



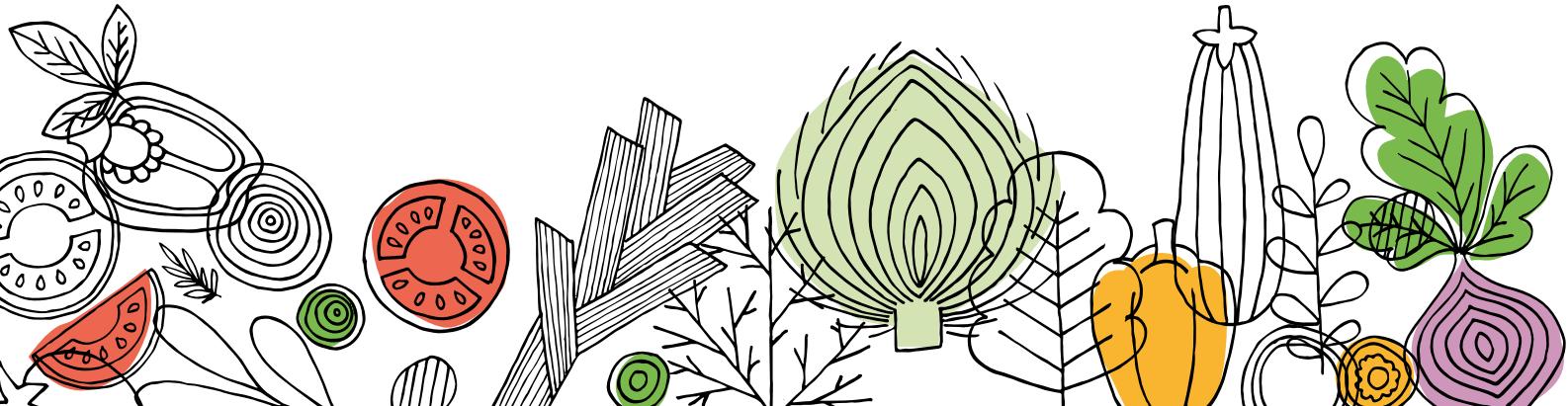
Saboreando RECUERDOS

ADRA



Saboreando **RECUERDOS**

Recetas y vivencias de las personas usuarias del Servicio de Ayuda
a domicilio y de la residencia de Adra del Excmo. Ayuntamiento de Adra recopiladas
por el equipo de coordinación y el equipo de auxiliares de la empresa Clece.
Sin su colaboración y recuerdos este libro de recetas no habría sido posible.



Saludas



MANUEL CORTÉS PÉREZ ALCALDE DE ADRA

Quiero comenzar estas líneas expresando mi agradecimiento más sincero a todas las personas que han hecho posible este recetario tan especial. Gracias, especialmente, a nuestros mayores, por abrirnos las puertas de su cocina, de sus recuerdos y de sus tradiciones.

En cada una de estas recetas hay mucho más que ingredientes y pasos a seguir: hay historias de familia, de esfuerzo, de celebración, de identidad. Son sabores que nos transportan al pasado y que, al mismo tiempo, nos unen en el presente.

Es un orgullo para Adra contar con una riqueza gastronómica tan viva y auténtica, basada en los productos de nuestra tierra y nuestro mar, y en ese saber hacer que solo da el tiempo. Esta publicación es un homenaje merecido a quienes han mantenido esa esencia generación tras generación.

Os animo a que os acerquéis a este recetario con curiosidad, con cariño y, sobre todo, con ganas de compartir. Cocinar es también una forma de cuidar, de transmitir cultura y de crear momentos únicos. Disfrutadlo. Porque el mejor sabor, siempre, es el de lo nuestro.

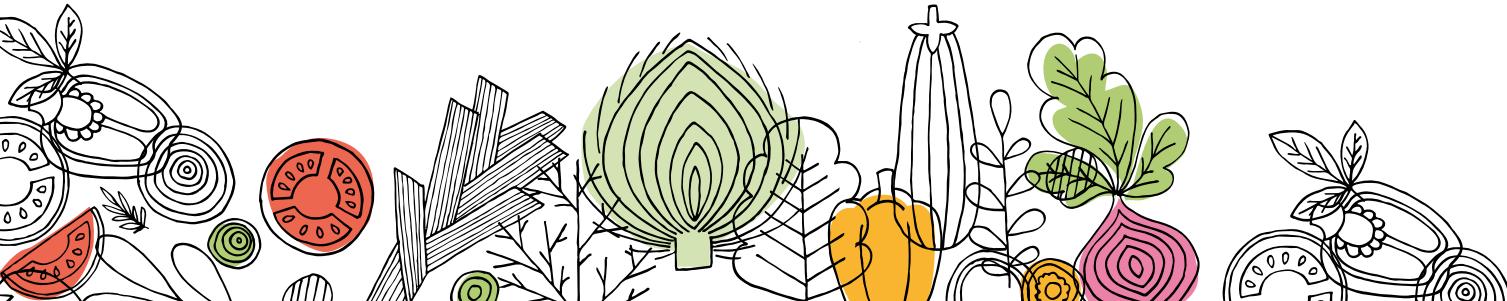
Saluda



DIEGO LÓPEZ SÁNCHEZ
GERENTE ALMERÍA

Pasan los años pero hay recuerdos que siguen intactos, acompañándonos en cada etapa de la vida. Así ocurre con la cocina, con aquellos platos sencillos que preparaban las abuelas a los nietos, los que reunían a toda la familia alrededor de la mesa, los que se hacían con lo poco que había en la nevera.

Por eso, desde **Atende, empresa de Clece especializada en Servicios Sociales** y tras el éxito de los libros anteriores, volvemos a publicar 'Saboreando Recuerdos'. Nuevas recetas recopiladas por las personas usuarias del servicio de Ayuda a Domicilio de Adra y de la Residencia de Mayores Ciudad de Adra con la ayuda de sus auxiliares y trabajadores del centro. Cada página es una batalla ganada a la soledad no deseada que sufren las personas mayores, momentos de ocio con nuestro personal que ayudan a crear hogares allá donde trabajan.



