer un plato fresco pero sabroso.

Modo de hacerlo: Hervir las patatas hasta que queden blandas sin que se deshagan. Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas gruesas.

Colocarlas en una fuente. Sobre ellas añadir el tomate rosa cortado en dados, con todo su jugo, la cebolla en aros, el pimiento verde muy picadito, la lata de atún con todo su jugo y los huevos duros cortados, decorando.

Se aliña con abundante aceite, un poco de sal y vinagre. Se deja enfriar y se sirve.

(4 personas)

500 g de patata

1 tomate rosa

1 cebolla

1 lata de atún

1 trocito de pimiento verde

2 huevos duros

80 ml de aceite de oliva virgen extra

30 ml de vinagre

c.s. de sal





Mojetes de papas

Receta de Nueva Carteya, un revuelto, o huevos rotos, como queramos llamarlo, con patata de la zona, y un aroma a guiso típico cordobés, el “esparragado”. Esa salsita que se prepara con pan frito triturado, pimentón y vinagre.

Modo de hacerlo: Freír las patatas cortadas en rodajas en el aceite de oliva.

Mientras, freír el pan cortado en rebanadas. Triturar ese pan en un mortero con el vinagre y diluir el pimentón.

Poner las patatas en una olla, añadir el contenido del mortero y romper los huevos sin que las yemas se hagan del todo. Sazonar y servir de inmediato.

(4 personas)

1 kg de patatas

8 huevos

1 l de aceite de oliva virgen extra

2 rebanadas de pan candéal

4 dientes de ajo

1 cucharada de pimentón dulce

1 cucharada de vinagre

c.s. de sal





Cachorreñas

Un plato que también se toma en la provincia de Málaga, pero allí, a diferencia de lo que se hace en Córdoba, usan naranja para darles sabor. Receta de la extensa familia de platos de pan, típicamente mediterránea, quitahambres y sabroso.

Modo de hacerlo: Cortamos la mitad del pan en rodajas que tostamos en el horno a fuego suave y reservamos.

Trituramos en robot la otra mitad del pan, los ajos, la guindilla, cominos, vinagre y sal. Cuando esté bien triturado se añade despacio el aceite de oliva con el fin de que emulsione. Finalmente, añadimos un poco de caldo para desleírlo. Ponemos al fuego todo el caldo y añadimos la mezcla anterior, que dejamos hervir dos minutos a fuego suave. Servimos en sopera y añadimos las tostadas reservadas anteriormente.

(4 personas)

½ kg de pan denso, de telera o de pueblo

2 dientes de ajo

1 punta de cta de cominos

1 guindilla

100 ml de aceite de oliva virgen extra

400 ml de caldo

2 cucharadas de vinagre

c.s. de sal



Mojetes de papas

Un plato de invierno, sólido, que se toma en Zuheros y también en pueblos más jóvenes que se han nutrido de la gastronomía de la provincia, como sucede con Nueva Carteya. El mojete de papas de Nueva Carteya es una variedad de estos mojetes, a base siempre de pan y huevos, platos para mojar un buen pan.

Modo de hacerlo: Freír el pan y los ajos y majar en un mortero con el pimentón, añadiendo el vinagre. En una sartén freír las patatas en rodajas en abundante aceite de oliva. Una vez fritas, retirar el aceite sobrante y añadir el majado anterior, dejando hervir durante 10 minutos. Antes de retirar, cuajar un huevo por comensal en la salsa. Para elaborar el majado también se le puede añadir cebolla, pimiento verde y rojo, tomate y una hojita de laurel. Otras variantes del plato consisten en sustituir las patatas por espárragos trigueros, atún u otro tipo de pescado. Decorar con aceitunas.

(4 personas)

1 l de aceite de oliva virgen extra

1 kg de patatas

3 o 4 dientes de ajo

2 rebanadas de pan

1 cucharada de pimentón dulce o picante

5 huevos

1 cucharada de vinagre

c.s. de sal





Clavellina

Se trata de una chuleta de cordero rebozada y frita con setas, igualmente fritas, que es típica de la población de Zuheros, en plena Subbética.

Modo de hacerlo: Picar muy menudo el ajo y mezclar con el perejil y un poco de sal. Añadir 50 cl de aceite de oliva y aliñar las chuletas y las setas. Sazonar.

Freír las setas en una pequeña cantidad de aceite de oliva. Mientras rebozamos las chuletas, pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite de oliva. Presentar las chuletas con las setas, recién terminado.

(2 personas)

6 chuletas de cordero

180 g de setas

4 dientes de ajo

1 cucharada de perejil fresco picado

100 g de harina

2 huevos

100 g de pan rallado

400 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





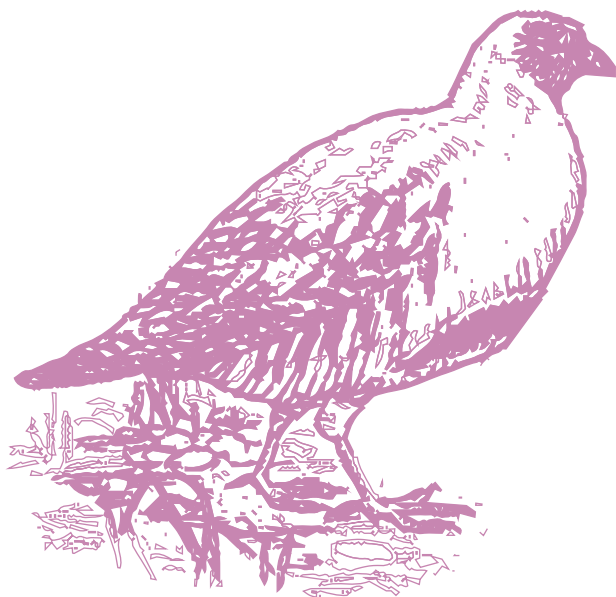
Perdiz en escabeche

La provincia de Córdoba presenta una gran variedad de recetas de escabeches, desde los clásicos caldillos de la zona norte hasta los escabeches clásicos de caza menor. Esta es la receta tradicional de escabeche para perdiz, en la que el comensal percibirá la diferencia si se utilizan dos ingredientes clave: un excelente vinagre de vino y un fondo de caza elaborado con tiempo y buenos ingredientes.

