

A top-down view of a rustic wooden table. In the center, a pair of weathered, wrinkled hands are kneading a large piece of pale dough. The hands are dusted with flour. To the left, a small glass bowl contains a bright orange liquid. In the top left, two brown eggs rest on a grey cloth. In the top right, a white bowl is filled with a mixture of green herbs and small brown seeds. The wooden surface is scattered with flour and some seeds.

Recetas olvidadas
de nuestras

Abuelas

Recetas olvidadas de nuestras **Abuelas**



Federación Provincial
de Asociaciones de
Consumidores, Usuarios y
Amas de Casa de Alicante

Edita: Federación Lucentum

Diseño: Zero Zero

Imprime: Such Serra

Colabora: Patronato Provincial de Turismo
Costa Blanca



Prólogo

Susi Díaz



En la encrucijada del tiempo, donde se une la memoria y la tradición, existe un tesoro culinario que merece ser rescatado del olvido. En la provincia de Alicante, nuestras abuelas fueron guardianas de un legado gastronómico que se forjó en la intimidad de los hogares y del que hoy, con cariño y nostalgia, traemos un trocito de nuevo a la vida.

"Las Recetas Olvidadas de Nuestras Abuelas"

es un tributo a esa comida que durante décadas han alimentado nuestras familias y han sellado momentos especiales en nuestras vidas. Son las deliciosas creaciones que surgieron en tiempos de escasez y que, con ingenio y amor, nuestras abuelas hicieron brillar en la mesa. Son platos que encarnan la esencia de la cocina casera, un patrimonio culinario que trasciende generaciones.

En este libro, te invitamos a emprender un viaje en el tiempo a través de los fogones de nuestras abuelas. Descubrirás recetas que, aunque hoy en día parezcan haberse desvanecido en el anonimato, una vez fueron la columna vertebral de la gastronomía local. Pero este libro es más que una recopilación de recetas; es un tesoro de historias y anécdotas que se entrelazan con cada plato. Cada página está impregnada de la sabiduría y la experiencia de nuestras abuelas, que compartieron secretos culinarios mientras tejían los hilos invisibles que mantienen unido nuestro patrimonio gastronómico.

A través de estas páginas, conocerás la fascinante historia detrás de platos y ingredientes que se han perdido en el torbellino del tiempo. Descubrirás cómo las cocinas de antaño eran auténticos laboratorios de creatividad, donde las limitaciones se convertían en oportunidades para innovar.

Aquí encontrarás recetas que han sobrevivido en nuestras mesas familiares, pero que rara vez se sirven en los restaurantes.

Este libro es un homenaje a la cocina de nuestras abuelas, un recordatorio de que la tradición culinaria es un legado invaluable que debemos preservar y compartir con las generaciones venideras. A medida que explore estas páginas, espero que sienta el mismo amor y aprecio que nosotros sentimos por estas recetas, y que se inspire para revivirlas en su propia cocina. Es un canto a la sencillez y la autenticidad de la cocina casera, que siempre ha sido y seguirá siendo el corazón de nuestra cultura gastronómica.

Espero que disfrutes de este viaje culinario tanto como nosotros disfrutamos al traerlo de vuelta a la vida. Bienvenido a un mundo de sabores perdidos, recuerdos preciosos y platos que trascienden el tiempo.

¡Buen provecho!



Prólogo

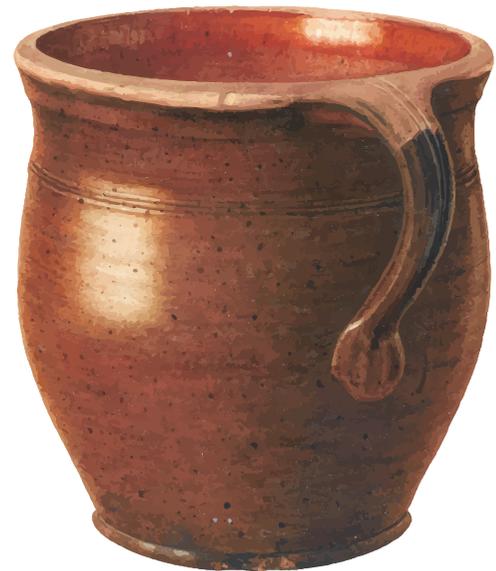
M^o Soledad Morales Gisbert
Presidenta de la Federación Lucentum
de Amas de Casa y Consumidores de Alicante

Este libro que tienes en tus manos nace de la necesidad de preservar nuestra cultura gastronómica a través de las recetas que han ido pasando de generación en generación hasta llegar a nuestros días.

Como representante de la Federación Lucentum de Amas de Casa y Consumidores me siento orgullosa de esta iniciativa, así como del elevado número de asociadas que se han involucrado en el proyecto, habiendo recopilado centenares de recetas. Desgraciadamente, todas no han tenido cabida en este volumen. Aún así, contiene un pedazo del corazón de cada una de nosotras.

Los ritmos frenéticos de nuestro día a día nos impiden pararnos a pensar, reflexionar o a cocinar. La sobremesa y el compartir comidas se limitan a ocasiones puntuales. ¿Dónde queda la cocina hogareña, la cocina casera?. Cocinar para los tuyos es una experiencia única. ¿Quién no recuerda y anhela las croquetas de su abuela, los guisos de nuestras madres...?. Somos muchos los que viajamos a la infancia con estos recuerdos, aromas y sabores que nos acompañarán siempre.

Este libro es un homenaje a las mujeres que, altruistamente, han hecho posible que perdure en el tiempo la cocina mediterránea. Y es nuestra obligación impedir que caiga en el olvido nuestra particular forma de entender la cocina, que forma parte de nuestra seña de identidad.



Recetas





Manitas de cerdo con Trigo picado y Verduras

Susi Díaz

INGREDIENTES PARA LAS MANITAS DE CERDO

- 4 Manitas rellenas
- 20 Gr. De grasa de hígado de pato
- 40 Gr. De salsa de calvados
- 650 Gr. De trigo picado, cocinado
- 12 Crujientes de manitas
- Flores
- Hinojo fresco

INGREDIENTES PARA EL CRUJIENTE DE MANITAS

- 50 Gr. De retales de manitas cocidas y rellenas
- 50 Gr. De tortas de maíz
- Sal
- Pimienta
- Aceite de semillas

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE CALVADOS

- 40 Gr. De azúcar morena
- 125 Gr. De calvados
- 250 Gr. De sidra de manzana
- 250 Gr. De jugo de ternera clarificado

INGREDIENTES PARA EL TRIGO PICADO

- 100 Gr. Trigo picado
- 15 Gr. Garbanzos en seco
- 500 Gr. De caldo de pollo de corral
- 40 Gr. Aceite de oliva
- 70 Gr. Tomate rallado
- 2 Gr. Pimentón dulce
- 60 Gr. Cardos limpios
- 60 Gr. Acelgas limpias
- 30 Gr. Nabo limpio
- 500 Gr. Caldo ligero de ternera
- 30 Gr. Bulbo de hinojo
- Azafrán
- 800 Gr. Caldo de cocción de la manita
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN CRUJIENTE DE MANITAS

1. Dejar las tortas en remojo unos minutos; luego, sin presionar.
2. Calentar los retales de manitas y pasar por un robot de cocina junto con las tortas de maíz. Salpimentar y triturar.
3. Colocar el resultado entre dos papeles y secar a 35 °C durante 2 horas. A la hora de servir, freír ligeramente en abundante aceite de semillas a 180 °C y moldear en caliente.

ELABORACIÓN SALSA DE CALVADOS

1. Requemar el azúcar en una cazuela y hacer un caramelo. Flambear con el calvados, rociar la sidra y reducir. Regar al instante con el jugo de ternera y reducir el líquido de nuevo más o menos a la mitad. Reservar.

ELABORACIÓN TRIGO PICADO

1. Poner la noche anterior los garbanzos y el trigo en remojo (Tamizar el trigo antes de remojar)
2. Cocinar por separado en una olla los garbanzos con caldo de pollo y, a los 15 minutos, añadir el trigo.
3. Calentar aceite, saltear el tomate y aliñar con el pimentón; después, volcar en la olla junto con el resto de verduras troceadas.
4. Derramar poco a poco el caldo de ternera y reducir a la mitad. Acompañar el hinojo troceado, azafrán ligeramente tostado y dejar 10 minutos.
5. Verter en último lugar el caldo de manitas, salpimentar y proseguir la cocción 15 minutos.

Ajo Harina

Rosa Fernández Robles

INGREDIENTES

- 2 Pimientos verdes
- 4 Patatas
- 3 Dientes de ajo
- 2 Tomates
- ½ kg. Guísicanos
- 3 Cucharadas de harina
- 1 Cucharada de pimentón de la Vera
- Aceite, agua y sal al gusto.

Mis recuerdos

Esta receta la aprendí de **mi madre**, cuando estábamos en nuestra casa , veía como la hacía y la aprendí.



ELABORACIÓN

1. Freír por separado los pimientos, tomates, los ajos y los guísicanos. Cuando ya estén hechos apartarlos.
2. Seguidamente hervir las patatas y cuando estén cocidas cortarlas en cuadraditos. Apartarlas.
3. En una sartén grande se mezcla todo, añadiendo unos pocos cominos molidos, un poco de canela y una cucharada de pimentón de la vera.
4. Se añade agua y las cucharadas de harina para que quede espeso.

Nota: En la Sierra de Segura los niscalos se les conoce como guísicanos; si no tenemos se puede sustituir por setas.

Ajos

Amalia Tortosa Segura

Mis recuerdos

Era una **comida barata** que se hacía porque con ingredientes sencillos se hacía mucha cantidad y **comía toda la familia**.

Una anécdota graciosa es que recuerdo que **a mi padre no le gustaba** ver en las comidas dientes o cabezas de ajo, en cambio, **esta era su comida preferida**.



INGREDIENTES

- 1kg aprox. De patatas
- Ajos
- Aceite
- Un trozo de bacalao salado por persona
- 2 o 3 Tomates secos
- 2 Ñoras

Para el alioli:

- 1/4 De aceite de oliva
- 1 Huevo
- 2 Dientes de ajo
- 1 Pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Poner a remojo el bacalao el día anterior para desalarlo. Dejar dentro de la nevera durante 24 horas y cambiar el agua unas tres veces.
2. En una olla hervir las patatas a trozos (dejando una patata entera), el bacalao, las ñoras y los tomates secos, con agua suficiente para cubrir todos los ingredientes. Cuando esté todo cocido, apartar la patata entera para que se enfríe y dejar el resto a fuego lento.
3. Aplastar todo con el mazo, añadir la yema de huevo (la clara reservarla) e ir añadiendo aceite poco a poco y girando el mazo siempre en la misma dirección hasta obtener una masa dura y consistente. Para que este alioli se una mejor es conveniente que todos los ingredientes estén a la misma temperatura.
4. Añadir la clara del huevo en la olla que estaba a fuego lento, donde cuajará y se podrá trocear para adornar luego el plato.
5. Servir todos los ingredientes de la olla en una fuente y el alioli en un plato o bol.
6. A los restos que se quedan en el mortero, añadir tres o cuatro cucharadas de caldo de la olla, remover y echar a la fuente por encima de los ingredientes.



Ajos y Picado

Marifi Linares

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De garbanzos
- 1/4 Kg. De conejo
- 184 Kg. De ternera
- 1 Pata de cerdo
- 1 Codillo
- 1 Chorizo blanco
- 1 Chorizo
- 1 Morcilla seca
- 3 Ñoras
- 3 Tomates secos
- 2 Cebollas
- 1/2 Kg. De patatas
- 2-3 Dientes de ajos
- 1 Huevo
- Aceite

ELABORACIÓN

1. Se ponen todos los ingredientes en la holla menos las patatas y la morcilla. Se pone a fuego durante 1h aproximadamente, después se le añaden el resto de ingredientes y se tiene en el fuego hasta que estén las patatas tiernas.

2. Se ponen dos o tres ajos(según gusto) en el vaso de la batidor, le ponemos el huevo, 1/4 de aceite y sal. Lo batimos sin mover las varillas hasta que se nos una, después moveremos las varillas de arriba a bajo hasta que estén hechos.