Índice



LAS RECETAS DE NUESTROS MAYORES

| | |
|---------------------------------|-----------|
| PRIMER PLATO | 6 |
| SEGUNDO PLATO | 26 |
| POSTRE | 52 |
| SABOREANDO MÁS RECUERDOS | 66 |



Atascaburras

🕒 60' 🍽️ 4 personas

DOLORES RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
(Adra)



INGREDIENTES

400 g de tomate seco

150 g de almendras

150 ml AOVE

2 dientes de ajo

50 g de pan





ELABORACIÓN

1. En una olla ponemos los tomates secos, los cubrimos de agua y los dejamos cocer durante 20 minutos. Una vez cocidos los escurrimos bien.
2. Ponemos los tomates escurridos en un bol y le añadimos el resto de los ingredientes: aceite, ajo, almendras y el pan, que anteriormente habremos remojado y escurrido.
3. Batimos todo hasta que esté bien triturado, dejamos que se enfrie y a comer. No es necesario añadirle sal ya que con la que lleva el tomate, es suficiente.



RECUERDO

Recuerdo que el nombre de esta comida siempre me ha resultado muy gracioso, pues cuando lo escuchas te imaginas algo no muy bueno, pero luego está muy rico.



Cocido

🕒 60'

👤 6 personas

ISABEL RODRÍGUEZ ARÉVALO
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de garbanzos

5 patatas

½ calabaza

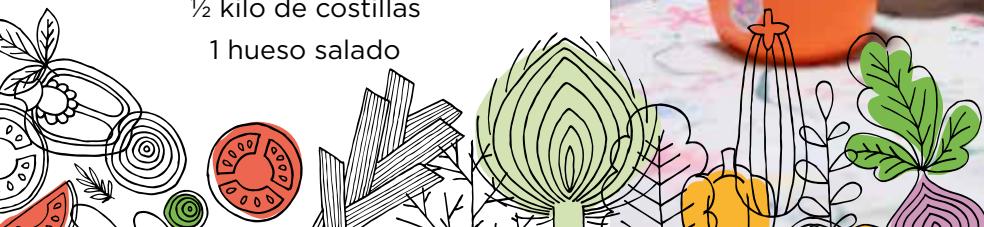
200 g de judías verdes

2 zanahorias

½ pechuga de pollo

½ kilo de costillas

1 hueso salado





ELABORACIÓN

1. Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior, para que se vayan ablandando un poco.
2. Lavamos el hueso bien y lo cocemos. Mientras tanto, vamos cortando las zanahorias, la calabaza, las patatas y las judías verdes.
3. Lavamos y salpimentamos el pollo y la costilla.
4. En una olla, echamos la calabaza, las judías verdes, las zanahorias, la carne y los garbanzos con un poco de aceite y lo cubrimos de agua.
5. Lo dejamos cociendo y vamos mirando para ir quitándole poco a poco la espuma que vaya creando. Cuando ya no salga espuma, le echamos las patatas peladas y cortadas y esperamos unos 15 o 20 minutos para que estén las patatas blanditas y los garbanzos cocidos.
6. Se sirve y listo para disfrutar un plato típico, rico y saludable.



RECUERDO

Hay que echarle bastantes verduras y que no se nos olvide el hueso salado, que es lo que más sabor nos da.



Fideos con mocina

⌚ 60' 🍽️ 4 personas

DOLORES PÉREZ GUALDA
(Adra)



INGREDIENTES

- 2 mocinas, ½ kilo de gambas
- ½ kilo de mejillones
- ½ kilo de almejas
- 1 ajo, 2 tomates, 1 pimiento rojo
- ½ cebolla, 1 ñora
- 2 puñados de fideos
- 1 pizca de comino
- Sal, al gusto





ELABORACIÓN

1. Preparamos una cacerola con aceite y sofreímos una ñora. Reservamos.
2. Sofreímos también el pimiento rojo, la cebolla y el tomate y los pasamos por la batidora con un ajo blanco y el comino.
3. Por otro lado, ponemos el marisco a cocer (almejas, mejillones y gambas), y guardamos el agua de esa cocción para ir después añadiéndoselo a la cacerola.
4. Ponemos en la cacerola 3 patatas cortadas en gajos y añadimos el aliño que anteriormente hemos batido y el agua de la cocción del marisco (algo menos de un litro).
5. Una vez tengamos la patata cocida, añadimos los dos puñados de fideos gordos, el marisco y la Mocina (en otros lugares también llamada Musina).
6. Esperamos a que el fideo cueza y listo.



RECUERDO

Para que esta comida salga buena, como diría mi madre, hay que hacerlo con mucho cariño y a fuego lento.



Gazpacho andaluz

⌚ 20'

⏰ 4 personas

LUISA SEGOVIA RODRÍGUEZ
(Adra)



INGREDIENTES

100 ml de AOVE

30 ml de vinagre

150 g de pan

1 kilo de tomates

1 diente de ajo

1 pimiento verde

1 pepino

1 cdta de sal





ELABORACIÓN

1. Picamos todos los ingredientes en trozos pequeños y batimos todo en una batidora.
2. Por otro lado, ponemos los trozos de pan en remojo, y cuando estén blandos los incorporamos a lo previamente triturado y dejamos en el frigorífico para enfriar.
3. Una vez refrigerado, ya está listo para comer. Si queremos, se puede decorar con trocitos de jamón o pan frito por encima.



RECUERDO

El gazpacho me recuerda al verano, al calor y a la playa.



Lentejas pardinas con chorizo

50'

6 personas

ENCARNA MAYOR GONZÁLEZ
(Adra)



INGREDIENTES

300 g de lentejas pardinas

5 patatas medianas

2 chorizos, 3 zanahorias

1 cebolla, 2 tomates

3 dientes de ajo, pimienta negra

Pimentón, 1 hoja de laurel

AOVE, sal





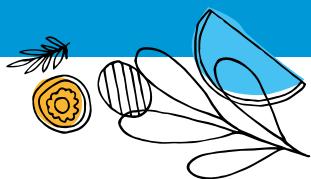
ELABORACIÓN

1. Preparamos las lentejas pardinas: medimos 3 vasos tipo caña para 6 raciones, lavamos las lentejas y quitamos las que floten. Reservamos.
2. Cortamos en pequeños trozos la cebolla y el ajo para hacer un sofrito con un poco de AOVE; añadimos el tomate y seguimos moviendo con una cuchara de palo.
3. En esa misma olla añadimos las lentejas y echamos el agua cubriendo las lentejas y un poquito más. Cuando empiece a cocer las aliñamos con pimienta, pimentón y sal al gusto.
4. Bajamos un poco el fuego y los dejamos cocer otros 45 minutos más, añadiéndole la hoja de laurel.
5. Cuando ya vaya haciendo el “chup chup”, echaremos las patatas y el chorizo y dejamos cocinar otros 30 minutos, moviendo de vez en cuando para que no se peguen. Listas para comer.