Modo de hacerlo: Calentar el aceite y dorar las perdices. Sacar y reservar. Rehogar en el aceite la cebolla y añadir los ajos. Añadir las zanahorias y el laurel. Cuando esté bien hecho añadir las perdices, el caldo y el vinagre. También las especias. Tapar y dejar hervir a fuego suave hasta que las perdices estén muy tiernas. Dejar enfriar en el mismo recipiente, tapado. Servir a temperatura ambiente, dejando reposar una noche entera.

(2 personas)

- 2 perdices limpias y vacías
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cebollas cortadas en aros
- 3 zanahorias cortadas en dados
- 2 cabezas de ajo cortados en láminas
- 250 ml de vinagre de vino
- 200 ml de fondo de caza
- 1 hoja de laurel
- 10 granos de pimienta negra
- 2 bolitas de enebro
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- c.s. de sal





Piñonate

Frente a los piñonates duros de otras provincias, elaborados con frutos secos y caramelo, este piñonate blando es clásico de la zona norte de la provincia de Córdoba. Rute, Priego y otras poblaciones de la Subbética se disputan su origen. Pero en todo caso se suelen elaborar para Semana Santa y durante las fiestas y ferias locales.

Modo de hacerlo: Hervir 1 litro de agua con la rama de canela. Tapar y reservar.
Batir los huevos con el aceite y la harina. Hacer unas bolitas con ellos y freírlas en aceite de oliva virgen extra. Pasar por el agua y después por azúcar.

(4 personas)

3 huevos

500 g de harina

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas de azúcar

1 plato con azúcar para emborrizar

1 rama de canela



Escarola a la antigua

Típica de Villaharta, donde había huertas en las que se cultivaban excelentes escarolas.

Modo de hacerlo: Se parte la escarola por la mitad si es muy grande. Se pone el aceite de oliva en una sartén amplia o legumbreira, y se colocan las escarolas dentro. Se les da una vuelta para que se fríen por ambos lados. Cuando están hechas se retiran y se llevan a una fuente. Se calienta el caldo de verduras en la sartén, se reduce un poco y se cubre con él las escarolas.

1 escarola
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
250 ml de caldo de verduras
c.s. de sal





Adobillos

Ligeras recetas elaboradas con espárragos y cardillos, ambos de recolección local. Son suaves adobos, de la familia de los platos “esparragados”, que se engordan con unos huevos para dar mayor consistencia a la elaboración. Se toman principalmente en el entorno de la capital.

Modo de hacerlo: Limpiar bien los cardillos, se trocean y se introducen cinco minutos en agua hirviendo. Trocear los espárragos y se tratan igual.

Freír el pan.

Sofreír la cebolla y los dientes de ajo, enteros. Cuando los ajos estén dorados se sacan y se muelen en el mortero con el pimentón y el pan frito. Sazonar y añadir el vinagre.

Se añaden los espárragos y el cardillo a la cebolla, se mueven y se saltean bien. Se añade la salsita del mortero y se sirven las verduras acompañadas de unos huevos fritos.

(4 personas)

200 g de espárragos verdes

400 g de cardillos

1 cebolla

1 rebanada de pan candeal

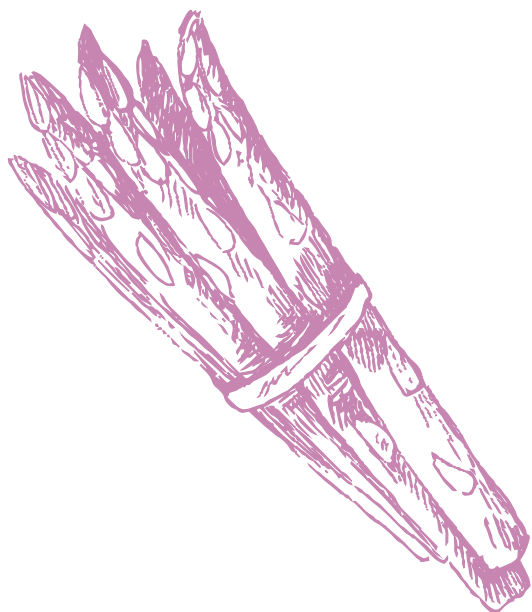
2 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón

2 cucharadas de vinagre

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Guisos de gafo

El gafo es la calabaza, como se la conoce en la localidad de Almedinilla. Una preparación muy antigua, que entronca con las recetas del mundo romano, y con las calabazas mediterráneas, que no las de origen americano. Un plato dulzón y salado a la vez, muy interesante por sus raíces milenarias.

Modo de hacerlo: Rehogar la cebolla bien picada en el aceite. Añadir los ajos picados y la hoja de laurel. Añadir la calabaza cortada en dados regulares, de tamaño pequeño. Saltear junto a la calabaza el chorizo, friéndolo exteriormente. Sazonar con sal, pimienta, la guindilla, y cubrir con el vino, añadiendo agua hasta cubrir. Dejar a fuego suave 30 minutos. Dejar reposar otros diez minutos y servir caliente.

(4 personas)

1 kg de calabaza

250 g de chorizo fresco

1 cebolla

2 dientes de ajo

100 ml de aceite de oliva virgen extra

200 ml de vino fino

1 guindilla

1 hoja de laurel

½ cucharadita de pimienta negra molida

c.s. de sal



Chivo de pastores

Un ingrediente difícil de localizar en la actualidad, ya que el chivo no se encuentra con facilidad. Solo en las comarcas de ganaderos, como es la comarca de Los pedroches, es posible acceder fácilmente a un chivo muy joven, que es el único que realmente se puede consumir por su fuerte olor.