3. Sacamos las ñoras y el tomate seco, lo limpiamos y lo desmenuzamos. Hacemos con los chorizos, los blancos y la morcilla, lo ponemos todo junto a una sopera y le añadimos el pan tostado y le agregamos el caldo. Se pueden añadir los ajos en la sopera o en el plato individual.

Nota: Se puede poner si se quiere huevo duro.



Alubias con Verduras

Llanos

INGREDIENTES

- Tarro de alubias de 1/2 Kg.
- Aceite de oliva
- Medio pimiento rojo
- Una cucharada de pimentón de la Vera
- Medio pimiento Verde
- Un poco de colorante (se puede usar azafrán)
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 1 Hoja de cardo
- 1 Zanahoria
- 1 Trozo de calabaza
- 2 Hojas de acelgas
- 2 Hojas de laurel
- 1 Tomate maduro

ELABORACIÓN

1. Se pone aceite a calentar en una olla. Se corta la cebolla y el ajo en juliana.
2. Se pone a pochar, cuando se ven un poco transparente, se va añadiendo las verduras troceadas.
3. Por último se añade el pimentón, el colorante y se cubre de agua. Hervimos unos 10-15 minutos y se echan la alubias con el caldo que llevan otros 10 minutos.
4. Extender bien con la mano y tapar con otra oblea, y así hasta terminar con todas las obleas.
5. Se tritura la calabaza para espesar el caldo.
6. Se puede poner un puñado de arroz, pero en este caso se tiene que añadir un poco más de agua.



Arrós amb peix i pebrera

Isidro Rodríguez Cano

INGREDIENTES

- 50 Gr. De arroz por persona
- 1 Cebolla
- Pebrera (Pimiento)
- Judías verdes
- Pescado
- Aceite
- Sal

ELABORACIÓN

1. Se pone aceite en una olla, freímos el pimiento y las judías y sacamos fuera.
2. Cortamos la cebolla a trozos y la ponemos en la olla.
3. Añadimos tomate y lo sofreímos también.
4. Ponemos agua y lo dejamos hervir.
5. Cuando hierva añadimos el arroz (tiene que quedar caldoso)El pescado puede ser caballa, se añade y tiene que hervir durante 20 minutos.
6. Las judías y el pimiento se añaden al final.



Arrós amb seba

Pepa Zaragoza

Mis recuerdos

Receta de mi abuela **Pepa**.

1. Se pone el aceite en el caldero, cuando esté caliente se pone el pimiento a trozos grandes y lo salamos.
2. Cuando se vea la piel brillante y arrugada, se saca y se echa la cebolla a trozos pequeños.
3. Una vez que la cebolla está pochada, se incorpora el calabacín (pelado y a trozos), la patata (rota, no cortada), las habichuelas o garrafó, las judías previamente deshiladas y finalmente lo salamos.
4. Seguimos rehogando todos estos ingredientes hasta que la cebolla esté dorada.
5. Partimos el tomate por la mitad, quitamos las semillas y lo rallamos. Lo incorporamos a la cazuela y lo rehogamos.
6. Añadimos el agua (un litro y cuarto) para que quede así meloso.

INGREDIENTES

- 400 Gr. De arroz
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 1/4 Kg. De calabacín
- 1/4 kg. De habichuelas (de la peladilla) o garrofó
- 1 Tomate
- Medio cuarto de judías anchas
- 1 Vasito de aceite
- Azafrán
- Sal

ELABORACIÓN

7. Cuando hierva 10 minutos, rectificamos de sal y ponemos el azafrán.
8. Seguidamente se pone el arroz y se le da unas vueltas.
9. Cuando el grano de arroz esté en su punto, en unos 20 minutos, ya está listo para servir a la mesa.



Arroz a la marinera

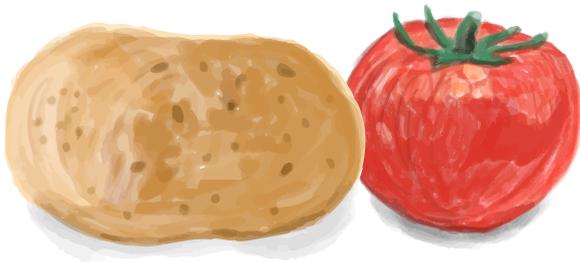
Lola Climent Lillo

INGREDIENTES

- 500 Gr. De arroz
- 1 Ñora
- 1 Tomate maduro
- 3 Patatas grandes
- Azafrán
- Perejil
- 1 Cabeza de ajos
- 1,5Kg. De pescado
- Aceite de oliva

Mis recuerdos

Esta receta la hacía **mi madre**, cuando los Domingos **nos juntábamos** todos.



ELABORACIÓN

1. Se pone en una sartén honda, el aceite de oliva y se sofríe la ñora. Se pone en el mortero y se reserva.
2. Se pone en la sartén el pescado y las patatas en rodajas gordas, y se cubre de agua.
3. Se añade el azafrán y el tomate maduro.
4. Mientras rompe a hervir, picamos la ñora, con sal, perejil y la cabeza de ajo y se mezcla en el mortero.
5. Al pajado se le añade el tomate ya hervido y se llena el mortero de caldo de pescado.
6. En la sartén, con el pescado, la patata, se le pone la mitad del majado.
7. Finalmente, se incorpora el arroz y el resto del majado



Arroz al Cava

INGREDIENTES

- 2 Vasos pequeños de arroz
- 1 Cebolla rallada
- 3 Vasos grandes de cava
- 1 Vaso grande de fumet
- 3 Calamares
- Gambas
- Queso rallado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Cogemos la paella y añadimos el aceite.
2. Incorporamos los calamares troceados. Removemos hasta dorarlos.
3. Añadimos la cebolla hasta que coja color y después el arroz. Salteamos las gambas.
4. Sofreímos todos los ingredientes.
5. Cuando esté todo dorado, se añade el cava y el fumet.
6. Añadimos la sal y dejamos hervir. Cuando el arroz esté casi hecho, añadimos el queso rallado.
7. Gratinamos y listo



Arroz con bacalao

Bárbara García Grau

INGREDIENTES

- 1 Kg. De arroz
- 1 Trozo de bacalao seco de la ijada
- 200 Gr. De judías verdes
- 3 Patatas
- 5 Ñoras
- 4 Tomates maduros
- 2 Cebollas
- Aceite
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Sal

ELABORACIÓN

1. Se cortan todas las judías verdes, las patatas se hacen gajos, el tomate se ralla, la cebolla se trocea, las ñoras se parten por la mitad (de forma horizontal).
2. El bacalao se asa en un hornillo y se desmenuza y se aparta en la paella.
3. Ponemos una sartén con aceite y freímos las ñoras y las reservamos en un plato. En la misma sartén echamos las judías verdes hasta que estén hechas y las ponemos en la paella junto con el bacalao.
4. Luego, en la misma sartén, freímos las patatas y cuando estén hechas las ponemos en la paella junto con el bacalao y las judías verdes.
5. Añadimos un poco más de aceite a la sartén para freír la cebolla, cuando esté pochada añadimos el tomate, cuando esté la cebolla y el tomate hecho lo juntamos en la paella con el bacalao, las patatas, las judías verdes y le añadimos una cucharadita de pimentón dulce y removemos todo en la paella.

6. Seguidamente echamos el arroz en crudo y el azafrán y removemos todo. Echamos agua poco a poco, 2,5-3 litros, y antes de que empiece a hervir ponemos las ñoras.
7. Vamos probando el arroz para ver si necesita más o menos sal, porque el bacalao es saladito y echamos al gusto. Y cuando esté hecho el arroz pues ya estaría listo para servir.





Arroz con bogavante

M^a Ángeles Vicedo

INGREDIENTES

- 1 Kg. De bogavante
- 1/4 De calamar
- 1,5 L. De caldo de pescado
- 1 Tacita de café de arroz por persona
- 1 Tacita de aceite
- 1 Cebolla
- 1 Tomate maduro
- 1 Pimiento mediano
- 3 Dientes de ajo
- 3 Ramas de perejil
- Sal
- Pimienta
- Colorante con Azafrán
- Una punta de guindilla
- 1 Ñora

ELABORACIÓN

1. Se hace un buen caldo de moralla y verduras, con ñora y tomate seco. A continuación se ponen las cáscaras al caldo y se trocea el calamar.
2. En un perol de barro, se pone aceite, se sofríe el bogavante y el calamar.
3. Se pican todas la verduras en la picadora y se añade.
4. Se sigue sofriendo todo junto. A continuación se le añade la tacita de arroz por comensal, se le da unas vueltas y se le añade el litro y medio de caldo, se condimenta y a hervir.
5. Se retira muy al dente y en el calor del perol se termina de cocer.



Arroz con caracoles y habas

Mercedes Serra Climent

Mis recuerdos

De jovencita cuando pasaba **los veranos con mi tía abuela** en su casa del campo, solía hacerme éste sencillo arroz con las verduras **de su propia huerta y los caracoles que se cojian de las viñas.** A la hora de la comida me ponía con todo su cariño **un botijito con agua fresquita.** Hoy se me ofrece la oportunidad de poder hacerlos partícipes de la receta de éste sencillo y exquisito arroz.



INGREDIENTES

- 25 Habas secas (Ponerlas a remojo la noche anterior)
- Caracoles
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Patata
- 7 Bachoquetas
- Un poco de pimiento colorado
- 1 Tacita pequeña de arroz por persona
- 4 Tacitas de agua
- Colorante al gusto

ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite pochamos la cebolla cortada muy fina y sofreímos un poco de pimiento . Reservamos.....
2. En una olla con agua cocemos las habas peladas, cuando están casi cocidas incorporamos el sofrito de aceite y cebolla, las bachoquetas el pimiento y los caracoles (previamente limpios)
3. Cuando esté prácticamente cocido le agregaremos la patata troceada y una tacita de arroz por persona y 4 de agua.
4. Tiene que quedar meloso.



Arroz con conejo

Marifi Linares

INGREDIENTES

- 1 Conejo
- 1 Pimiento rojo
- 1 Tomate grande
- 500 Gr. De arroz
- Azafrán de hebras
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Caracoles serranos
- Agua

ELABORACIÓN

1. Ponemos a cocer el conejo con sal durante 20 minutos. Transcurrido ese tiempo, sacamos el conejo y lo reservamos, lo mismo hacemos con el caldo de cocción.

2. Calentamos el aceite en la sartén y freímos el pimiento a tiras, lo sacamos y lo reservamos.

3. En ese mismo aceite freímos el conejo cocido y lo doramos, se saca y se reserva.

4. Por último, en el aceite se sofríe el tomate. Cuando está, se le añade el pimiento, el conejo y el arroz, le damos unas vueltas y lo pasamos a la perola junto con los caracoles limpios y engañosos.

5. Ponemos la perola al fuego y se le pone el caldo de la cocción del conejo, que será el doble del arroz utilizado.

6. Se hace un majado con el azafrán y el perejil y se lo echamos a la perola, se rectifica de sal y se saca cuando el arroz está tierno.

Nota: La perola tiene que ser grande para que el arroz quede bien fino. Por persona necesitamos 100 gr. de arroz. Si no tenemos caracoles, le podemos hacer una infusión de hierbas del monte y se le añade al caldo de la cocción del conejo.



Arroz de manteca seca

Ana María Jara Tornero

INGREDIENTES

- 5 Dientes de ajo
- 400 Gr. De arroz
- 1 L. De caldo cocido
- 150 Gr. De garbanzos de cocido
- 80 Gr. De manteca de cerdo

Mis recuerdos

Se trata de una receta **tradicional familiar**.

ELABORACIÓN

1. Se fríen los ajos con la manteca.
2. Se sofríe el arroz y los garbanzos
3. Se pone el caldo y se deja cocer sobre 18 min.