RECUERDO

Las lentejas eran un plato que mi madre siempre nos hacía y que me enseñó a hacer con mucho cariño.



Olla de hinojos

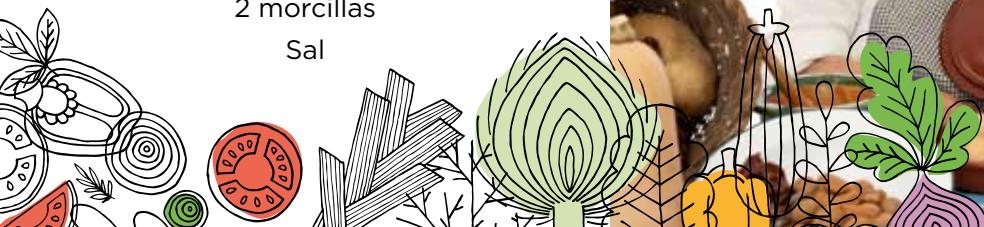
⌚ 180' 🍲 4 personas

MARÍA SUÁREZ FERNÁNDEZ
(Adra)



INGREDIENTES

- ½ kilo de garbanzos
- ½ kilo de habichuelas
- 1 manojo grande de hinojos
- 7 patatas, 1 trozo de panceta
- 1 trozo de costilla
- 3 huesos salados
- 2 morcillas
- Sal





ELABORACIÓN

1. La noche anterior ponemos los garbanzos y las habichuelas en remojo.
2. Escurrimos los garbanzos y las habichuelas y colocamos en una olla junto con todas las carnes salpimentadas y un hueso salado, cubrimos con agua y hervimos. Es muy importante ir eliminando la espuma que va saliendo a la superficie cuando comience a hervir y añadimos una capa de agua fría. Con este contraste conseguiremos que los garbanzos y habichuelas se queden en su punto.
3. Por otro lado, picamos los hinojos, los lavamos bien y los añadimos a la olla.
4. Dejamos cocer una hora más o menos, dependiendo de cuando la carne esté hecha.
5. A continuación, chascamos las patatas y dejamos cocinar a fuego lento. Por último, echamos la morcilla, así evitamos que se rompa.

"Este plato me trae muchos recuerdos de cuando yo era niña, me da nostalgia de mi niñez."



TRUCO

Mi truco verdadero para esta comida, es que las habichuelas las cultivo yo y van directamente cogidas de la tierra.



Patatas a lo pobre

45'

4 personas

ISABEL LÓPEZ FERNÁNDEZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de patatas

2 pimientos verdes italianos

1 pimiento rojo

½ cebolla

250 ml de AOVE

Sal





ELABORACIÓN

1. En primer lugar pelamos y cortamos las patatas en rodajas finitas, cortamos también el pimiento rojo y la mitad de la cebolla en juliana.
2. Ponemos el aceite a calentar en una sartén a fuego medio y cuando el aceite esté caliente echaremos todos los ingredientes y tapamos la sartén. Cocinamos a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos más o menos. Lo movemos de vez en cuando con suavidad para que se cocine uniformemente.
3. Despues de este tiempo a fuego medio subimos la intensidad para que se doren, durante aproximadamente unos 10 minutos más, dándoles la vuelta una o dos veces con suavidad.
4. Para finalizar, retiramos de la sartén escurriéndolas bien con la ayuda de una espátula y *voilà*, listo para comer.



TRUCO

Como más buenas están es acompañándolas de unos huevos fritos.



Pimentón de Adra

90'

4 personas

MERCEDES FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de pescado (caballa, jurel, boquerón, raya), 1 tomate grande, 1 cebolla

1 pimiento, 1 pimiento asado

2 o 3 dientes de ajo, 3 patatas medianas

1 cda de pimentón dulce

1 pizca de comino

1 rama de perejil

AOVE





ELABORACIÓN

1. En la olla cocemos en un litro de agua el tomate, la cebolla partida, el pimiento y las patatas con un poco de sal.
2. Una vez cocido, batimos todo menos las patatas, añadiendo a la batidora poco a poco un chorrito de aceite, hasta que cuaje. Reservamos.
3. Las patatas las dejamos cociendo un poquito más añadiendo a la cocción el ajo, pimentón, comino y perejil.
4. Cuando falte poco para que las patatas estén en su punto, unos 5 minutos, añadimos a la olla el pimiento asado y el pescado (eviscerado y limpio).
5. Cuando esté cocida la patata, apagamos el fuego y añadimos a la olla lo que teníamos batido y reservado, moviendo poco a poco sin que hierva o hirviendo muy poco, pues "pimentón hervido, pimentón perdido".



RECUERDO

Me recuerda a mi familia porque la tomábamos todos juntos cuando nos reuníamos.



Salmorejo

🕒 45' 🍽️ 4 personas

ISABEL FERNÁNDEZ MARTÍN
(Adra)



INGREDIENTES

- ½ kilo de tomates maduros
- 1 trozo de pimiento
- 1 diente de ajo
- ½ barra de pan
- 2 huevos cocidos
- 1 tarrito de jamón troceado
- Sal y aceite





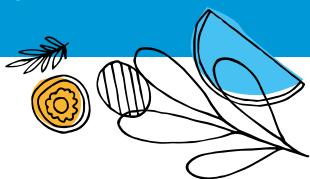
ELABORACIÓN

1. Primero, limpiamos y pelamos los tomates. Los ponemos en el vaso de la batidora, añadimos un diente de ajo para espesar y batimos bien.
2. Cuando esté todo triturado es hora de añadir la sal y el aceite.
3. Pasamos por el colador para quitar las semillas de los tomates.
4. Metemos el gazpacho en la nevera, al menos durante una hora.
5. Lo servimos acompañado con huevo cocido y trocitos de jamón.