Modo de hacerlo: Cortar la pierna en trozos. Untar con los dientes de ajo machacados.

Freír los otros ajos en el aceite y añadir los trozos de cordero, salteándolos a fuego vivo exteriormente. Se añade el vinagre, el clavo, el tomillo, y se cubre de agua. Se deja tapado, a fuego suave hasta que la carne esté muy tierna.

Se puede espesar la salsa con un poco de harina, al final del guiso.

(2 personas)

1 pierna de chivo

200 ml de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo

4 dientes de ajo machacados

1 cucharaditas de pimienta en grano

4 clavos

1 ramita de tomillo fresco

2 cucharadas de vinagre de vino

c.s. de sal





Pimporrete

Es típico de la localidad de Almedinilla, y se toma como aperitivo o primer plato, incluso como salsa para acompañar. De la familia de los salmorejos y los platos de pan.

Modo de hacerlo: Aunque antiguamente se majaba todo poco a poco, a no ser que dispongas de un mortero de gran tamaño y de mucho tiempo, ponlo todo en un buen robot, tritura hasta que quede a tu gusto. Sazona y deja enfriar. Se decora con huevo duro picado.

(4 personas)

1 telera sin corteza

1 diente de ajo

2 tomates de temporada variedad rosa

2 cucharadas de vinagre

c.s. de sal



Garbanzos con espinacas

Un plato típico de viernes de Cuaresma y también de Semana Santa que se toma en toda la provincia. Sus ingredientes principales son los garbanzos, espinacas y bacalao, tres clásicos de la alimentación de estos días, en los que la abstinencia de carne es una costumbre con raíces cristianas.

Modo de hacerlo: Calentar el aceite y saltear los garbanzos en él. Añadir el pimentón y retirar de inmediato para que no se queme. Añadir las espinacas, mojar con caldo de la cocción de los garbanzos y dejar a fuego suave hasta que todo esté bien unido. Servir caliente con picatostes.

(4 personas)

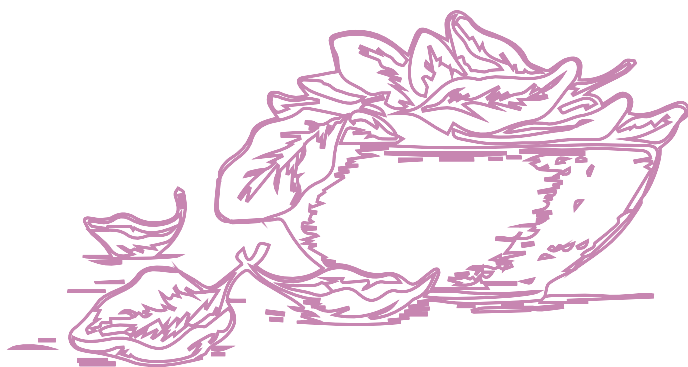
400 g de garbanzos cocidos

200 g de espinacas

1 cucharadita de pimentón

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Albondigón

Tanto la zona de la sierra como Puente Genil y la propia capital se adjudican el origen de esta receta, que es bastante popular y de carácter doméstico. No se encuentra en locales públicos, pero es una receta muy cordobesa, y propia de todos los estamentos sociales.

Modo de hacerlo: Mezclar bien las carnes con el tocino y los huevos. Añadir la leche, el vino y el pan rallado hasta que quede una masa pesada. Sazonar con el perejil, el ajo picado, la pimienta negra y sal.

Dar forma alargada, apretando bien por todas partes y dejando el exterior lo más regular posible. Poner en una olla amplia y cubrir con agua, añadiendo la cebolla cortada en cascos, el aceite y la hoja de laurel. Hervir a fuego suave durante 25 minutos. Tapar y dejar reposar otros diez minutos. Sacar y dejar enfriar 24 horas, preferentemente envuelto en un paño de algodón limpio, apretando para que la carne no se deshaga. Al día siguiente se corta en rodajas y se sirve acompañado de una ensalada o con guarnición caliente, como pisto.

(8 personas)

250 g de carne de ternera picada

250 g de carne de cerdo picada

150 g de tocino con veta, muy picado

6 huevos

4 cucharadas de pan rallado

1 cebolla grande

1 hoja de laurel

2 dientes de ajo

100 ml de leche

100 ml de vino fino

4 bolitas de pimienta negra

1 cucharada de perejil picado

**4 cucharada de aceite de oliva
virgen extra**

c.s. de sal



Coles con castañas

Receta de la sierra, donde se encuentran magníficos castaños y aún algunas raras recetas saladas con castañas. Esta receta, curiosamente, también tiene una versión dulce, y al final se espolvorea con azúcar y canela. En su origen no se usaba mantequilla, sino manteca de cerdo, así que se puede probar con ella y sustituirla.

1 col
500 g de castañas crudas frescas
600 ml de leche
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
c.s. de sal

Modo de hacerlo: Pelar las castañas y colocar en una olla amplia y alta. Hervir la col durante unos 10 minutos en agua salada, hirviendo. Poner la col en la olla de las castañas, añadir la leche y dejar cocer 1 hora a fuego suave.

Mientras se calienta la mantequilla y se añade la harina hasta que quede homogénea. Se rocía con un poco de caldo de la cocción de las verduras hasta que espese.

Se sirven las castañas y la col calientes y se añade la salsita por encima.





Pavitas de San Marcos

Son típicas de Rute. Se toman en el campo el día de San Marcos, y sirven para regalar a los niños. Como la festividad del santo es el 25 de abril, esta preparación encaja dentro de las simbólicas tradiciones con el huevo, que representa la resurrección, el nacimiento de un nuevo año en primavera.

Modo de hacerlo: Añadir agua a la harina hasta hacer una masa. Sazonar y amasar. Hacer dos bolas, una será mayor que la otra, y con ellas formaremos una figura de pava.

En la bola más grande ponemos el huevo y lo rodeamos de masa, la pequeña será la cabeza. Se forma bien el animalillo, y se colocan en los ojos los granos de pimienta. Se corta una cresta en el fieltro y se hornea a 180° C.