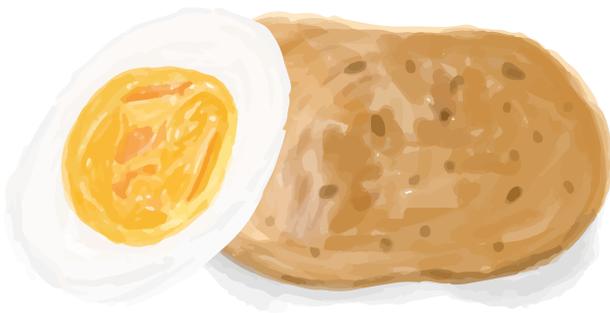
Atascaburras

INGREDIENTES

- 4 Ó 5 Patata
- 200 Gr. De bacalao salado
- 50 Gr. De nueces
- 4 Huevos duros
- Aceite

ELABORACIÓN

1. Desalamos el bacalao, 4-5h con agua fría.
2. Ponemos a hervir las patatas, y el bacalao, cuando esté cocido, lo pasamos por el pasapuré y le añadimos un poco de aceite. Removemos bien, hasta dejar una masa fina y homogénea.
3. Majar el ajo, clavo, perejil frito y la yema de huevo cocido e incorporar a la cazuela con el pollo. Dejar hervir 15 minutos aproximadamente.
4. Añadimos nueces picadas, lo ponemos en una bandeja y lo adornamos con los huevos duros.



Bajoques farcides

Pili Llorens Lucas

INGREDIENTES

- 4 Pimientos rojos redondeados
- 4 Tacitas de arroz
- 400 Gr. De tomate triturado
- 250 Gr. De magro de cerdo
- Perejil
- 4 Dientes de ajo
- Acete
- Azúcar
- Azafrán
- Sal

ELABORACIÓN

1. Sofreír los ajos trinchados y el magro de cerdo en una sartén con una tacita de aceite.
2. Añadir el tomate triturado con una cucharadita de azúcar para quitarle la acidez.
3. Cocinar 10 o 15 minutos a fuego lento.
4. Incorporar el arroz, el perejil picado y el azafrán, dejándolo rehogar unos minutos.
5. Los pimientos se preparan cortando por su parte más ancha, que se reserva.
6. Se limpian quitándoles las pepitas y se rellenan con el arroz, colocándolos en una cazuela en posición vertical, cubriéndolos con su tapadera.
7. Añadir un chorrito de agua y dos cucharadas de aceite a la cazuela, tapar y hornear dos horas a temperatura media.



Borreta

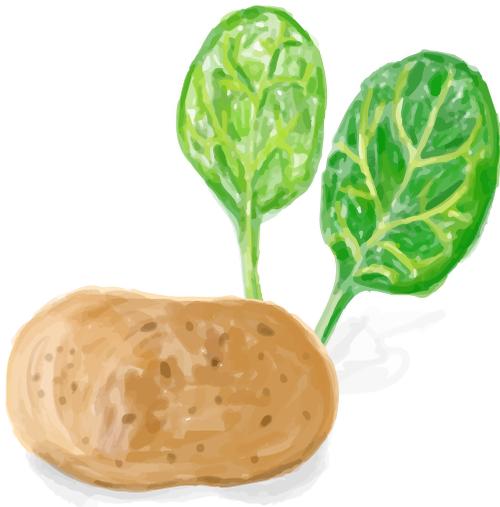
Adoración Botella Serra

INGREDIENTES

- 1/2 kg. De espinacas
- 2 Patatas
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cabeza de ajos
- 1 Vaso de aceite de oliva
- 100 Gr. De bacalao (fresco o seco)
- Sal

Mis recuerdos

Estilo alcoyana.



ELABORACIÓN

1. Se ponen todos los ingredientes en una olla cubiertos de agua a cocer.
2. Cuando empieza a hervir, se añade el vaso de aceite y la sal.
3. Antes de terminar la cocción, se puede añadir un huevo por persona hasta que se cuaje.

Calamares rellenos

Natividad Petrel Perez

INGREDIENTES

- 6 Calamares
- 200 Gr. De carne magra
- 1 Cebolla grande
- 2 ó 3 Tomates maduros
- Aceite de oliva

Para el adorno:

- 6 Mejillones
- Guisantes
- 1 Huevo duro
- Pepinillos
- 1 Pimiento morrón

Mis recuerdos

Recuerdo de **mi madre**.

ELABORACIÓN

1. Después de lavados y escurridos los calamares, se rellenan con la mezcla de carne magra, ajo, perejil, harina, huevo y sal.
2. Poner en una cazuela llana la cebolla y el tomate, troceados, con aceite y sal. Introducir los calamares y cocerlos a fuego medio durante 30 minutos.
3. Una vez cocidos los calamares, en una fuente ovalada, colocarlos en abanico, y se cubren con la salsa, después de pasarlo todo con un chino.
4. Finalmente, se adorna la fuente, con los mejillones, los guisantes, el huevo duro, pimiento morrón y los pepinillos.



Caldo “colorao” con bacalao

M^o Elvira Rufias Santos

Mis recuerdos

Esta receta en **Albatera** hace muchísimos años que se viene haciendo. Yo personalmente la aprendí de **mi abuela Basila**.

Es una comida consistente que **en tiempos de posguerra** se hacía mucho para alimentar estómagos vacíos (así, me lo contaba ella), con los **ingredientes que había por casa**.

Aquí la receta está mucho más completa, se la ha añadido ingredientes, pero **en antaño era tan solo, patata, bacalao** (más bien poco), **esas ñoras que siempre había por casa y tomates**.

Me trae muy **buenos recuerdos** y no quisiera que se perdiese. Por eso continuamos haciéndola en casa.



INGREDIENTES

- 1Dl. De aceite de oliva
- 1 Cebolla
- 2 Ñoras secas
- 1 Tomate seco
- 4 Alcachofas
- 1 Cabeza de ajo
- Comino
- 200Gr. De bacalao en salazón
- 6 Huevos
- 4 Kg. De patatas
- Sal (si fuera necesario)

ELABORACIÓN

1. Lavar el bacalao y desalarlo en agua 24h antes de su elaboración, cambiándole el agua varias veces. Antes de comenzar, quitar las espinas y escurrir sobre papel, trocear y comprobar el punto de sal.
2. Se limpian los ajos, se quitan las semillas de las ñoras y el tallito..
3. En un recipiente se añade el aceite para sofreír las ñoras y el ajo, con el tomate seco. Se aparta y posteriormente, se pasan por el mortero junto con los cominos.
4. Sofríe el bacalao por la parte de la piel y no se remueve para que no se rompa, se le añade la cebolla cortada y se le añade el caldo. Después se añade la alcachofa troceada y se añade al mortero.
5. Se añaden las patatas troceadas, cuando las patatas se encuentren en su punto, se añaden los huevos .



Callos de mi Mamá

M^o Carmen Belda

INGREDIENTES

- 2 Kg. De tripa de ternera
- 1 Kg. De estómago de cerdo
- 1 Kg. De cordero
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- Dientes de ajos
- 1 Cucharada de pimentón rojo dulce
- 1 Cayena (opcional)

ELABORACIÓN

1. Coges los callos y los cortas en trozos, los hierves, si los callos son sucios, se repite hasta que salga el agua limpia.
2. Mientras, en una sartén, se sofríe la cebolla, el tomate, ajos, todo troceado, cucharada de pimentón, cayena, un poco de pimienta, laurel y sal. Después pasas todo esto a la cazuela de los callos.
3. Si los quieres a la Madrileña, pones, en una ollita un bote de garbanzos, añades los callos que quieras, y lo dejar hervir un ratito y listo para comer.
4. Si los quieres a la Sevillana, pones los garbanzos con los callos y un puñado de espinacas.



Carne mechada

Elia Pérez Peñaranda

INGREDIENTES

- Chuletas de cordero (pierna o paletilla)
- Patatas (rodajas gruesas)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Piñones
- Ajos
- 1 Vaso de agua
- 1 Vaso de vino tinto
- Opcional; Champiñón y 2 zanahorias.

ELABORACIÓN

1. Se dispone en una cazuela baja las chuletas salpimentadas.
2. Se añade el ajo laminado, el pimentón espolvoreado, los piñones y un chorrito de aceite y sal.
3. Encima se colocan las patatas en rodajas gruesas realizándoles unos cortes transversales y se condimentan igual que la carne.
4. Se añade un vaso de vino tinto y uno de agua por una orilla de la cazuela para no deslavar el condimento y se tapa la cazuela.
5. Tiempo de cocción: 5 minutos fuego fuerte y 30 minutos fuego medio/bajo, hasta que esté todo cocido y el caldo se reduzca y espese.





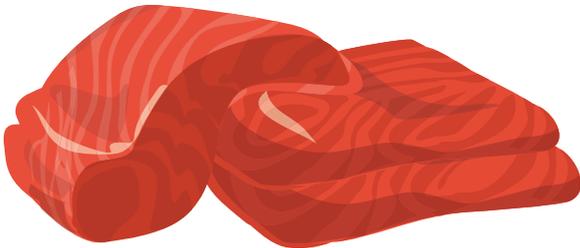
Coca amb Tonyina

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De harina
- 1 Vaso de aceite
- 1/2 Vaso de vino blanco
- 2 Dedos de anís
- 50 Gr. De piñones
- 6 Cebollas
- 1 Poquito de orégano
- Sal
- Atún en tonyna, se pone a remojo 12h antes
- 1 Huevo
- Una pizca de pimentón de La Vera

ELABORACIÓN

1. Se pone a calentar el aceite, cuando está caliente se echa sobre la harina y la sal para que se escale.
2. Se amasa, se añade el vino y sigue amasando. Se hacen dos bolas y se dejan reposar.
3. Se sofríen las cebollas con el orégano, los piñones y la sal al gusto. Se extiende en papel de cocina una de las bolas de la masa, se pone el sofrito bien extendido y encima el atún desmenuzado. La segunda bola se pondrá cubriendo todo.
4. Se quita el papel de arriba, se pincha con tenedor y se pinta con huevo, se unen los bordes
5. Se mete en el horno 30-40 minutos a 200°



Coca de verdura silvestre

INGREDIENTES

Para la masa:

- 1 Vaso de aceite de girasol
- 1 Vaso de cerveza
- 25 Gr. Levadura de panadero
- Pellizco de sal
- La harina que admita

Para el relleno:

- 1 Paquete de espinacas
- 150 Gr. De collejas
- 150 Gr. De Verdelaga
- 6 Dientes de ajos
- 1 Bolsita de piñones
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimentón y pimienta

ELABORACIÓN

1. Preparamos la masa, mezclando todos los ingredientes y se deja reposar 1h.
2. Ya la verdura limpia y cortada, ponemos una sartén grande al fuego con el aceite, y sofreímos los ajos. Cuando empiecen a dorar, ponemos los piñones y empezamos a añadir la verdura.
3. Salpimentamos y ponemos un poco de pimentón, lo ponemos a fuego lento y esperamos a que poche bien la verdura, cuando esté cocida, apagamos y esperamos a que atempere.
4. En una bandeja de horno, la untamos con un poco de aceite y la espolvoreamos con harina. Cogemos la masa y la volvemos a amasar, la estiramos bien encima de la bandeja, ponemos el relleno y lo metemos al horno, 180° de 30 a 35 minutos.



Conejo a la Provenzal

Vicen López

INGREDIENTES

- 1 Conejo
- 4 Pimientos italianos
- 4 Dientes de ajo
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Ramita de romero
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Vaso de vino blanco
- 1/2 Vaso de agua
- Media copa de coñac
- 4 Hojas de laurel
- 1 Vasito de aceite y sal

ELABORACIÓN

1. Se sofríen los pimientos y se apartan.
2. Se sofríe el conejo y se le añaden los ajos laminados.
3. Echamos el laurel, el tomillo, romero y pimentón.
4. Cuando este el conejo bien dorado se añade el vino, agua y coñac y se deja hervir 10 minutos a fuego rápido.
5. Luego 25 minutos más a fuego lento.