RECUERDO

Es una comida muy veraniega, me recuerda a aquellos años de joven cuando tomábamos salmorejo en la playa.



Salpicón de pulpo

🕒 45'

👤 4 personas

MARÍA FERNÁNDEZ MORENO
(Adra)



INGREDIENTES

400 g de pulpo.

1 litro de agua

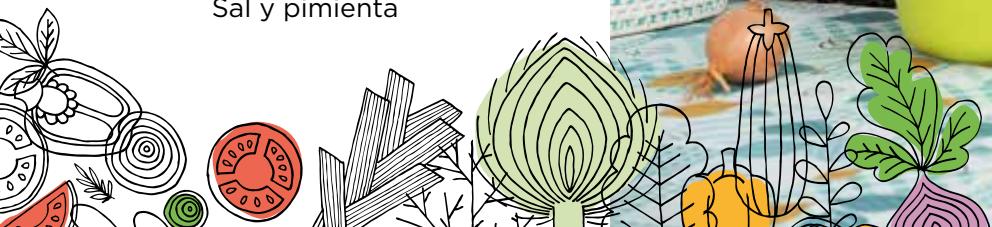
1 pimiento verde, 1 pimiento rojo.

1 cebolla, 1 tomate

½ taza AOVE

¾ cdas de vinagre de manzana

Sal y pimienta





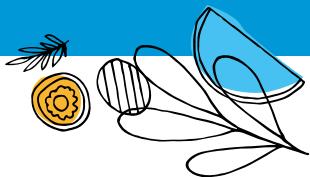
ELABORACIÓN

1. En primer lugar, en una olla ponemos a calentar el agua y cuando empiece a hervir metemos el pulpo. Dejamos cocer 30 o 40 minutos para que quede tierno.
2. Mientras se cuece el pulpo, cortamos en pequeños cuadraditos el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla y el tomate y dejamos en un bol.
3. En otro bol mezclamos el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta al gusto, batimos todo un poco y le añadimos las verduras.
4. Cuando el pulpo esté cocido, lo dejamos enfriar y cortamos en rodajitas, lo ponemos en una fuente y le añadimos las verduras.
5. Podemos servir en la misma fuente o en pequeñas copas para cada comensal.
6. Ya estaría listo y servimos bien fresquito.



RECUERDO

Me recuerda las comidas familiares de verano.



Alhóndigas

⌚ 50'

🍴 6 personas

Mª CARMEN JIMÉNEZ BOGAS
(Adra)



INGREDIENTES

¾ kilo de carne de cerdo picada.

2 ajos, 1 ramita picada de perejil

1 huevo, 200 g de pan rallado

200 g de harina

50 ml de vino blanco, 150 ml de leche

Pimienta molida, una pizca

Ajo en polvo, una pizca

1 rebanada de pan de molde





ELABORACIÓN

1. Aliñamos la carne con sal, ajo en polvo, perejil, pimienta molida y unas gotitas de vino blanco.
2. Una vez bien removida la carne picada con los ingredientes anteriores del aliño, añadimos una rebanada de pan de molde, que previamente tendremos remojada en leche, la escurrimos bien y se la añadimos a la carne para que queden más jugosas.
3. Por último, le ponemos medio huevo batido y mezclamos bien con toda la carne, esto hará que ligue bien a la hora de hacer las bolitas.
4. Cogemos pedazos de carne y hacemos bolitas que rebozamos con harina o por pan rallado, de las dos formas quedan bien, quizás con el pan rallado resulta mejor la salsa, pero lo dejo a vuestra elección.
5. Freímos en una sartén con el aceite bien caliente y ya estarían listas para comer.



“Amor y fuego lento”, esta receta me recuerda mis tiempos jóvenes...
llegar de jugar y sentarme a comer albóndigas.



Arroz con pulpo

🕒 60'

🍴 4 personas

ENCARNACIÓN ARÉVALO PINTOR
(Adra)



INGREDIENTES

- 1 pulpo de casi 1 kilo, 360 g de arroz
- 1 tomate maduro, 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo
- 6-7 g de pimienta
- Cúrcuma o azafrán, perejil
- 1 vasito pequeño de vino blanco
- Aceite, 1 limón, 1 litro de agua o caldo de cocer mejillones (opcional)





ELABORACIÓN

1. Lavamos el pulpo y lo troceamos en tacos pequeños. Después, ponemos un poco de aceite a calentar en una sartén a fuego medio y añadimos los ajos, medio tomate, el azafrán (o cúrcuma) y unas tiras de pimiento rojo para hacer el sofrito. Reservamos.
2. Mareamos el pulpo junto con un poco de vino blanco, dejándolo cocinar a fuego lento hasta que se consuma el vino.
3. Picamos el pimiento verde, el restante del pimiento rojo y el otro medio tomate pelado y lo añadimos al pulpo. Seguimos cocinando.
4. Mientras se hace el pulpo, echamos el sofrito reservado en el mortero añadiendo el perejil y la pimienta y machacamos. Echamos en la cazuela junto al pulpo.
5. Por último, echamos el arroz y lo mareamos, añadimos el agua (o el caldo de mejillones si hemos optado por comprarlos para incorporar a esta receta). A mí me gusta echarle 2 vasos y $\frac{1}{2}$ de agua por cada vaso de arroz.
6. Dejamos cocer unos 17 de minutos, al principio lo ponemos a fuego fuerte para que hierva bien, después lo bajamos a un fuego medio para que no se consuma demasiado rápido el agua o el caldo.
7. Dejamos reposar 5 minutos, añadimos limón y... buen apetito.



“Yo no uso azafrán, le echo cúrcuma que es más saludable”, esa frase la decía siempre mi madre, y por eso me acuerdo de ella cuando hago esta comida.