(1 persona)

100 g de harina

1 huevo

2 granos de pimienta negra

c.s. de sal

Un pedacito de fieltro rojo



Guisáillos

Típico de la zona de Lucena, es una forma de aprovechamiento de restos de pescado, en forma de buñuelos, a los que se añade una salsa ligera. También se toman en seco, como aperitivo o guarnición.

Modo de hacerlo: Hacer una masilla ligera con la harina, levadura y cerveza. Añadir más líquido o harina según convenga. Mezclar bien todos los restos, previamente picados. Mezclarlos con la masa e ir tomando cucharadas y freírlas en abundante aceite de oliva virgen extra.

(4 personas)

200 g de restos de pescado
(langostinos, mero, merluza, etc.)

150 g de harina

150 ml de cerveza

1 cucharadita de levadura en polvo

500 ml de aceite de oliva para freír

c.s. de sal





Bolo lucentino

Unas albóndigas de gran tamaño, típicas de la localidad de Lucena, de ahí el nombre de bolo. Se acompañan de una salsa con almendra picada, y la masa está muy sazonada. Es clásica, en el bolo lucentino, la mezcla de carnes. Un plato de diario y popular.

Modo de hacerlo: Mezclar las carnes, añadirles el brandy, la sal los huevos, el azafrán molido y la nuez moscada. Tapamos y dejamos que tome sabor.

Pochar la cebolla en el aceite de oliva. Añadir el ajo y reservar. Mientras, en una sartén con dos cucharadas de aceite se tuestan las almendras y la pimienta en grano. Se sacan, se escurren y se majan en mortero. Se añaden a la carne.

Con esa masa de carne, que estará muy bien mezclada, hacemos unas bolas como croquetas. Se fríen en el aceite hasta que se doren, se sacan, escurren y añaden al guiso de cebolla. Cuando hayamos terminado se añade el vino y se cubre con agua. Se deja hervir a fuego suave 20 minutos.

Se acompañan de patatas pochadas.

(8 personas)

250 g de magro de cerdo muy picado

500 g de pechuga de pollo picada

250 g de jamón serrano picado

150 g de almendras crudas

1 cebolla

2 dientes de ajo

4 huevos

2 cucharadas de pan rallado

½ cucharadita azafrán

1 cucharada de pimienta negra

1 cucharadita de nuez moscada

200 ml de vino fino

200 ml de brandy

200 ml de agua

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra para el sofrito

500 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

c.s. de sal



Sopas de gato

Ligera sopa –de ahí el nombre-, de la familia de los platos de pan, cuyas variedades son extensísimas. En la localidad de Moriles se acompañan de uvas, en su temporada. Son sopas humildes, del estilo de las sopas de ajo, pero reconfortantes si se consumen calientes. También se toman en la localidad de El Carpio.

Modo de hacerlo: Preparar un sofrito con la cebolla muy picada en el aceite. Cortar el ajo en láminas y freír. Freír en el aceite las rebanadas de pan y reservar. Cubrir el sofrito con el agua y dejar hervir 15 minutos. Cubrir con las rebanadas de pan y servir muy caliente.

(2 personas)

4 rebanadas de pan candeal

50 ml de aceite de oliva virgen extra

200 g de cebolla

1 tomate

4 ajos

1 pimiento verde

1 punta de azafrán

c.s. de pimienta molida

c.s. de sal





Papuecas

Típicas de Rute, y en general de la zona de la Subbética, las papuecas son unos buñuelos sencillos, cuya clave es un buen aceite de oliva, y tomarlos aún tibios. Se mojan en chocolate o café con leche, o se acompañan del excelente anís de la zona. Son propias de la época de carnaval y Semana Santa.

Modo de hacerlo: Mezclar el huevo, leche, harina y sal y batir hasta que no haya grumos. Calentar el aceite a temperatura alta e ir vertiendo la masa con ayuda de una cuchara sopera. Cada bolita será una papueca. Cuando se doren retirar del aceite, escurrir y pasar por azúcar.

(4 personas)

1 huevo

3 cucharadas de harina

200 ml de leche

200 g de azúcar para rebozar

400 ml de aceite de oliva virgen extra
para freír

c.s. de sal



Chorizo de patata

Típico de Rute, una variedad de chorizo sin grasa ninguna, que se elabora en invierno y se consume todo el año. Resulta algo seco, por lo que es conveniente freírlo o asarlo con buen aceite de oliva o manteca.

Modo de hacerlo: Picar dos veces la carne, y mezclarla con la patata hervida y machacada. Condimentar con el pimentón, pimienta, sal y las cornetillas bien picadas en mortero. Probar y rellenar las tripas con esta mezcla. Se dejan secar en lugar fresco y oscuro, bien ventilado.

(6 personas)

1 kg de carne de cerdo picada

500 g de patata hervida

4 dientes de ajo

2 pimientos picantes

2 cucharadas de pimentón dulce

1 cucharadita pimienta

c.s. de sal





Pavitas de San Marcos

Típico de la zona de la rica zona de Rute, un bizcocho con mucho sabor. El nombre se refiere al trozo de bizcocho. Se elabora de forma doméstica a lo largo de todo el año.

Modo de hacerlo: Batir los huevos. Añadir en este orden el azúcar, las almendras, el aceite y la harina mezclada con la levadura.

Untar un molde con mantequilla y poner esta mezcla en él. Hornear en horno precalentado a 200° C hasta que esté en su punto.

(10 personas)

6 huevos

400 g de harina

250 g de azúcar

20 almendras frescas y tostadas

1 cucharadita de ralladura de limón

150 ml de aceite

1 cucharadita de levadura



Gajorros

Un postre típico de Cabra y en general de la Subbética. También se conocen como gaznates. Son dulces fritos, alargados y en forma de espiral, grandes y algo secos, muy apropiados para mojar en chocolate o café con leche. Mencionados por D. Juan Valera en su obra.