Conill Espatarrat

Mila Llorens Lucas

INGREDIENTES

- 1 Conejo troceado
- 1 Tomate maduro
- 1 Vaso de agua
- Ajos
- Perejil
- Almendras fritas
- El hígado del conejo
- 4 Patatas
- Aceite y sal

ELABORACIÓN

1. Dorar el conejo en una cazuela con aceite.
2. Añadir un tomate rallado, un vaso de agua y sal.
3. Dejar cocer hasta que esté tierno.
4. Mientras se prepara la picada. Requiere 10 almendras fritas, 2 o 3 dientes de ajo, perejil y el hígado del conejo frito previamente.
5. Picar estos ingredientes en el mortero y añadir a la cazuela del conejo.
6. Cocinar durante unos 10 minutos más.
7. A continuación, cortar las patatas de forma cantonesa y freírlas en abundante aceite.
8. Reservar y servir en una fuente el conejo rodeado de las patatas.



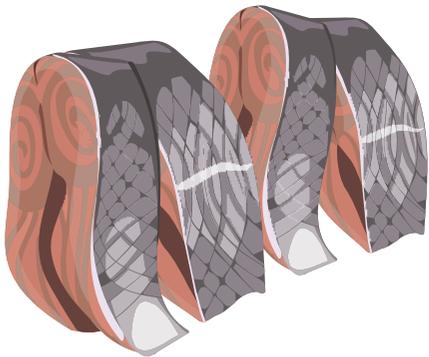
Crudito de Merluza

INGREDIENTES

- 1 Bote de tomate
- Piñones
- Un manojo de tres cebollas tiernas
- Ajos
- Perejil
- 1 Kg. De patata
- 1 Merluza entera
- Aceite
- Sal

ELABORACIÓN

1. En una olla se ponen todos los ingredientes en crudo, menos la patata y la merluza.
2. Se pone la cabeza de la merluza y huesos de pescado, se le añade agua, para hacer caldo.
3. Cuando lo veamos bueno, retiramos la cabeza y los huesos de pescado y ponemos a hervir las patatas a trozos.
4. Las tenemos hirviendo hasta que pinchándolas con un tenedor veamos que ya están y diez minutos antes de servirlo se añade la merluza.



Cruent al Forn

Tina Cano Iborra

INGREDIENTES

- Cebolla
- Patatas
- Tomate
- Ajo
- Perejil
- Pollo o Cordero
- Zumo de limón
- Vino blanco
- Aceite y sal

ELABORACIÓN

1. Cortamos la cebolla en rodajas y se pone al fondo de una cazuela de barro untada en aceite.
2. Encima ponemos la patata a rodajas, el tomate en trozos y encima la carne.
3. Cortamos el ajo y el perejil en trocitos pequeños y los repartimos por encima de todo.
4. El zumo de un limón lo vertimos por encima junto a la sal, un vasito de vino y la mitad de agua y aceite.
5. Lo ponemos al horno durante 40 minutos a 180°.

Nota: Si queremos darle color podemos ponerle por encima un poco de azafrán.



Empanadillas

Alicia Alonso Sánchez

INGREDIENTES

Relleno

- Patatas
- Atún en conserva
- Huevos duros
- Pimiento morrón

Masa

- Aceite de freir las patatas
- Harina
- 1 Vaso de vino blanco o cerveza

ELABORACIÓN

1. Se hace la masa mezclando los ingredientes.
2. Se fríen las patatas, a lo pobre, con abundante aceite. Una vez fritas, se escurren y el aceite se usará para la masa.
3. Se pone primero la patata, se le añade el atún, el huevo duro y unas tiras de pimiento.
4. Se le da forma de empanada industrial o bien empanada grande para servir en cuadrados.
5. Se pinta con huevo batido y se mete al horno 30-45 minutos a 180-200°.

Nota: Si se trata de una empanada grande hay que taparla con una capa de masa.



Empanadillas de Guisantes

Pascui Bertomeu

INGREDIENTES

Relleno

- 1 Cebolla picadita
- 2 Ajos tiernos picados
- 1 Cucharadita de pimentón
- 4 Huevos
- 2 Latitas de atún
- 1 Paquete de guisantes de 1/2 kg aprox.

Masa

- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Vaso de aceite de oliva
- 1 Vaso de leche
- Sal
- 1 Cucharadita de azúcar
- La harina que admita, que se pueda manejar.

Mis recuerdos

Empanadilla de **mi madre**.



ELABORACIÓN

1. Se pone a freír la cebolla y los ajitos.
2. A continuación una cucharadita de pimentón, enseguida se ponen los guisantes y un poco de sal.
3. Cuando ya estén los guisantes buenos, se añaden los huevos un poco batidos y se hace como un revuelto.
4. A continuación se agrega el atún al gusto.
5. Se hacen bolitas de la masa y con la ayuda de un rodillo se aplanan y se pone el relleno, aproximadamente una chuchara sopera y se dobla con cuidado para hacer el borde.
6. Se puede untar con huevo.
7. Cuando ya tengáis la bandeja llena, se pone al horno a 200 grados, sobre 30 minutos.

Empedrao

María Torrecillas Oliver

INGREDIENTES

- 1/4 De judías blancas
- 2 Patatas medianas
- 150 Gr. De arroz
- Ajos tiernos
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento rojo
- 3-4 Chorizos
- Pimentón
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. La noche anterior poner las judías en remojo
2. Hacer un "requemao" con aceite, cebolla, ajo y el tomate. Pasar por el pasa-puré y reservar.
3. Cocer las judías con el chorizo en rodajas. Una vez cocido añadir el "requemao", perejil, pimienta molida, las patatas cortadas en trozos, arroz y el pimiento cortado a trozos.
4. Hervir 20 minutos, procurando que quede caldoso.



Fresols en Penques

INGREDIENTES

- 250 Gr. De judías blancas secas
- 3 Pencas
- 1 Hoja de laurel
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. La noche anterior ponemos en remojo las judías, 12h mínimo.
2. Limpiamos las pencas, cortamos y las fregamos con sal. Las dejamos a remojo.
3. Cambiamos el agua de las judías y le damos un hervor.
4. Enjuagamos las pencas, las damos un hervor, quitamos ese agua y la añadimos a las judías.
5. Se cuece a fuego lento, 1h, con hoja de laurel.
6. Cuando ya esté cocida le agregamos sal, antes de que las judías se deshagan, y ya en el plato, las ponemos un chorro de aceite crudo.



Fritá de Matanza

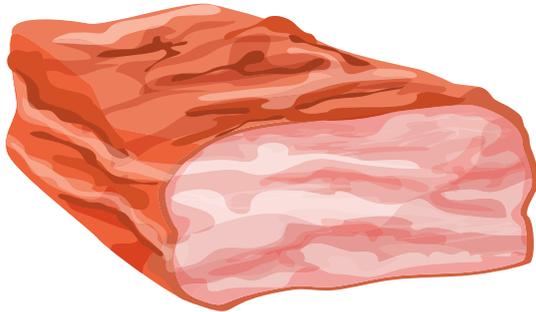
María Torrecillas Oliver

INGREDIENTES

- 500 Gr. De costillas de cerdo
- 100 Gr. De panceta magrosa
- 100 Gr. De magra de cerdo
- 500 Gr. De hígado de cerdo
- 4 Dientes de ajo
- 2 Pimientos tiernos partidos en trozos
- 4 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharadita de pimienta
- 1 Cucharadita de canela
- 2 Clavos
- Sal

ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite, se echan los ajos, las costillas, la magra la panceta y se dan varias vueltas, cuando estén a medio freír, se añade el pimiento y se le da otra vuelta.
2. Seguidamente ponemos el hígado. Cuando esté todo frito se le añaden las especias, la pimienta molida, canela y los clavos un poco picados.



Gazpacho Marinero

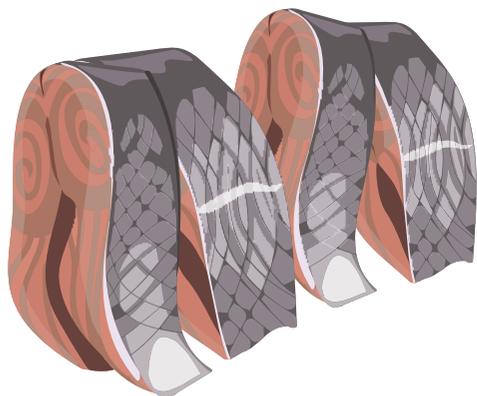
Engracia Martínez

INGREDIENTES

- 1Kg. De pescado (Rape, bonito, lechona, gallina)
- 300 Gr. Mejillones
- 300 Gr. Gambas
- 300 Gr. Sepia
- 300 Gr. Almajas
- 3 Tomates maduros rallados
- 1 Cebolla grande picada
- 1 Pimiento rojo cortado
- Nuez moscada
- Aceite y sal
- Fumé de pescado
- 2 Tortas de gazpacho cortada en trozos.
- 1 Cucharada de tomillo pebrella, orégano y hiervas aromáticas.

ELABORACIÓN

1. Sofreír el pescado, las gambas y la sepia. Reservamos.
2. Sofreír la cebolla en trozos, con pimiento rojo y los tomates rallados.
3. Ponemos el fumé al fuego y cuando esté hirviendo echamos la torta a trocitos y lo sofrito. Lo dejamos hirviendo 20 minutos y reposamos 10-15 minutos.
4. Poner las hiervas al gazpacho 10 minutos antes.



Gazpachos Pinoseros

Marifi Linares



1. Ponemos a cocer el conejo 20 minutos. Sacamos y reservamos y el caldo también.
2. Ponemos al fuego una sartén con el aceite, freímos los pimientos a tiras, y los reservamos. Freímos el conejo cocido hasta que nos quede doradito.
3. Por último sofreímos el tomate y cuando este hecho se le añade los pimientos, el conejo y la torta (un puñado por comensal) y lo rehogamos.
4. Añadimos el caldo de conejo, la sal, pimienta y los caracoles. Lo dejamos cocer hasta que la torta este tierna.

INGREDIENTES

- | | |
|---------------------|------------------|
| -Torta de gazpachos | Para la torta |
| -1 Conejo | -1 Kg. De harina |
| -1 Palomo | -Sal |
| -Caracoles serranos | -Agua admitida |
| -1 Pimiento rojo | |
| -1 ó 2 Tomates | |
| -Aceite y sal | |
| -Pimienta molida | |
| -Agua | |

ELABORACIÓN

Nota: Si no tenemos caracoles, haremos una infusión con hierbas del monte y añadiremos al caldo del conejo.

La Torta: Calentamos un poco el agua. Ponemos la harina en un recipiente para amasar y le hacemos un hueco, le ponemos la sal y le vamos añadiendo el agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Ponemos la pala al fuego para que se caliente. Dividimos la masa y vamos haciendo tortas estirándolas bien, las cogemos y las vamos poniendo entre paños de cocina para que no se enfríen. Cuando las tengamos todas hechas, las vamos cortando en trozos pequeños (se hace con las manos).

Guisado de Rape

Amparo Boj Minguez

INGREDIENTES

- 1 Rape
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Ñora
- 12 Almendras
- 4 Patatas medianas
- 2 Tomates
- Agua y sal
- Rebanada de pan
- 2 Deditos de vino blanco

ELABORACIÓN

1. Una cazuela se pone aceite y se fríe el pan y se aparta. Se fríe la ñora, los ajos y las almendras.
2. En un mortero se añade las almendras fritas, la ñora y los ajos fritos todo para aplicarlo.
3. En la cazuela se pasa el rape por el aceite sin freír mucho y lo apartamos.
4. Las patatas se parten a trozos y se pasan por el aceite, y añadimos el tomate picado.
5. Una vez frito el tomate dejamos que las patatas se cuezan con un poco de agua.
6. Cuando estén casi las patatas, añadimos el rape y el picado, se le echa por encima con un poquito de vino blanco.
7. Todo junto se deja hervir unos minutos y después dejamos reposar antes de servir.



Guiso de Bacalao y Alcachofas

Hermanas Caballero

INGREDIENTES

-2 Kg. De alcachofas	<i>Para la salsa</i>
-1/4 Kg. De bacalao	-2 Kg. De rape
-1 Cebolla	-3/4 De almejas
-20 Almendras	-3 Dientes de ajo
-1 Kg. De patatas	-1/4 De vino blanco
-1 Cucharada de ñora molida	-2 Cebollas
-Un poco de harina	-Azafrán
	-Perejil



ELABORACIÓN

1. Se limpian las alcachofas, se pasan por harina, se les da una vuelta en aceite y se sacan de la olla.
2. Se fríen las almendras y se machacan.
3. Se cortan las patatas a trozos. Se sofríe la cebolla. Se mezcla todo en la olla, añadiendo el bacalao y la ñora.