Asaillo de costilla

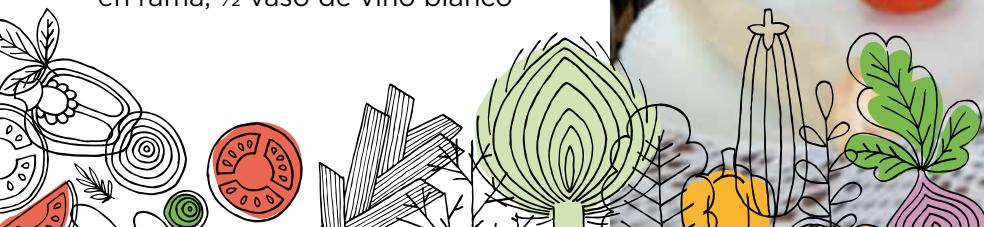
⌚ 120' 🍽️ 4 personas

CARMEN CUELLAR GARCÍA
(Adra)



INGREDIENTES

½ kilo de carne (costilla, pollo o conejo),
4 patatas medianas, 1 tomate maduro grande, 1 cebolla grande, 2 hojas de laurel
1 cabeza de ajos, 1 cdta de pimentón,
1 cdta de pimentón choricero,
4 granos de pimienta, 1 pizca de pimienta molida, 1 pizca de azafrán, 1 canela en rama, ½ vaso de vino blanco





ELABORACIÓN

1. Salpimentamos la carne y reservamos. En una sartén amplia ponemos a calentar el AOVE.
2. Cuando el aceite esté caliente ponemos la carne a sofreír junto con los ajos, el laurel y el pimentón choricero, le damos unas vueltas y le añadimos el azafrán y una cucharadita de pimentón. Mezclamos y, seguidamente, añadimos la cebolla picada muy finita y el tomate rallado junto con unos granos de pimienta, volvemos a mezclar y le añadimos el vino blanco.
3. Dejaremos cocinar tapado y a fuego medio hasta que se haga una salsa y la carne esté tierna. Si es necesario, añadimos un poco de agua y rectificamos de sal.
4. Pelamos las patatas y las cortamos en gajos grandes para freír en AOVE. Una vez fritas, las añadimos a la cazuela cuando la carne esté a medio guisar, para que cojan el sabor de la salsa y queden tiernas.
5. Cuando esté todo bien ligado estará listo para comer. Buen provecho.



TRUCO

A mí me gusta más con costilla, porque es una carne más jugosa, por eso siempre lo hago así.



Caldero de pescado y fideos aparte

🕒 90'

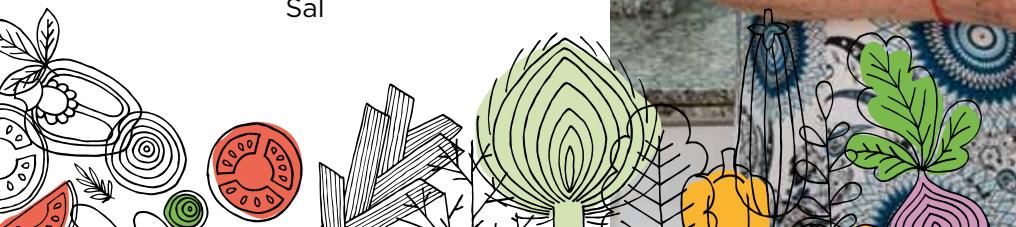
🍴 4 personas

DOLORES FERNÁNDEZ LÓPEZ
(Adra)



INGREDIENTES

- 4 gallinetas, 1 cola de rape mediana
- 4 patas de pulpo, 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo, 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo, 4 patatas medianas.
- 125 ml de AOVE
- 300 g de fideos medianos
- Sal





ELABORACIÓN

1. En primer lugar, troceamos los ajos y todas las verduras en taquitos.
2. Limpiamos y troceamos el pescado y el pulpo. En una cazuela u olla introducimos todas las verduras en crudo, 2 hojas de laurel, las patatas, la mitad del aceite, el azafrán y las 4 patas de pulpo. Cubrimos con agua y añadimos un poco de aceita y sal, al gusto.
3. Lo dejamos cocer durante 10 o 15 minutos hasta que las patatas y el pulpo estén medio cocidos.
4. Añadimos el pescado y cocemos todo junto 10 o 15 minutos más, y reservamos.
5. En una sartén añadimos el resto del aceite, 2 o 3 ajos troceados y los sofreímos, a continuación añadimos los fideos y los doramos. Le vamos añadiendo el caldo del caldero poco a poco y lo cocemos durante otros 10 minutos.
6. Dejamos reposar 5 minutos más y hasta que queden totalmente secos.
7. Servimos en una fuente el pescado junto con las patatas y los fideos aparte.



Esta comida me trae recuerdos muy buenos, pues es un plato que solían hacer los marineros, o como decímos aquí, la gente de la mar.



Choco con habas

⌚ 120' 🍽️ 4 personas

ANA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de choco, $\frac{1}{4}$ de kilo de habas frescas

1 cebolla, 2 tomates

1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil

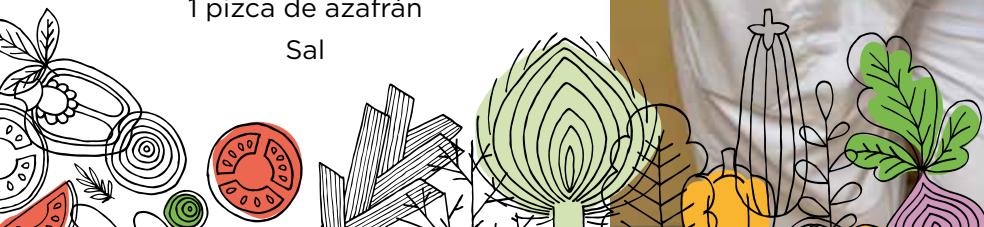
4 dientes de ajo, 3 patatas medianas

Almendras peladas fritas (un puñadito)

$\frac{1}{4}$ de kilo de almejas

1 pizca de azafrán

Sal





ELABORACIÓN

1. Primero, en una sartén freímos las almendras y las dejamos apartadas.
2. En una cacerola freímos la cebolla y los ajos; los apartamos y sacamos en un bol para triturar junto con las almendras anteriormente fritas. Agregamos dos tomates pelados y trituramos todo junto.
3. Por otro lado, ponemos el choco en una cacerola con un poquito de aceite, agregamos las almejas para que se vayan abriendo, las habas y el laurel y le damos unas vueltas para que tome todo consistencia durante unos minutos.
4. Incorporamos las almendras y los tomates previamente triturados y le damos unas vueltas para tomar sabor, añadiéndole sal al gusto y una pizca de azafrán.
5. Por último, le agregamos las patatas peladas y cortadas, echamos agua hasta que quede todo totalmente cubierto y lo dejamos cocinar hasta que las patatas estén bien hechas.
6. Para terminar ponemos una ramita de perejil y ya estaría la comida lista para servir.