Modo de hacerlo: Batir los huevos y añadir el azúcar. Después, poco a poco, el aceite, la canela y la cáscara de limón. Añadir el kilo de harina normal y después, poco a poco la harina candeal hasta que la masa lo admita.

Se hacen cordones finos y largos y se enrollan sobre las cañas, apretados. Se fríen en una sartén muy honda, con el aceite de oliva bien caliente. Después se separan y se introducen en el aceite de nuevo unos segundos, para que se hagan por dentro. Al dorarse se sacan y se dejan enfriar.

(8 personas)

12 huevos

400 ml de aceite de oliva virgen extra (también se puede medir como doce cascarones de los mismos huevos llenos de aceite)

1 kg de harina

1 kg de harina candeal

1 kg de azúcar

1 cucharada de canela

1 cucharada de raspadura de limón

24 cañas de unos 20 cm de largo

600 ml de aceite de oliva virgen extra para freír





Ensalada de escarola

Un clásico de la cocina de la capital, en la época de invierno, cuando la escarola está en temporada. Se toman en plato hondo y con cuchara.

Modo de hacerlo: Cortar la escarola para ensalada, en finas tiras. Enjuagar y limpiar bien. Retirar el exceso de agua y poner en una fuente.

Cortar en tamaño pequeño los ajos y dorar en el aceite. Poner aceite y ajos sobre la ensalada. Sazonar con la sal y añadir el vinagre.

(6 personas)

1 escarola

8 dientes de ajo

**4 cucharada de aceite de oliva
virgen extra**

2 cucharada de vinagre

c.s. de sal





Pez espada a la cordobesa

Uno de los platos clásicos y antiguos de la capital de la provincia, tienen un cierto aroma a adobo ligero, que encajaba muy bien en los tiempos en que el pescado no llegaba tan fresco como era de desear.

Modo de hacerlo: Rehogar la cebolla hasta que quede bien hecha. Añadir los dientes de ajo. Cuando se doren añadir los dados del tomate.

Secar los filetes de pez espada y sellar en una sartén muy caliente, solo exteriormente. Añadir a la salsa de tomate cuando esté bien hecha. Añadir el vino, llevar a hervor para que pierda el alcohol. Sazonar, dejar a fuego suave 10 minutos. Apagar, tapar y dejar reposar.

(4 personas)

1 kg de filetes de pez de espada gruesos

350 g de tomates sin piel, picados

1 cebolla muy picada

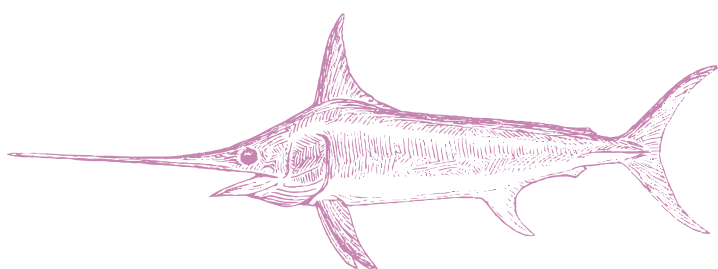
5 dientes de ajo picados

1 cucharada de perejil fresco picado

200 ml vino amontillado

150 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de sal





Gazpacho de pobre

Uno de los más populares, baratos y sencillos gazpachos de la capital, que con sorna lo denomina “de pobre” porque no lleva nada más que pan y el aliño correspondiente. Se puede añadir un huevo crudo, y resulta un gazpacho muy blanco y espumoso. Pero en este caso hay que consumirlo en el día y mantenerlo refrigerado.

Modo de hacerlo: Mojar la miga de pan con una parte de agua, añadir el ajo, el vinagre, la sal y el aceite de oliva y triturar en robot. Añadir poco a poco el resto del agua hasta conseguir la textura deseada.

Dejar enfriar al menos 4 horas y servir. Se puede beber en vaso, es muy refrescante, o tomar con guarnición de pepino, tomate y picatostes, como plato principal en verano.

(6 personas)

1 l de agua

200 g de miga de pan candeal

1 diente de ajo

50 ml de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre

c.s. de sal



Cardos a la cordobesa

Otro de los platos clásicos de la capital, ya que en su entorno los cardos, las alcachofas y los alcauciles, se han dado tan bien. Tienen ese regusto de cocina antigua que añade la almendra picada y el buen vino fino de Montilla.

Modo de hacerlo: Cortar los cardos en trozos, limpiarlos bien y hervirlos en una olla con agua caliente y sal durante 6 minutos. Sacar y escurrir.

Enharinarlos, pasarlos por huevo y otra vez por harina. Freírlos en aceite muy caliente y escurrir sobre papel absorbente.

Aparte, dorar los dientes de ajo en 2 cs de aceite, añadir las almendras, retirar del fuego y añadir el pimentón. Poner los cardos en ese aceite y regar con el vino, de nuevo en el fuego.

Triturar las almendras y añadir al guiso. Sazonar y servir caliente.

(4 personas)

1 kg de cardos

8 dientes de ajo en láminas

30 almendras crudas

200 ml de vino fino

600 ml de aceite de oliva virgen extra para freír

2 huevos

c.s. de harina

c.s. de sal





Mollejas de ternera al amontillado

Hay una gran afición por la buena casquería en Córdoba, y toda la que se precie se elabora con vino de Montilla, tanto fino como amontillado. En este caso un buen amontillado, que aporta un sabor profundo y sabroso, es el vino ideal tanto para guisar como para acompañar el plato. Las mollejas se encuentran en todas las buenas tabernas.

Modo de hacerlo: Llenar una cacerola grande con agua. Sazonar y añadir el vinagre. Cuando rompa a hervir introducir las mollejas y bajar la temperatura. Blanquear tres minutos.

Repasar que estén limpias y cortar en varios trozos.