Salsa

4. Se rallan las cebollas, se cortan los ajos en daditos y se sofríen con la cebolla.
5. Se echan en la sartén las colas de rape, el vino el azafrán y el perejil.
6. Se deja hervir 20 minutos y se añade a las almajas.

Jañe

Esperanza Ibarra Canto

Mis recuerdos

Receta **típicamente Monfortina** que hacían hace muchos años, y que a día de hoy ya no se hace. Es un plato de **casquería económico y sencillo** de elaborar. Yo tengo la **receta de mi madre**.

INGREDIENTES

-50 Gr. De garbanzos	Majado
-1 Lengua de cerdo	-4 Dientes de ajo
-200 Gr. Hígado de cerdo	-2 Pimientos secos
-50 Gr. Pulmón de cerdo	-10 Almendras con piel
-100 Gr. Corazón de cerdo	-4 Rebanadas finas de pan
-100 Gr. Tocino	-Aceite de oliva
-250 Gr. Arroz	-Azafrán
-10 Cl. Sangre	-Sal

ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo la noche anterior.
2. Escaldar la lengua durante unos minutos para poder pelarla, cortar a trocitos y cortar hígado, pulmón y corazón. Cortar en dados más pequeño el tocino. Reservar.
3. Poner los garbanzos con agua a cocer .
4. Sofreír los de ajo y los pimientos secos, retirar, incorporar las almendras y el pan bien dorado. Dejar todo enfriar para majar todo en un mortero.
5. En el aceite sofreír los trozos de casquería y añadir a los garbanzos.
6. Cocinar a fuego lento alrededor de una hora y cuarto.
7. Transcurrido ese tiempo, añadir el arroz y dejar cocinar 15 minutos más.
8. Posteriormente añadir el majado que hemos picado en el mortero, remover. Por último añadir la sangre y dejar cocer durante un minuto, rectificar de sal y servir.





Lomo a la Marion

Concha Guirado Soldado

Mis recuerdos

Esta receta la tuve que realizar en la **sección culinaria de mi Servicio Social en Barcelona**, año 1.965.

El origen se remonta a **mi abuela Liberatta**, la cual la preparaba en toda celebración de cumpleaños de los nietos.

Se la copié y me la premiaron.



INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De lomo
- 2 Huevos
- 200 Gr. Carne picada (cerdo y ternera)
- 200 Gr. Tomates
- 1 Cebolla grande
- 1 Zanahoria
- 12 Olivas verdes rellenas de pimiento rojo.
- 1 Hoja de laurel
- 1/8 Aceite oliva.
- 1 Escarola.
- Puré de patata

ELABORACIÓN

1. Se abre el lomo, se aplana formando una capa delgada, se sazona con sal y pimienta.
2. Con los huevos se hace una tortilla y se pone sobre el lomo.
3. Se fríe la carne picada y se coloca sobre la tortilla y el lomo. Se echan las olivas. se enrolla todo y se sujeta con hilo.
4. En una cacerola, se echa la carne y se espera a que se dore, luego se agrega la cebolla, la zanahoria, el tomate y Laurel.
5. Se sazona con sal y se deja cocer lentamente. A media cocción se agrega el vino.
6. Una vez cocida la carne, se enfría y se corta en rodajas finas. Se coloca en el centro de la fuente, se adorna con la salsa pasada por el chino, lechuga y puré de patata.

Lomo de Orza

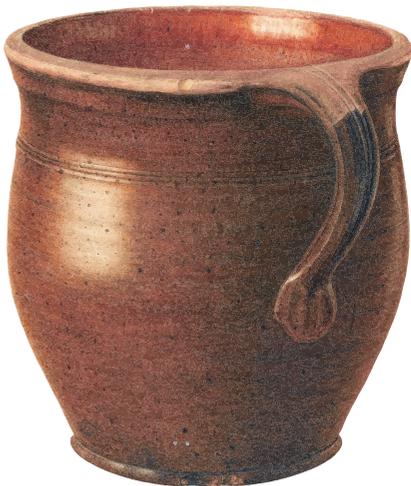
Carmen Fernández Robles

INGREDIENTES

- Lomo de cerdo
- Orégano
- Pimienta negra molida
- Pimentón dulce
- Clavo molido
- Canela en rama
- Laurel
- Ajos machacados
- Cominos
- Aceite de Oliva.

Mis recuerdos

Cuando era joven veía a **mi madre y mi abuela** preparar el lomo de orza; ya siendo mayor empecé a hacerlo yo y **lo guardo en las "orzas"**



ELABORACIÓN

1. Se trocea un trozo de lomo en tacos y se pone un recipiente donde se cubre agua suficiente para cubrir el lomo con sal y todas las especias, mezclando bien con la mano.
2. El lomo tiene que estar en adobo en dicho recipiente 48 horas.
3. Se saca y se fríe al día siguiente en aceite. Conservándolo y guardándolo después en el mismo aceite.
4. Se puede comer frío o caliente.

Longaniza de Pueblo

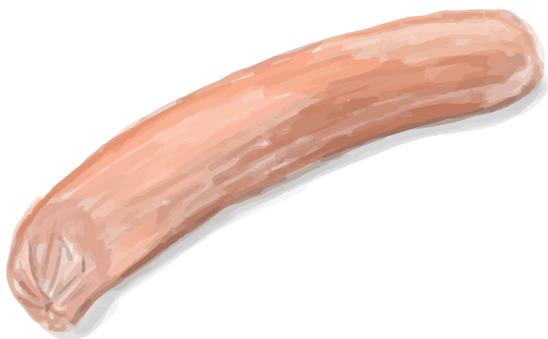
María Torrecillas Oliver

INGREDIENTES

- 5 Kg. De magra de cerdo
- Perejil
- 1/2 Kg. De tocino
- Tomillo
- 2 Cabezas de ajo
- Hinojo
- 3 Cucharadas de matalahúva
- 1/2 Vaso de vinagre
- 2 Vasos de agua
- Tripas para embutir

ELABORACIÓN

1. En un barreño se pone la magra de cerdo y el tocino. En un cazo, poner medio litro de agua con abundante tomillo e hinojo
2. La cocción, se vierte en el barreño.
3. Se pican los ajos y el perejil, se echan con la carne junto con la sal, el vinagre, la canela y la matalahúva. Se da vueltas con la mano para mezclarlo bien.
4. Dejar toda la noche el amasado para que coja mejor todos los sabores. Al día siguiente se rellenan las tripas.



Macarrones con Caldo

Alicia Alonso Sánchez

INGREDIENTES

- Cebolla
- Tomate
- Pechuga de pollo
- Magra de cerdo
- Chorizo dulce
- Macarroles

ELABORACIÓN

1. Se sofríe la carne y por otro lado el chorizo, se hace sofrito con cebolla y el tomate.
2. Se pone todo en una olla grande, se añade el agua y se pone a hervir. Se rectifica de sal, se añade azafrán.
3. Una vez esté hirviendo una media hora, se añaden los macarrones y se sirve con caldo.



Mero al Whisky

Pepita Albert

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De mero
- 1/4 Kg. De gambas
- 1/2 Kg. De almejas
- 1/2 Kg. De mejillones
- 1/2 Kg. De tomate triturado
- 1 Copa de Whisky
- 2 Cucharadas de almendras picadas
- 2 Cucharadas de perejil
- Sal, aceite y pimienta

ELABORACIÓN

1. Sofreímos en el aceite los ajos, junto al tomate. Cuando esté el sofrito listo, añadimos las almendras y el perejil.
2. Lo ponemos en un perol y colocamos el mero encima junto con las gambas, las almejas, los mejillones y la copa de whisky.
3. Lo ponemos a cocer durante 15 minutos.



Migas de Patata

María Torrecillas Oliver

INGREDIENTES

- 1 Kg. De patatas
- 6 Dientes de ajos
- 200 Gr. De tocino "magro"
- 1 Pimiento colorado seco
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de harina

ELABORACIÓN

1. Se cuecen las patatas y se pasan por el pasa-puré, y se reserva.
2. Se pone aceite en una sartén y freímos el tocino, los ajos, el pimiento colorado.
3. Se añaden las patatas y una cucharadita de harina, y removemos hasta que quede todo bien mezclado. Se puede servir en forma de tortilla o servirlo como quede.



Mullador de Sangatxo

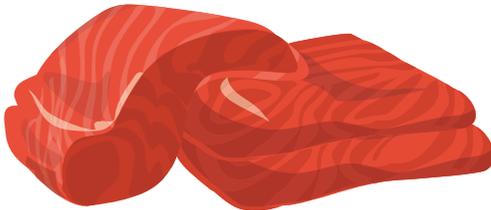
Joaquineta Cano Cano

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. de sangatxo (atún)
- 2 Pimientos verdes
- 2 Pimientos rojos
- 2 Berenjenas
- 6 Tomates maduros
- Una cabeza de ajos
- Orégano, sal y aceite.

ELABORACIÓN

1. 24 Horas antes tenemos que preparar el plato, pondremos a remojo el atún, cuando pase ese tiempo lo sacamos y escurrimos bien.
2. Untamos con aceite las verduras y las tostamos al horno. Cuando estén doradas las sacamos a reposar para después pelarlas y trocearlas.
3. En una paella con abundante aceite, bien caliente, ponemos el atún y le damos vueltas.
4. Añadimos la cabeza de ajos pelados y picados. Seguimos dando vueltas.
5. Después añadimos las verduras y el orégano.
6. Reposar 10 minutos.



Mussola amb all i pebre

Nuria Sevilla Rius

INGREDIENTES

- Musola
- Ajo
- Pimentón
- Almendras
- Pan frito
- Caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal
- Harina.

Mis recuerdos

Me recuerda los **veranos con mis abuelos** en Montesol. Subíamos con **mis padres y hermano y venían mis primas también.**

Mi abuela nos lo hacía **para comer.**



ELABORACIÓN

1. Enharinar la musola.
2. En una cazuela dorar la musola con aceite de oliva y reservar.
3. En un mortero picar: la almendra, ajo y dos rodajas de pan frito, pimentón y añadir el caldo hasta arriba del mortero.
4. Poner la picada en la cazuela y dejar hervir 5 minutos.
5. Añadir la musola y dejar hervir otros 5 minutos más, hasta que quede un suquet.

Nota: Mejor hacer el día de antes, está más bueno.

Olleta Alcoyana

Tere Ripoll San Juan

INGREDIENTES

- 450 Gr. De alubias blancas pequeñas
- 250 Gr. De pencas limpias
- 200 Gr. De costillas de cerdo
- 200 Gr. de magro
- 2 Morcillas de cebolla
- 1Nabo
- 1 Cebolla grande
- Pimienta
- Romero, tomillo
- Aceite y sal.

ELABORACIÓN

1. Se pone a remojo las alubias el día anterior, cambiándoles el agua dos veces, para quitarles el flato.
2. Para cocinarlas, se ponen en una cacerola con agua fría junto con la carne, las pencas y el nabo, cociéndolo todo a fuego lento durante una hora.
3. Se va añadiendo un poquito de agua fría varias veces para mantener la misma cantidad de líquido y conseguir que las alubias queden tiernas.
4. Con la cebolla se hace un sofrito y junto con las morcillas, se incorpora al guiso cuando todos los ingredientes están cocidos.
5. Se sazona entonces (y no antes) con sal y pimienta. Y se aromatiza con romero y tomillo, dejándolo a fuego lento durante 20 minutos.