TRUCO

Es una comida que hay que hacer con mucha paciencia.



Conejo al colorin

⌚ 120' 🍽️ 4 personas

ANTONIO PEÑA SÁNCHEZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 conejo

3 pimientos secos rojos

2 cabezas de ajo, 2 hojas de laurel

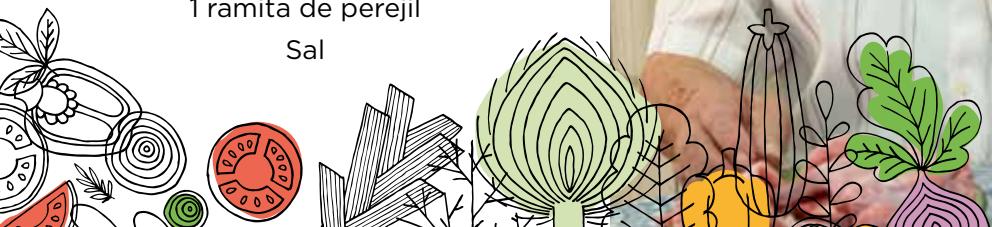
1 vaso de vino blanco

6 cucharadas de AOVE

Azafrán, una pizca

1 ramita de perejil

Sal





ELABORACIÓN

1. En una cazuela ponemos el aceite y el conejo troceado, le damos unas vueltas sin llegar a dorarlo.
2. Al conejo incorporamos el vino y la sal, los pimientos secos picados, el perejil picado y los ajos pelados y cortados por la mitad.
3. Añadimos un poco de azafrán y una hojita de laurel.
4. Dejamos todo en la cazuela cociendo a medio fuego, durante unos 30 minutos, hasta que se consuma casi todo el caldo y ya estaría listo para servir.



TRUCO

Lo mejor de este plato es el mojeteo, así que ten cerca una buena hogaza de pan.



Cordero mozárabe

⌚ 120' 🍽️ 6 personas

DOLORES PEÑA LÓPEZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de cordero troceado, 1 tomate,
2 pimientos secos, 1 pimiento rojo fresco,
1 cebolla, 1 ramita de tomillo, 2 ajos,
1 hoja de laurel, 1 pizca de clavo,
100 g de pasas sin hueso
50 g de piñones
1 vasito de vino oloroso
1 cda de coñac, 4 o 5 granos
de pimienta, sal y aceite,
1 ramita de cilantro





ELABORACIÓN

1. En una sartén echamos un poco de aceite y lo ponemos a calentar para sofreír todos los ingredientes, salvo la carne y el vino.
2. Cuando el sofrito está listo es hora de añadir el cordero troceado y lo mareamos para que coja el sabor, poco a poco. También echamos el vasito de vino oloroso.
3. Cuando el cordero ya está hecho, sacamos la rama de tomillo, el cilantro y el laurel.
4. Dejamos reposar un poco el guiso y servimos. Es una comida que se sirve caliente.



RECUERDO

Recuerdo que cuando hacía esta comida a mis hijas se rechupaban los dedos de lo bueno que estaba.



Empanada de bacalao

🕒 80'

👤 4 personas

ROSARIO PÉREZ LÓPEZ
(Adra)



INGREDIENTES

500 g de harina de trigo,
20 g de levadura fresca de panadería,
5 g de pimentón dulce, agua tibia
según admita (algo menos de 1 vaso),
200 g de bacalao desalado, limpio
y troceado, 1 pimiento verde grande,
1 cebolla picada, 3 tomates rallados
250 ml de AOVE, sal
1 huevo batido para pintar





ELABORACIÓN

1. Ponemos una sartén al fuego con aceite y sofreímos el pimiento y la cebolla. Cuando estén pochados añadimos el tomate y 2 minutos más tarde, agregamos el bacalao.
2. Dejamos hacer 5 minutos y añadimos el pimentón, mareamos y apartamos del fuego. Debemos dejar enfriar el sofrito antes de utilizarlo para la empanada, yo suelo hacerlo un día antes.
3. Elaboramos la masa de la empanada: en la mesa de trabajo ponemos la harina, el aceite del sofrito (1 vaso de vino aproximadamente) y la sal. Disolvemos la levadura en el agua templada y añadimos a la harina. Amasamos hasta que nos quede una masa elástica, blanda pero que no se pegue a los dedos. Dejamos reposar en un lugar cálido tapada con un paño o envuelta en film transparente hasta que doble su tamaño (de 30 a 50 minutos, dependiendo de la temperatura del lugar).
4. Volvemos a amasar y dividimos la masa en dos porciones iguales. Estiramos con rodillo una de ellas y forramos el molde, recortando los bordes.
5. Rellenamos con el sofrito y tapamos con la otra porción de masa estirada. Decoramos la empanada con los recortes de la masa.
6. Pintamos con huevo batido por encima y horneamos a 200 °C entre 30 y 40 minutos.



Es una comida muy laboriosa, pero que está riquísima y merece la pena.



Estofado con dátiles y ciruelas

🕒 60' 🍽️ 3 personas

ANA HARO VARGAS
(Adra)



INGREDIENTES

600 g de carne de ternera
1 ajo
1 cebolla pequeña.
3 pimientos del piquillo
6 dátiles, 6 ciruelas, 6 pasas
1 vaso de vino blanco
Aceite





ELABORACIÓN

1. En una sartén caliente con AOVE sellamos la carne y reservamos.
2. Mientras, hacemos un sofrito con el ajo, la cebolla y los pimientos del piquillo.
3. Añadimos a la carne el vino, los dátiles, las ciruelas y el sofrito. Añadimos un poco de agua y lo ponemos en la olla rápida a cocer durante unos 12 minutos.
4. Servimos y a comer.



RECUERDO

Me trae unos recuerdos preciosos comiendo con mi familia. Recomiendo acompañarla con patatas fritas.