Rehogar la cebolla en el aceite y añadir los ajos y la hoja de laurel entera. Al terminar retirarla. Añadir las mollejas al aceite y saltear hasta que se doren. Cubrir con el vino y el pimentón, dejar hervir 1 minuto y añadir el caldo. Tapar y hervir a fuego suave 30 minutos. Deben estar muy tiernas, en otro caso se pueden hervir otros 10 minutos y si hace falta añadir más caldo.

Dejar reposar hasta que se enfríen. Después de una noche mejora su sabor. Se sirven calientes con patatas fritas.

(6 personas)

1 kg de mollejas limpias

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

200 ml de vino amontillado

200 ml de caldo de carne

80 cl de vinagre

1 cabeza de ajos picados

1 cebolla picada en trozos pequeños

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón dulce

c.s. de pimienta

c.s. de sal



Venado asado con níscalos

Un plato típico de Villaviciosa, donde la caza y los níscalos abundan, y se acompañan en la misma temporada. Las recetas en las que los productos autóctonos se combinan resultan muy interesantes para conocer la cultura alimentaria de una zona, su historia y su producción tradicional. Esta receta es del libro de mi buen amigo Juan Carlos Peláez, que publicó la editorial Almuzara en el año 2006 bajo el título “La caza en la cocina”.

Modo de hacerlo: Hervir en agua las aromáticas y la cebolla, la zanahoria, el puerro, el apio, las ñoras y el tomate hasta que todo esté tierno. Entonces retirar la hoja de laurel, triturar y pasar por el chino.

Saltear la carne en aceite de oliva y terminar de cocer al horno. Reservar al calor, desglasar la placa de asado con vino fino de Montilla y mojar con la salsa anteriormente elaborada. Mojar también con el vino dulce y el fondo de venado y reducir a fuego vivo.

Colocar la carne cortada en una placa, añadir la salsa y la reducción de vino dulce. Cocer unos instantes y añadir las pasas. Solo es para calentar carne y pasas, no hay que excederse en la cocción.

(8 personas)

1,2 kg de jamón de venado

400 g de níscalos

100 cl de vino fino de Montilla

100 cl de vino dulce de Villaviciosa

500 cl de fondo de venado

1 cebolla cortada en juliana

50 g de pasas

5 dientes de ajo

1 cebolla

2 zanahorias

1 puerro

50 g de apio

1 tomate

1 ñora

1 hoja de laurel

c.s. de tomillo

c.s. de romero

c.s. de sal





Conejo o liebre a la cazadora

Toda la provincia es rica en caza de conejo y liebre, desde la campiña a la sierra, y el recetario de caza es muy variado y popular. Como sucede con todas las recetas de caza, muy adscritas al territorio, las variantes son multitudinarias, y cada maestrillo –léase cada cazador y cada cocinero–, tiene su librito, su receta y sus trucos. Esta receta es una clásica cazadora de la provincia sobre la que se pueden constituir todas esas variantes.

Modo de hacerlo: Sazonar el conejo, frotando bien, con sal y pimienta. Freír en el aceite los dientes de ajo enteros, junto con el tomillo, y se sacan. En el mismo aceite se doran los trozos de conejo ligeramente enharinados, a fuego vivo, y se retiran. En ese mismo aceite se sofríen la cebolla y zanahoria, en este orden. Se añaden los ajos y el conejo, ya a fuego suave, y con el recipiente tapado, se deja 30 minutos. Al finalizar, se deja reposar tapado.

Se sirve en fuente con la salsa triturada o no, y decorado con otra ramita de tomillo.

(2 personas)

1 conejo entero, limpio y troceado

2 cebollas troceadas

1 zanahoria en dados

1 ramita de tomillo (y otra para decorar)

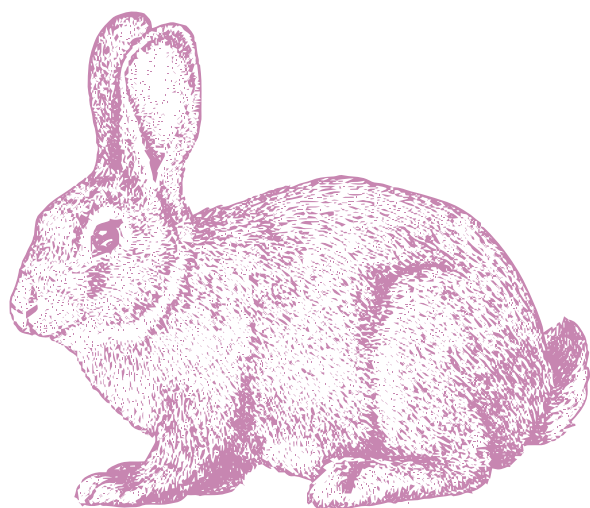
1 hoja de laurel

6 dientes de ajo con su camisa

100 ml de aceite de oliva virgen extra

c.s. de pimienta

c.s. de sal





Lagartillo

Es un plato típico de la ciudad de Córdoba, con un nombre muy simpático que a los visitantes les suele impactar. Sin embargo, nada más lejos de lo que imaginan: el lagartillo, que es un guiso entreverado de buen jamón y tocino, y elaborado con redondo o pez de ternera, se come en todas las casas y tiene una salsa muy sabrosa. Sin embargo, su presencia apenas se constata en el recetario de tabernas y restaurantes.

Modo de hacerlo: Bridar la carne con bramante de cocina y mechar con el tocino y el jamón. Frotar con sal y pimienta molida para que tome bien la sazón.

Dorar la carne regularmente en un recipiente hondo, con el aceite de oliva. Cuando esté dorada, retirar escurriendo bien el aceite. Bajar la temperatura del fuego y sofreír la cebolla cortada menuda. Añadir los ajos y la zanahoria. Cuando esté todo bien hecho añadir el laurel, la carne, el vino y finalmente el caldo, y dejar estofar a fuego suave. El tiempo dependerá del tipo de olla –presión o normal-. Se deja enfriar dentro de la salsa, y entonces se saca y se tritura bien la verdura, quedará una salsa muy sabrosa.