Olleta de Sant Antoni

Ana Mari Rico

INGREDIENTES

- 1/4 De aceite
- 1/2 Kg. De trigo
- 1/4 Kg. Garbanzos
- Un trozo de tocino
- 1 Chorizo
- 1 Blanco
- 1 Chorizo rojo
- 1/4 De calabaza
- 1 Nabo
- 1 Patata
- 1 Cebolla
- 2 Ñoras
- 1/4 Almendras
- 2 Rodajas de pan
- 4 Dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Cominos al gusto

ELABORACIÓN

1. Se pone a hervir el trigo y con un colador se van quitando las pieles. Cuando esté blando se retira del fuego, se cuela para que no tenga todo el agua y se reserva.
2. En una sartén se pone el aceite, se fríen los dientes de ajo, las almendras, las dos rodajas de pan y las ñoras. Cuando estén fritos, se pone en un mortero y se pica bien.
3. Con el mismo aceite, se fríe la magra a trozos, el tocino y la cebolla pochada.
4. En la olla se pone el trigo, los garbanzos, la patata, nabo, calabaza, la carne picada con la cebolla frita y los chorizos, durante 40 minutos, se abre y se deja hirviendo un poco para que espese y se le consume un poco el caldo.



Pebrereta

Mercedes Serra Climent

Mis recuerdos

Este guiso es **muy tradicional** en nuestro Municipio.

Desde hace varios años **en Septiembre se celebra un concurso.**

Las Amas de Casa **hemos ganado durante tres veces el 1er premio,**

el pasado nos concedieron el 2do.

Y éste año esperamos mejorar...

Aunque lo importante no es ganar....sino..participar.



INGREDIENTES

- 300 Gr. De calabaza de guisar
- 3 Pimientos verdes
- 1 Pimiento rojo
- 4 Tomates maduros
- 3 Tomates troceados
- 1 Tomate rayado
- Un pedazo de sangacho (una hora antes lo desmenuzamos y lo dejamos en agua, que cambiaremos a menudo)

ELABORACIÓN

1. En una olla sofreímos la calabaza a taquitos, después de varias vueltas, se incorpora el pimiento y tomate troceado.
2. Coceremos a fuego muy lento, cuando comprobemos que está casi cocido, pondremos el sangacho desmenuzado y escurrido, el ajo y el perejil (cuidado con la sal)...
3. Terminada la cocción añadiremos el orégano.



Pericana

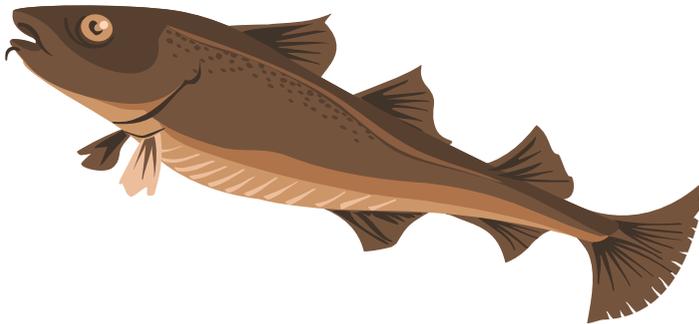
Mila Llorens Lucas

INGREDIENTES

- Pimientos rojos secos
- Bacalao
- Ajos
- Aceite
- Sal

Mis recuerdos

Receta típica Alcoyana



ELABORACIÓN

1. Los pimientos se fríen rápidamente en aceite caliente para que se hinchen y no se quemen.
2. El bacalao se asa a la plancha o directamente sobre el fuego.
3. Los ajos se tuestan en la plancha.
4. Después se trocea el pimiento a mano, se quitan las espigas y desmiga el bacalao y se trocean los ajos.
5. Se mezcla todo, aliñándolo con aceite a gusto del consumidor.
6. Se puede, una vez hecha la pericana, escaldarla con un poco de agua muy caliente, en el caso de haberla hecho con los pimientos asados.

Pollo al Cava

Inma Guillen

INGREDIENTES

- Un pollo troceado.
- 2 Cebollas pequeñas (o una grande) por persona.
- Sal
- Pimienta negra
- Mantequilla
- Aceite
- Cava semiseco

Mis recuerdos

Esta es la receta de **mi padre, José Guillem Robles**, tal como él me la explicó, pasó a paso y detalle a detalle cuando yo quería empezar a cocinar y no tenía ni idea.

En mi casa normalmente **cocinaba mi madre**, pero **mi padre tenía algunas especialidades** como el pollo al cava. **Lo cocinaba en días de fiesta**, como el día de San José, y ese día desde el inicio hasta el final de la comida solo bebíamos cava. **¡Estaba delicioso el pollo y el cava!**



ELABORACIÓN

1. Se sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Se ponen dos partes de mantequilla y una de aceite. A gustos, por ejemplo, una cucharada de aceite y dos de mantequilla. Poner primero el aceite y cuando este caliente la mantequilla.
3. Se sofríe el pollo (una media hora, sin tapar) y cuando está dorado se saca.
4. Se sofríe el pollo (una media hora, sin tapar) y cuando está dorado se saca.
5. Tiempo: Hasta que se consuma y se quede la salsa reducida. Primero unos 15 minutos a fuego alto y después bajar.



Pollo al Melocotón

Mº del Mar Prieto

INGREDIENTES

- 1 Pollo a trozos, sazonar.
- 3 Cebollas1 Bote de melocotón en almíbar.
- El jugo del bote de melocotón.
- 4 Cucharadas de aceite.
- 3 Cubitos de maggi.
- 1 Vasito de vino blanco

Mis recuerdos

Esta receta me la enseñó **mi madre** que a su vez **la aprendió de mi abuela Rafaela**. Es una receta que ha ido **pasando por toda la familia**



ELABORACIÓN

1. Poner una cazuela al fuego con el aceite y poner el pollo para que se dore.
2. Luego se ponen las cebollas a gajos hasta que estén tiernas.
3. Añadimos el vino, los cubitos de maggi y el zumo del melocotón.
4. Poner a fuego medio hasta que el pollo esté blandito.
5. Servir el plato con un trozo de melocotón.

Pollo en Pepitoria

Julia Agulló

Mis recuerdos

Esta receta me la enseñó **mi madre**,

Julia Lloret, que a su vez **la aprendió de mi abuela**

Rafaela Monleón.

Es una receta que ha ido **pasando por toda la familia**



INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 1/4 Kg. De litro de aceite de oliva
- /2 Kg. De jamón picado
- 2 o 3 Dientes de ajo
- 2 Yemas de huevo + otra yema cocida
- 1/2 L. De caldo de pollo
- 2 Ramas de perejil
- Sal
- Pimienta
- 10 Almendras y peladas
- Perejil picado
- 1 Huevo duro.

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite y freír ligeramente al ajo las ramas de perejil y el jamón. Retirar y reservar.
 2. En el mismo aceite sofreír el pollo. Retirar el aceite sobrante, añadir el caldo y dejar hervir suavemente.
 3. Majar el ajo, clavo, perejil frito y la yema de huevo cocido e incorporar a la cazuela con el pollo. Dejar hervir 15 minutos aproximadamente.
 4. Una vez el pollo este tierno añadir el jamón y las dos yemas disueltas en un poco de caldo templado y dejar cocer lentamente unos minutos. Condimentar con sal y pimienta.
 5. Servir en una fuente honda y espolvorear con un huevo duro picado, el perejil picado y las almendras fileteadas
- Nota.** Al incorporar las yemas a la salsa, mueva constantemente la cazuela para que no se corte la salsa.

Rociaos

María Torrecillas Oliver

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De setas
- 1/2 Kg. De patatas
- 1/4 Kg. De harina
- 1 Pimiento verde
- 1 Tomate maduro
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharadita de pimentón
- Pimienta molida
- 4 Dientes de ajo
- Una hebra de azafrán
- Una ramita de perejil
- 1 Cebolla
- Sal
- 1 L. De agua

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las patatas a trozos, reservar. Cortar la cebolla a daditos, los ajos laminados, pimiento verde a tiras y tomate rallado y lo sofreímos todos.
2. Cuando esté sofrito, añadimos el pimentón y salteamos unos segundos.
3. Lo pasamos todo a una cacerola, lo cubrimos con agua y que hierva durante 20 minutos.
4. Agregar las patatas, y continuamos la cocción 10 minutos más.
5. En un cuenco, ponemos la harina y una cuchara de agua y amasarlo hasta conseguir una mezcla tipo, pan rallado. Se añade a la cacerola y hervirlo otros 10 minutos.



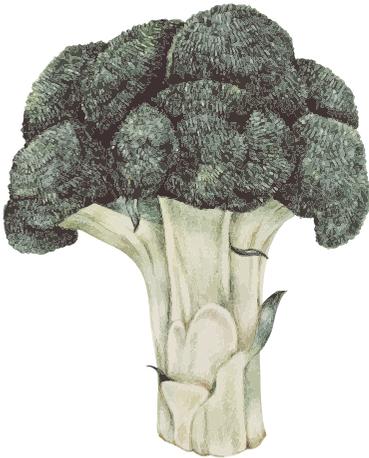
Salsa Brotogin

INGREDIENTES

- 2 Ó 3 Ramitos de brócoli
- 1 Tomate maduro
- 1 Pimiento rojo
- 6 Ó 7 Dientes de ajo
- 1 Guindilla
- Aceite
- Sal

ELABORACIÓN

1. Escaldamos el brócoli y el tomate, asamos el pimiento y lo vamos poniendo en el vaso de la túrmix con un poco de aceite.
2. Salteamos los ajos y la guindilla, lo ponemos en la túrmix, añadimos sal, chorrito de aceite, trituramos y listo.



SARDINAS RELLENAS CON PIMIENTOS

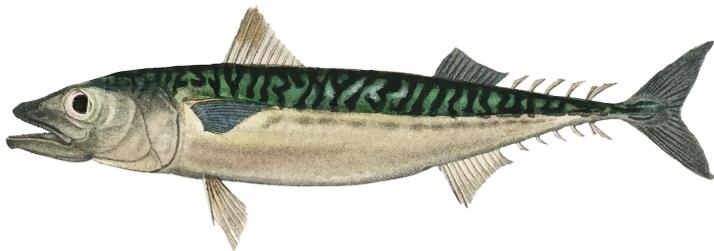
Elvira Vicente

INGREDIENTES

- Sardinas gordas
- Pimientos blancos

ELABORACIÓN

1. Se fríen los pimientos, los pelamos y los cortamos en tiras.
2. Se limpian las sardinas, procurando que no se rompan.
3. Se pone una tira de pimiento dentro, se pasa por tempura y se fríen hasta que se doren