Fritá de Adra

⌚ 120' 🍽️ 6 personas

JUAN PINTEÑO LÓPEZ
(Adra)



INGREDIENTES

2 kilos de tomates, 6 cebollas medianas
6 pimientos rojos, 1 kilo de carne de cerdo

1 vaso grande vino blanco
1 cda de sal, 1 cda de pimienta molida,
1 cda de azúcar, 1 guindilla

Para el majado:

2 cdas de canela, 3 dientes de ajo
machacados, 1 cda de orégano,
1 cda de pimentón dulce, 1 pizca
de pimienta molida





ELABORACIÓN

1. Primero, sofreímos la verdura (pimientos, cebollas y tomates) en una sartén y añadimos sal. Reservamos.
2. En la sartén freímos la carne con una cucharada de sal y otra de pimienta molida, y cuando la carne se está dorando le añadimos un vaso de vino blanco.
3. Una vez está la carne hecha, incorporamos la verdura que hemos frito anteriormente y reservamos.
4. Hacemos el majado y lo añadimos a la carne. Removemos lentamente para que coja todo el gusto y consistencia. Añadimos un poco de azúcar para eliminar la acidez del tomate junto con una guindilla (al gusto).
5. Mareamos todo nuevamente y ya tendríamos nuestra fritá lista para comernos un buen manjar. Podemos acompañar con papas fritas de Adra, que son las mejores.



RECUERDO

Me trae muchos recuerdos esta receta, yo fui cocinero durante 12 años en el Hotel Abdera de Adra y era uno de los platos estrella.



Jibia en salsa

⌚ 60'

🍴 4 personas

DOLORES VISO RODRÍGUEZ
(Adra)



INGREDIENTES

1 kilo de jibia

1 puñado de almendras

½ vaso de vino, ½ vaso de agua

1 ramita de perejil, 3 dientes de ajo

1 pizca de pimienta molida

1 pizca de azafrán

1 tostada de pan





ELABORACIÓN

1. En primer lugar, en una sartén con un poquito de aceite, freímos la jibia.
2. Majamos las almendras, los ajos, el pan y el perejil con la pizca de azafrán.
3. Cuando la jibia está un poco pochada vertemos el majado y echamos el vino y el agua. Dejamos cocinar a fuego lento para que la jibia se vaya ablandando poco a poco, removiendo continuamente para que no se pegue.
4. Una vez observemos que la jibia está lo suficientemente hecha lo apartamos, servimos y a comer.



Recuerdo con mucha alegría cuando íbamos de comida familiar y lo primero que me preguntaban mis sobrinos era... “¿Tita, has traído la jibia?” porque era su plato favorito.



Macarrones con chorizo

🕒 35'

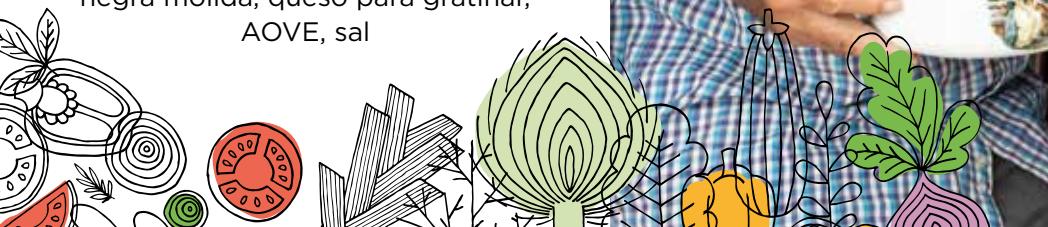
👤 4 personas

FCO. MIGUEL MALDONADO JIMÉNEZ
(Adra)



INGREDIENTES

400 g de macarrones, 1 cebolla,
1 diente de ajo, 2 puerros, 1 pimiento
rojo, 1 guindilla, 1 hoja de laurel, 1 tomate
seco rehidratado, 1 lata de tomate
troceado natural, 150 g de chorizo fresco,
100 ml de vino blanco, orégano seco,
albahaca, azúcar, 1 pizca de pimienta
negra molida, queso para gratinar,
AOVE, sal





ELABORACIÓN

1. Empezamos cociendo los macarrones en abundante agua salada siguiendo las indicaciones del paquete, procurando dejarla al dente. A mí particularmente me gusta mezclar la variedad lisa con la rallada, pero es algo opcional. Escurrimos bien y reservamos en una fuente.
2. Precalentamos el horno a 200 °C. Mientras, picamos la cebolla, los dientes de ajo, el puerro, el pimiento y la guindilla sin semillas.
3. Calentamos aceite en una sartén y pochamos un poco la cebolla con los ajos, agregamos el resto de vegetales y cocinamos a fuego medio hasta que cojan color. Incorporamos el tomate seco picado, el laurel y un poco de sal y azúcar. Removemos bien y cocinamos a fuego medio unos 10 minutos. Añadimos un chorrito de vino, dejamos que evapore el alcohol y echamos orégano. Dejamos cocer 10 o 15 minutos más.
4. Trituramos la salsa retirando el laurel y reservamos.
5. Picamos o cortamos en trozos pequeños el chorizo tras retirarle la piel, y lo doramos en la misma sartén. Añadimos la salsa de tomate y los macarrones, cocinamos todo junto un par de minutos.
6. Trasladamos a una fuente de horno, añadimos el queso y gratinamos hasta que se dore al gusto.
9. Servimos con pimienta negra recién molida y un poco de albahaca fresca, si tenemos.



Recuerdo que esta es de las primeras comidas que aprendí a cocinar y siempre nos ha sacado de un apuro.



Migas con ajos y chorizo

⌚ 30' 🍽️ 4 personas

MANDINA LÓPEZ ANTÓN
(Adra)



INGREDIENTES

- 300 g de harina de sémola
- 300 ml de agua
- 2 ajos
- 2 chorizos
- AOVE
- Sal, al gusto





ELABORACIÓN

1. Pelamos los dientes de ajo y los picamos en trocitos bien pequeños. Sofreímos con un poco de aceite de oliva unos 3 minutos a fuego lento.
2. Troceamos el chorizo en taquitos o en rodajas, y lo echamos cuando veamos que los dientes de ajo se han puesto dorados.
3. Añadimos el agua y cuando esté caliente incorporamos la harina y vamos removiendo, poco a poco, hasta que estén a nuestro gusto.
4. Servimos en un plato de barro, ya que así se mantendrá mejor la temperatura, y a comer.