Se retira el bramante y se lonchea la carne, sirviéndola con la salsa y unas patatas fritas caseras.

(6 personas)

1 ½ kg de pez de ternera, también se puede hacer con redondo

1 kg de cebolla

3 dientes de ajo

1 zanahoria gruesa

4 gruesas tiras de tocino entreverado para mechar

5 gruesas tiras de jamón para mechar

150 ml de vino amontillado

250 ml de caldo casero

100 ml de aceite de oliva virgen extra

4 bolas de pimienta negra

c.s. de pimienta negra molida

1 hoja de laurel

c.s. de sal





Obispos

Postre típico de Alcaracejos, quizás el empaparlos en leche, y el aspecto blanquecino que adquieren finalmente haya sido el origen del nombre. Son parte de la gran familia de dulces de sartén, como tradicionalmente se conoce a la repostería frita, que hay en la provincia de Córdoba. La presencia abundante del extraordinario aceite de oliva es el vehículo para esta abundante y rica repostería.

Modo de hacerlo: Poner a calentar un recipiente con leche, azúcar y una rama de canela. Llevar a hervor y dejar 2 minutos a fuego suave. Tapar y reservar.

Se baten los huevos y se añade el azúcar, el limón y el pan rallado que admita. Se moldean con esta masa unas bolitas como huevos de codorniz, y se fríen en abundante aceite a alta temperatura.

Pasar las bolitas al recipiente con leche, que estará tibio, dejar un minuto, escurrir y sacar.

500 ml de aceite de oliva virgen extra
para freír

3 huevos batidos

3 cucharadas de azúcar

1 cs de limón

150 g de pan rallado

1 l de leche

1 rama de canela

4 cucharadas de azúcar para la leche





Cagajones

Fruto de sartén típico de Alcaracejos, que a pesar de la sorna del nombre, son deliciosos. Esta denominación no es única, sin embargo, y hay otros lugares idéntico nombre de plato, quizás por la similitud con el término de origen, y la apariencia desigual e informe correspondiente. Estos cagajones son unas bolas –incluso algo alargadas– de masa frita y rebozada en miel.

Modo de hacerlo: Se calienta el aceite, y cuando comience a humear se aparta. Se añade entonces el ajonjolí, hasta que se tueste, y se reserva. Se mezclan la harina con el agua, el ajonjolí, el aceite y la sal y se deja enfriar.

Mientras, se pone la miel a fuego suave, y si es muy espesa se añade un poco de agua, y se mantiene caliente para enmelar los cagajones tras la fritura.

Al enfriarse se añaden los huevos uno a uno hasta que queda la masa bien unida. Se introduce en una manga pastelera o de hacer churros y se van friendo en un gran recipiente con bastante aceite a punto de humo. Se hace un círculo que queda en punta y se introducen en el recipiente con miel. Se escurren y pasan a una fuente, colocándolos en forma de torre.

½ l de aceite
1 l de agua
1 kg de harina
26 huevos frescos
3 kg de miel
2 cucharadas de ajonjolí
c.s. de sal





Perol cordobés

Una tradición cordobesa, típica del otoño –aunque se repite todo el año, por el arraigo del plato en la ciudad-, cuya temporada arranca el 24 de octubre, el día del arcángel San Rafael, patrón de Córdoba. Es tradicional hacerlo en el campo, con leña, pero admite preparación doméstica y mil variantes. Es un arroz jugoso, que se hace en un perol: es un recipiente hondo, con dos asas y base plana. Se toma en hermandad y con buena compañía, y este último ingrediente es imprescindible para disfrutar del clásico perol cordobés.

Modo de hacerlo: Se pican muy pequeña la cebolla y el pimiento verde. Se ponen en el perol con el aceite y se sofríe a fuego lento. Se añaden los ajos picaditos al final. Se añade la carne cortada en trozos menudos y se saltea. Irá soltando su jugo, y al final, se añade el tomate pelado y picado, que debe ir haciéndose con la carne. Cuando todo esté bien mezclado se añaden los espárragos picados, el jamón y los champiñones cortados en rodajas.

Se maja el azafrán en el mortero y se diluye con el vino, añadiéndose al perol. Entonces se añade el arroz y se mezcla bien con el resto de ingredientes. Se añade el doble de agua o aún mejor, caldo, que de arroz y se deja a fuego medio unos 10 minutos, para bajar el fuego posteriormente. Se añaden los pimientos morrones cortados en tiras mientras hierve y se deja reposar.

(6 personas)

500 g de arroz bomba

1 pimiento verde

4 pimientos morrones

1 cebolla entera

3 dientes de ajo

2 tomates

500 g de carne de cabezada de cerdo

200 g de jamón en tacos

12 espárragos

12 champiñones

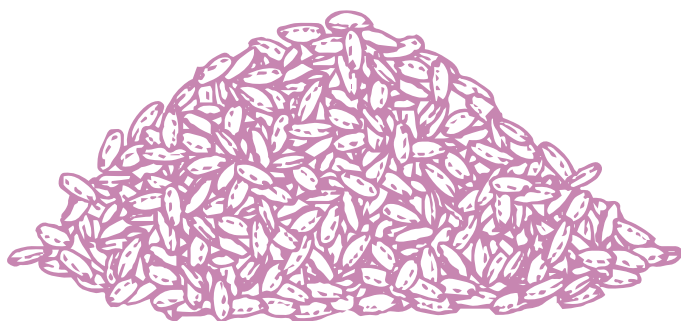
150 ml de aceite de oliva virgen extra

150 ml de vino fino de Montilla

1 l de caldo de carne

c.s. de hebras de azafrán

c.s. de sal





Chorizo de venado

Típico de la zona de Hornachuelos, donde abunda la caza. Existe una gran variedad de estos chorizos –también de chorizo de jabalí, cómo no-, que son francamente sabrosos. En temporada se pueden encontrar en mercadillos locales y en las carnicerías de la zona, es la magnífica otoñada de la sierra de Hornachuelos, con la caza y sus productos. Por cierto que estos chorizos merecen un buen vino y un buen pan, para disfrutarse en todo su esplendor.