Sobrasada Ecológica

Teresa Ferrer Sirvent

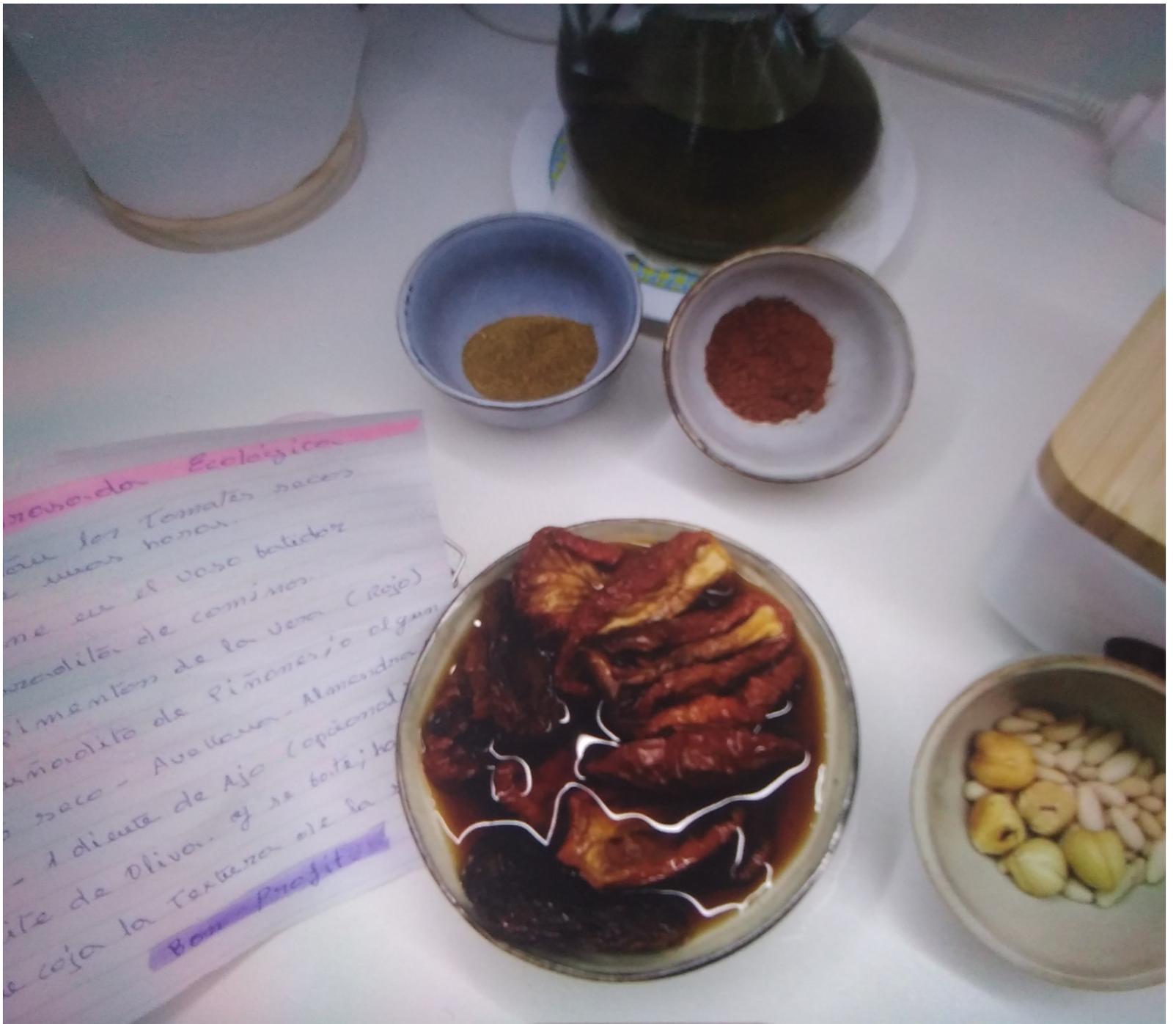
INGREDIENTES

- Tomates secos
- Cucharadita de cominos
- Dos de pimentón de La Vera
- Un piñadito de frutos secos
- Un diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Se hidratan los tomates secos durante unas horas.
2. Cuando ya estén hidratados se ponen en el vaso de la batidora junto con el resto de ingredientes y se tritura todo hasta que coja la textura de la sobrasada.





Sopa de Almendras

Paca Ayza Ferrer

INGREDIENTES

- Carcasas de Pollo
- Verduras para caldo
- Pelotas
- Almendras molidas
- Sémola de trigo

ELABORACIÓN

1. Con las cascarras de pollo y las verduras se hace un bien caldo.
2. Con las pelotas hacemos albondiguitas pequeñas y reservamos.
3. Ponemos el caldo a calentar y le vamos añadiendo la almendra y para que espese un poco de sémola de trigo.
4. Se sala, se añade las albóndigas y se dejan 5 minutos.



Trigo Picao

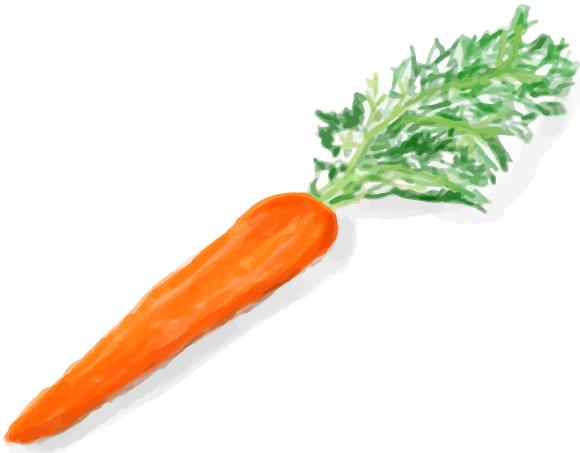
Pilar Gómez Aguilar

INGREDIENTES

- 250 Gr. Trigo
- 200 Gr. Habichuelas
- 200 Gr. Garbanzos1
- 150 Gr. Judías verdes
- 150 Gr. Acelgas
- 4 Patatas
- 1 Boniato
- 3 Zanahorias
- 1 Cardo
- 4 Alcachofas
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- Aceite
- Azafrán
- Pimentón Dulce
- Sal

ELABORACIÓN

1. La noche antes el trigo se limpia y se lava 2 o 3 veces y se pone a remojo toda la noche junto con los garbanzos. Se cortan todas las hortalizas.
2. Se pone una olla con 2 litros de agua y se pone a hervir el trigo, las habichuelas, los garbanzos.
3. Después de 30 minutos añadimos el resto.
4. Dejamos que todo hierva y mientras se hace un sofrito con la cebolla, el tomate y se le añade un poco de pimentón dulce.
5. Una vez que tenemos el sofrito listo se lo añadimos a la olla con el azafrán y la sal y las patatas.
6. Lo dejamos todo a fuego medio y que consuma un poco de caldo y cuando la patata esté buena apagamos el fuego.





XANXULLO

Taller Nuestra Cocina

Mis recuerdos

Este peculiar **aperitivo de Novelda**, surgió en las barracas de trabajo del campo **donde se reunían los labores y además el esmorzar**. En estos espacios tan reducidos, se cree **fruto de la improvisación** y el aprovechamiento, se empezaría a poner la picaeta en un mismo plato. También se cuenta que **surgió en uno de los bares de la ciudad**, que decidieron servir así el plato **por falta de vajilla....** Sea como sea, siguiendo **la gracia y el humor alicantinos** el plato se bautizó **Chanchullo o Xanxullo**.



INGREDIENTES

- 1 Bolsa de patatas fritas
- 1 Lata de mejillones en escabeche
- 1 Lata de berberechos
- 1 Lata de navajas
- 1 Lata de olivas rellenas

ELABORACIÓN

1. Ponemos una buena cantidad de patatas en un plato.
2. Después, que es lo importante del plato, vertemos el jugo de los mejillones en las patatas.
3. Vamos disponiendo las conservas, frutos secos y demás encima de las patatas (sin jugo)

Postres



Alfajores

María Torrecilla Oliver

INGREDIENTES

- 1 Kg. De almendras
- 1 Kg. De azúcar
- 1 Cucharada de canela
- La raspadura de un limón
- 24 Obleas
- 2 Vasos de agua
- 1 Vaso pequeño de anís

ELABORACIÓN

1. Poner en una cacerola con dos vasos de agua, azúcar, la raspadura de limón y la cucharada de canela a hervir durante 10 minutos.
2. Agregar la almendra y amasar con una cuchara de madera.
3. En la mesa poner un paño grande de cocina y colocar la oblea, tener un vasito de anís preparado. Con los dedos mojados de anís barnizar la oblea y con una cucharada grande poner el alfajor.
4. Extender bien con la mano y tapar con otra oblea, y así hasta terminar con todas las obleas.
5. En una bandeja poner otro paño grande, colocarlas y rellenarlas de una en una, cubrir con otro paño y dejarlo reposar toda la noche.



Bizcocho de yogurt

Vicen López

INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 1 Yogurt de limón
- 1 Yogurt de aceite
- 1 Yogurt de azúcar
- 1 Sobre de levadura Royal
- Raspadura de limón

ELABORACIÓN

1. Se baten los huevos.
2. Se añade el yogurt, el azúcar, la harina con la levadura, raspadura de limón y por último el aceite y se mezcla todo muy bien.
3. Se pone la mezcla en el molde.
4. Se mete al horno, precalentado a 180 grados, unos 30 minutos.



Borrachuelos de Luisa

Luisa Duque

INGREDIENTES

- 1 Vaso de aceite
- 1 Vaso de zumo de naranja
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Vaso de azúcar
- Raspadura de limón
- Un poco de canela
- 3 Papeletas de gaseosa
- Harina que admita
- Aceite de girasol

ELABORACIÓN

1. En un recipiente vamos incorporando los ingredientes, según orden y por último la harina, cuando se pueda amasar bien sin que se pegue y ya está listo.
2. Extender la masa con el rodillo y cortarlo a tiras. Enrollarlo en los canutos de caña y freirlo con aceite muy caliente hasta que se doren por fuera.
3. Finalmente espolvoreamos azúcar y canela.



Buñuelos

Pepita Albert

INGREDIENTES

- 1/2 kg. De harina
- 4 Huevos
- 2 Vasos de leche caliente
- 1 Vaso de calabaza cocida y triturada
- 25 Gr. De levadura
- Ralladura de limón
- Aceite para freír

ELABORACIÓN

1. La levadura se deshace con un poco de leche.
2. Se ponen todos los ingredientes en un recipiente (excepto el aceite) y se mezcla con la batidora.
3. Se deja reposar, para que fermente la masa.
4. Freír con bastante aceite y por último se comen con azúcar.



Buñuelos de calabaza

M^a Ángeleles y M^a José Silvestre de García

INGREDIENTES

- 1 kg. De calabaza
- 1.2 Kg. De harina
- 2 Pastillas de levadura
- 1 Corteza rallada de limón
- 1 Cucharada de café de canela en polvo
- Ralladura de limón
- Aceite de oliva para freir

Mis recuerdos

Es una receta que **siempre se ha hecho** en casa por la festividad de **San José**, siendo **mi madre Fina**, la que **nos enseñó** a hacerla.



ELABORACIÓN

1. Se pela la calabaza y se hierva en una cazuela con agua y cuando esté ya un poco blanda apagar el fuego y dejar enfriar un poco, que no esté muy caliente.
2. Se cuela la calabaza y se tritura, el agua se guarda para la masa.
3. Se pone en un recipiente la harina y la calabaza ya triturada, amasarlo todo junto echando el agua de hervir la calabaza poco a poco (la que admita la masa) haciendo una masa que este fina, echar la corteza del limón rallado y la canela.
4. Calentar el aceite y cuando esté bien para freír coger la buñolera y echar con una garra la masa de los buñuelos y freírlos, se le da la vuelta para que se frían todo el buñuelo, cuando este ya dorado se sacan escurriéndolos y se ponen en una bandeja con papel de cocina de bajo.

Buñuelos de Pepa

Pepa Devesa García

Mis recuerdos

Mi abuela hacía esos buñuelos para a fiesta de **San José de l'Alfàs del Pi** : era típico de esa fiesta.

Ya no se celebra la fiesta de San Jose como antes.

Pero se ha convertido en un típico de **l'Alfàs**. Lo hago en todas las fiestas y actos importantes del pueblo, como el día internacional y en las celebraciones de la **Asociación de las Amas de Casa**.

El 2022, lo presenté con el éxito habitual en la **Feria Gastronómica de Alicante** dónde los pueblos de la provincia muestran cómo se hacen sus especialidades.



INGREDIENTES

- 1'300 Kg. De calabaza
- 1Kg. De harina
- 60 Gr. De levadura fresca
- 1 Vaso agua tibia (agua de hervir la calabaza)
- 3 Huevos
- 2 Vasos de leche.

ELABORACIÓN

1. Pelar y hervir la calabaza (aprox. 30 min)
2. En un bol:
 - Machacar la calabaza
 - Añadir la harina, los 3 huevos batidos, la levadura disuelta en un vaso de agua tibia de hervir la calabaza, dos vasos de leche. Y mezclar y trabajar todos los ingredientes hasta que quede una masa blandita.
 - Reposar 1 hora
3. Freír en aceite de girasol bien caliente y se aconseja usar una buñolera.
4. Espolvorear con azúcar

Coca de calabaza

Vicen López

INGREDIENTES

- 250 Gr. Harina
- 250 Gr. azúcar (reservar un poco para adornar)
- 2 Huevos
- 2 Gaseosas
- Canela
- 1 Vaso de calabaza (ya hervida)
- Medio vaso de aceite
- Piñones
- Nueces
- Almendras, etc....

ELABORACIÓN

1. Se bate todo junto
2. Se le pone antes de meter al horno, los piñones almendras, etc...
3. Encima se puede poner canela y azúcar.
4. Horno a 180° y 30 a 40 minutos.



Flan de Huevo

Julia Agulló

INGREDIENTES

- 20 Cucharadas de azúcar
- Vainilla
- 1L. De leche
- 12 Huevos

Mis recuerdos

Esta receta es muy **especial para mí**, porque la hacía **mi abuela Concha**, todos los años el **día de la Inmaculada**, su santo. Nos reuníamos toda la familia a comer, esperando con impaciencia el broche final del postre **“El Súper Flan de mi abuela”**.



ELABORACIÓN

1. Se hierve la leche con la vainilla.
2. Los huevos se baten bien con el azúcar.
3. Una vez batidos, se añade la leche caliente poco a poco, sin dejar de dar vueltas.
4. Se vierte todo sobre una flanera redondo previamente acaramelada.
5. Se mete en el horno al baño maría, 50 m. aproximadamente.
6. Una vez cuajado se saca del horno y del agua y se deja enfriar.

Los 4 iguales

Manolita Tortosa

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. De Harina
- 1/2 Kg. De Manteca
- 1/2 Kg. De azúcar
- 1/2 Kg. De Almendra molida y tostada
- 4 Yemas
- 1 Cucharadita de bicarbonato

ELABORACIÓN

1. En un cuenco se pone la manteca y se trabajará hasta que esté bien deshecha.
2. Luego se ponen las yemas sin parar de mover. Se añade el azúcar, la harina, el bicarbonato y la almendra.
4. Antes de hornearlos todos, se mete al horno una muestra haciendo una bolita para ver si queda bien dura.
5. A continuación, se coge la bandeja del horno con papel y se hacen bolitas.
6. Se meten en el horno a 160 grados hasta que estén dorados. Cuando los sacamos los dejamos enfriar.
7. Por último se pone un poco de azúcar y canela por encima y se envuelven con papel de mantecado.



El merengue de mi Abuela

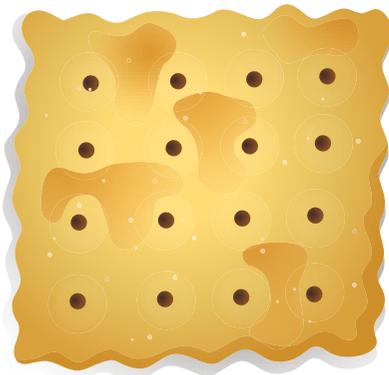
Rosa Hernandez

INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 200 Gr. De azúcar
- 1 Cafetera de café
- 1 Paquete de galletas María
- 1 Pizca de sal
- Unas gotitas de limón

Mis recuerdos

Este pastel nos lo hacía **mi abuela** cuando había **algo que celebrar** y como a mi madre le gustaba mucho se lo hacíamos **mis hijos y yo por su cumpleaños.**



ELABORACIÓN

1. Hacemos el café y lo dejamos enfriar. Separamos las claras de las yemas, le añadimos unas gotitas de limón y una pizca de sal para a montarlas, las batimos a punto de nieve y seguidamente añadimos el azúcar hasta que tenga consistencia el merengue.
2. A continuación mojamos ligeramente las galletas en el café para que no se rompan y las vamos colocando en un plato como base del pastel.
3. Poner tantas capas de galleta como se quiera.
4. Por último cubrir por completo las galletas con el merengue haciendo una montaña.
5. Para darle un toque diferente rallar suavemente con un tenedor y darle textura.

* Truco de mi abuela: para comprobar que el merengue está correcto dar la vuelta al recipiente de la mezcla y si no se cae está en su punto.



Monjavena

M. José Rubio

INGREDIENTES

- 2 Tacitas de agua
- 1 Tacita de aceite de girasol
- 3 Huevos
- 180 Gr. De harina
- Azúcar
- Canela
- Unos trocitos de mantequilla

ELABORACIÓN

1. En un cazo ponemos a hervir el agua y el aceite, aparte en un bol ponemos la harina, cuando el agua y el aceite están hirviendo, los incorporamos con una cuchara de madera.
2. Cascamos los huevos y los incorporamos a la masa
3. En la bandeja del horno, pondremos la masa y por encima de la masa pondremos un puñado de azúcar y la canela molida, con los trocitos de mantequilla.
4. Lo ponemos a hornear a 200° unos 20 minutos.



Panetes

Carmen Fernández Robles

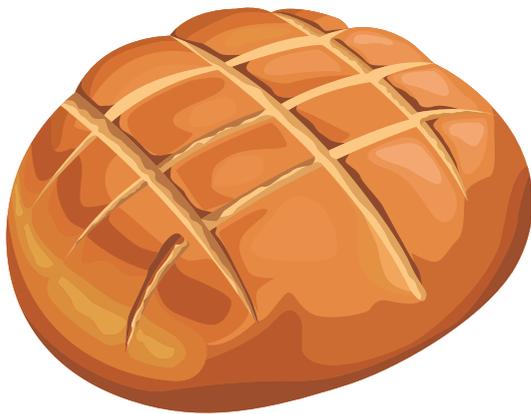
INGREDIENTES

- Huevos
- Pan
- Azúcar
- Tostada
- Canela
- Piel de Naranja
- Matalauva (La matalauva, anís verde o anís es la planta que da el fruto del que se obtiene el licor de anís)

Mis recuerdos

Este postre lo hacía **mi familia en el pueblo,**
típico de Semana Santa.

Lo aprendí y a día de hoy lo hago yo.



ELABORACIÓN

1. Se baten los huevos y se desmorona el pan, cuando esté bien desmoronado se bate junto con los huevos.
2. Se hacen bolas con la masa y se fríen en sartén.
3. Después se cuece en una olla con azúcar tostada, piel de naranja y matalauva.

Pestiños

Marta Jarabo Fernández

INGREDIENTES

- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Vaso de aceite de oliva virgen extra
- La piel de un limón
- Una rama de canela
- Una pizca de sal
- 3/4 De harina, es decir unos 750 Gr.
- Azúcar para rebozar

Mis recuerdos

Este postre de **mi pueblo** me hace recordar la **Semana Santa** reunidos toda la familia, un dulce de sartén que me **trae numerosos recuerdos vividos**.



ELABORACIÓN

1. Ponemos el aceite en la sartén con una rama de canela y la piel del limón, freímos. Dejamos que este aceite se temple, quitamos la canela y el limón que desechamos.
2. En un cuenco ponemos el vino, un poco de harina, una pizca de sal y el aceite. Mezclamos.
3. Iremos agregando harina poco a poco, hasta obtener una masa que no se nos pegue a los dedos, pero que quede suave...
4. Con la mano formamos bolitas pequeñas. Estiramos con el rodillo, cuanto más fino mejor...
5. Unimos un lado con otro, presionando un poco con los dedos para que no abra al freírse.
6. Freímos en aceite hasta que estén dorados.
7. Ponemos sobre papel ; pasamos por azúcar.

Plato ligero

Paqui Campoy Navarro

INGREDIENTES

- 1 Mona de Pascua o 500 Gr. De magdalenas
- 5 Huevos
- Azúcar
- 300 Ml. De leche
- Canela
- Licor de anís u otro licor

Mis recuerdos

La receta del Plato Ligero nace como un **postre típico de la Semana Santa** de Albatera es **tradición** su elaboración y degustación por Pascua. Este plato nace **para aprovechar las monas** que se ponían duras, siendo un plato **fácil de hacer y ligero** por lo rápido de comer.



ELABORACIÓN

1. Se separan las claras de las yemas que se vierten sobre un bol, se bate con azúcar y leche y se añade el licor al gusto y se mezcla bien todo.
2. En un plato se pone la mona, se desmiga y se añade la mezcla anterior de manera uniforme y dejamos todo impregnado .
3. Montamos las claras a punto de nieve, se le va añadiendo poco a poco el azúcar.
4. El merengue se le añade formando una especie de montaña al plato con la mona, y se espolvorea canela por encima del merengue.
5. Se introduce al horno a 180° y se baja a 150° y lo dejamos 20 minutos.
6. Una vez se saca del horno se deja enfriar a temperatura ambiente y se mete al frigorífico, y listo para comer!!!!



Tarta de Manzana

Vicen López

INGREDIENTES

- Hojaldre o masa quebrada
- 3 Ó 4 manzanas para adornar
- Mermelada de albaricoque para decorar

Crema pastelera :

- 500 Ml. De leche
- 125 Gr. De azúcar
- 3 Yemas
- Corteza de limón
- 30 Gr. De maicena
- Canela

ELABORACIÓN

1. Se unta un molde mantequilla y harina. Se pone la masa o el hojaldre.
2. Se mete al horno hasta que este dorado.
3. Se saca y se le pone la crema pastelera. Luego se adorna con la manzana a rodajas y se mete al horno unos 25 minutos, hasta que se doren las manzanas.
4. Una vez fuera del horno se pincela con la mermelada de albaricoque.
5. Crema Pastelera: Se pone a hervir la leche con corteza de limón y la rama de canela. Se deja cocer y reposar. Aparte se baten las yemas con la maicena en un bol. Se cuele la leche y se mezcla un poco de leche con la mezcla del bol. Se pone todo al fuego hasta que espese sin parar de remover.



Tarta de Navidad

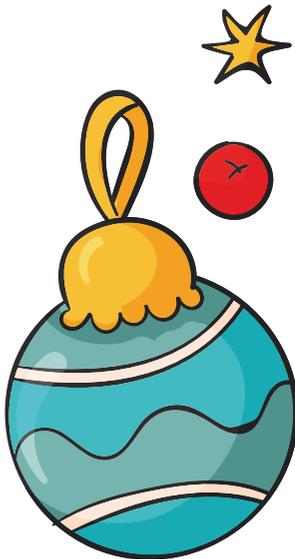
Natividad Petrel Perez

INGREDIENTES

- 150 Gr. De azucar
- 150 Gr. De almendras molidas
- 3 Huevos
- 150 Gr. De calabazate

Mis recuerdos

Mi madre me la hacía por
mi santo



ELABORACIÓN

1. Se ralla el calabazate y se mezcla con las yemas.
2. Se montan las claras a punto de nieve con mucho cuidado, se le añade el azúcar y la almendra.
3. En un molde pequeño, de bizcocho, se coloca papel de horno y se monta con mantequilla.
4. Se pone la mitad del preparado de las claras, se le añade la mezcla y finalmente el resto de las claras.
5. Se mete en el horno, a temperatura media hasta que esté dorado. Se deja enfriar y se desmolda, y se espolvorea azúcar glas.

Torrijas sabor Naranja

Llanos Cano

INGREDIENTES

- Pan blanco en rebanadas
- 1 Vaso de leche
- 1 Cáscara de naranja
- 2 Huevos
- Aceite para freír
- Canela en polvo

Para el almíbar:

- 125 Ml. De zumo de naranja
- 125 Gr. De azúcar
- 2 Cucharaditas de miel

ELABORACIÓN

1. Para el almíbar, colocar a fuego, medio-alto el zumo de naranja y el azúcar. Cuando la consistencia sea líquida, se le añade la miel, cuando se integre, se apaga el fuego y se reserva.
2. Poner aceite en una sartén, y pasar el pan primero por la leche, luego por el huevo y se pone a freír. Dejar que se dore.
3. Después se pasan las torrijas por el almíbar.



Trufa de Chocolate

Hermanas Caballero

INGREDIENTES

- 12 Bizcochos de soletilla
- 300 Gr. De chocolate puro
- 200 Gr. De leche condensada
- 2 Cucharadas de ron
- Fideos de chocolate

ELABORACIÓN

1. Se ralla el chocolate y se deshacen los bizcochos.
2. Se mezclan con el resto de ingredientes y por último la leche condensada para dar el punto que nos guste de blando.
3. Se mezcla todo bien y se deja en el frigorífico para trabajar mejor.
4. Se van haciendo bolitas y rebozando en los fideos de chocolate. Se colocan en moldes de trufa.





Recetas olvidadas
de nuestras
Abuelas


Lucentum

Federación Provincial
de Asociaciones de
Consumidores, Usuarios y
Amas de Casa de Alicante