Modo de hacerlo: Picar la carne varias veces, mezclar con los condimentos y amasar hasta que toda ella tome el sabor. Dejar 36 horas en adobo, tapado y refrigerado, y moviendo dos o tres veces al día.

Embutir en las tripas y dejar airear en lugar frío, ventilado, seco y umbrío.

(Muchas personas)

6 kg de carne de venado

60 g de pimentón dulce

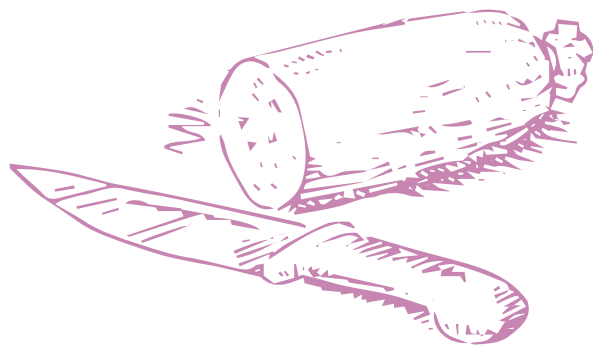
100 g de pimentón picante

2 cucharadas de cominos

4 cucharadas de orégano fresco picado

2 cucharadas de pimienta negra molida

8 cucharadas de sal





Morcilla de Ánimas

Típicas de Pedro Abad, una localidad agrícola de la rica vega del Guadalquivir. Esta morcilla sencilla y con el característico aroma de la hierbabuena fresca, tiene una historia antigua y hermosa. Los miembros de la antigua Hermandad de las Ánimas pedían de casa en casa morcillas. La gente colaboraba con morcillas de gran tamaño, hermosas, compitiendo así por la colaboración con dicha Hermandad. Con la colecta en forma de morcillas, que se subastaban, se sufragaban misas para los difuntos, las ánimas del Purgatorio.

Modo de hacerlo: Poner la sangre en un recipiente amplio. Sazonar con la hierbabuena, orégano, pimienta y sal. Introducir en las tripas cuidadosamente y una vez atadas estas con hilo de algodón, cocerlas hasta que la sangre quede cuajada. Dejar enfriar y ventilar antes de consumir.

3 l de sangre de cerdo
3 cucharadas de hierbabuena fresca
picada
2 cucharadas de orégano
1 cucharadita de pimienta negra molida
c.s. de sal



Potaje de habichuelas con morcilla

Típico de la localidad de Moriles, una localidad de espléndidos vinos. Esta receta está recogida por Miguel Salcedo, en su obra “La cocina andaluza”. La hemos adaptado en pequeños detalles, pero la receta original se elabora en puchero de barro, que tan buen sabor proporciona a los guisos.

Modo de hacerlo: Remojar las habichuelas una noche entera. Escurrir, tirar el agua y poner en una olla amplia todos los ingredientes. Cubrir con el caldo y hervir a fuego suave hasta que las habichuelas estén tiernas. A veces se añade un poco de canela.

(8 personas)

1 kg de habichuelas

2 cebollas en aros

250 g de morcilla

50 cl de aceite de oliva virgen extra

1 ½ l de caldo de carne

1 cucharadita de nuez moscada

1 cucharadita de pimienta negra

c.s. de sal





Sopa de hierbabuena

Que apenas si calma el hambre, pero calienta el estómago. Pero si el aceite es bueno y la hierbabuena fresca y aromática, el resultado es muy sabroso. La hierbabuena forma parte de muchas recetas tradicionales en toda España, pero en la provincia de Córdoba es ingrediente sustancial de las habas con hierbabuena, de los guisos de caracoles o de la sopa de picadillo. Como la hierbabuena se cultiva prácticamente en cualquier espacio y clima, y es una aromática tan agradecida, encontramos rastros de esta sopa prácticamente en toda la provincia: en la campiña y en la sierra.

Modo de hacerlo: Freír las rebanadas de pan. Reservar. Calentar el agua, añadir el aceite y la sal. De inmediato se cubre con las tostadas fritas, con la hierbabuena y se sirve.

(4 personas)

1 l de agua

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

8 grandes rebanadas de pan

2 cucharadas de hierbabuena fresca recién picada

c.s. de sal



Setas con avellanas

Receta de la zona de Sierra Morena, una espléndida serranía, cerrada en sí, con abundante caza, rica en setas y en producción de avellanas. Los frutos secos, sabrosos y nutritivos, se han utilizado, siempre triturados, para enriquecer diferentes preparaciones en las cocinas rurales. El caso de las setas y las avellanas tiene el interés de que sus épocas naturales coinciden, de ahí que esta receta tiene esa autenticidad y seguramente antigüedad del aprovechamiento de los recursos naturales. En Córdoba se llama popularmente a la avellana “arvellana cordobesa”, en lenguaje coloquial, como si la única producción fuera la de esta tierra. Quizás se deba a la abundancia y calidad de estos frutos.

Modo de hacerlo: Dejar las setas muy limpias y saltar en el aceite. Añadir a la vez la cebolla muy picada.

Majar las avellanas con sal y el ajo. Añadir al guiso cuando esté casi hecho. Añadir también el perejil y el orégano, finalmente el vino. Estará a fuego vivo para quemar el alcohol.

Batir los huevos y añadir al guiso. Servir de inmediato.

(4 personas)

1 kg de setas variadas

4 huevos

1 cebolla

30 avellanas

2 dientes de ajo

4 huevos

50 cl de aceite de oliva virgen extra

100 ml de vino fino

1 cucharada de perejil fresco picado

1 cucharada de orégano

c.s. de sal





Para más información: "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza"

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

www.ieamed.es

Email: ieamed.agapaf@juntadeandalucia.es

tel.: + 34 951 042 157

tel.: + 34 677 903 215

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