RECUERDO

Las migas aquí en Adra siempre se han comido cuando llueve, pero a mí me gustan cualquier día, llueva o no.



Arroz con leche de almendras

45'

4 personas

ENCARNACIÓN GÓMEZ PÉREZ
(Adra)



INGREDIENTES

- 2 vasos de almendras crudas peladas
- 1 litro de agua
- 1 vaso de arroz
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de limón
- 1 cáscara de naranja
- Azúcar y canela, al gusto





ELABORACIÓN

1. Primero, batimos las almendras con el litro de agua, de esta manera hacemos la leche de almendras.
2. En una olla añadimos la leche de almendras, la cáscara de limón, la cáscara de naranja y la rama de canela y dejamos que cueza. Cuando empiece a hervir echamos el arroz, previamente enjuagado.
3. Cuando el arroz esté casi hecho le añadimos azúcar al gusto.
4. Por último, cuando el arroz esté cocido, retiramos del fuego y vertemos en unos recipientes individuales. Añadimos canela en polvo y ya estaría listo para comer.



RECUERDO

Es un arroz con leche muy especial, porque la leche la hacemos con almendras y así lo pueden comer todo tipo de personas.



Bizcocho de calabaza

55'

6 personas

VICENTA ROMÁN AGUADO
(Adra)



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 400 g de calabaza
- 200 ml de aceite
- 400 g de harina
- 16 g de levadura
- 200 g de azúcar





ELABORACIÓN

1. Primero, asamos la calabaza partida en trocitos en el microondas. Para ello, la ponemos en un bol y tapamos con papel film y la metemos en el microondas en tandas de unos 3 minutos cada vez, hasta que al pinchar con un tenedor veamos que está blanda. Trituramos hasta hacer puré. Reservamos.
2. Empezamos con la masa del bizcocho. Cascamos los huevos en un bol amplio donde quepa toda la masa, añadimos todo el azúcar y batimos durante al menos 5 minutos, hasta que los huevos espumen bien.
3. Cuando estén bien espumosos, añadimos el puré de calabaza y seguimos batiendo, añadimos el aceite y volvemos a batir.
4. Sobre la mezcla, tamizamos la harina, la levadura y la sal. Removemos.
5. Vertemos toda la masa en un molde bien engrasado y llevamos al horno durante unos 45 minutos a 200 °C.
6. Por último, comprobamos que esté bien cocido, dejamos templar y a disfrutar.



En cada cumpleaños es el bizcocho estrella donde soplar las velas.



Granizado de limón chispeante

⌚ 15'

ஆ 4 personas

MARÍA DOLORES VALARINO UCEDO
(Adra)



INGREDIENTES

- 4 o 5 limones
- 200 g de azúcar
- 1 litro de agua
- 50 ml de ron
- 5 o 6 cubitos de hielo





ELABORACIÓN

1. En primer lugar, raspamos la piel de los limones y exprimimos.
2. A continuación, añadimos en una jarra el agua, el azúcar, la raspadura y el zumo de limón, movemos bien y colamos.
3. Ya colada la mezcla le añadimos el ron, los cubitos de hielo y lo pasamos por una picadora y listo para servir.



RECUERDO

¡La de litros fresquitos que habremos bebido de este granizado tan refrescante los abderitanos! Y todo, gracias a la receta original de Jordi Montes, de 'Helados Arturo'.



Mousse de limón

⌚ 20' 🍋 6 personas

CARMEN VISO SUÁREZ
(Adra)



INGREDIENTES

- 200 ml de nata para montar
- 200 g de leche condensada
- 1 vaso de zumo de limón
- 2 cdas de ralladura de limón
- Hojas de menta, para decorar





ELABORACIÓN

1. En primer lugar, en un cuenco frío vertemos los 200 mililitros de nata previamente refrigerada para montar. Para ello, batimos energéticamente la nata con unas varillas hasta conseguir que esté bien concentrada y haga picos. La dejamos reposar.
2. En otro cuenco, batimos también con unas varillas la leche condensada junto con una cucharada de ralladura y el vaso de zumo de limón.
3. Agregamos la nata montada, poco a poco, y con la ayuda de una espátula vamos moviendo hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Una vez mezclado, repartimos en diferentes cuencos o vasitos, tapándolos con filme transparente y reservamos en la nevera durante 1 hora.
5. Tras esa hora, la mousse ya tendrá consistencia y podremos decorarla al gusto. Yo lo hago con ralladura de limón y unas hojas de menta.
6. Acto seguido ya está listo para servir y disfrutar de este delicioso y refrescante postre.



Este postre me recuerda mucho a mi infancia, en verano lo solíamos tomar porque era muy refrescante.



Natillas de la abuela

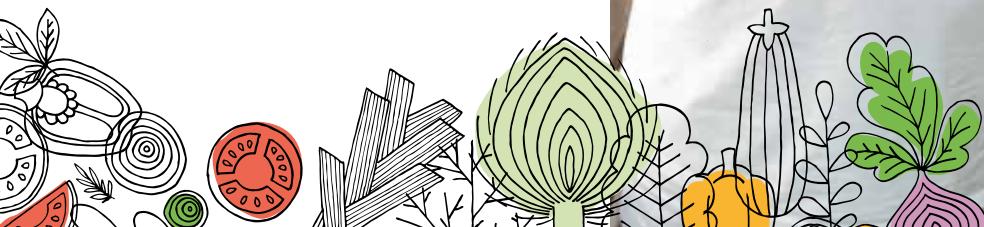
⌚ 240' 🍽️ 8 personas

FERNANDO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ
(Adra)



INGREDIENTES

- 1 sobre de preparado 'Flanin'
- 1 litro de leche entera
- 8 cdas de azúcar
- 16 galletas 'María'
- Canela en polvo, al gusto





ELABORACIÓN

1. En un cuenco disolvemos todos los ingredientes en leche fría.
2. Mezclamos muy bien todos los ingredientes con una espátula hasta que quede una textura cremosa y sin aire.
3. Vertemos en un cazo y llevamos a ebullición. Cocinamos durante 1 minuto sin dejar de remover y cuando las natillas estén espesas las retiramos del fuego.
4. Cogemos diferentes cuencos y ponemos las galletas 'María', dos en cada cuenco, vertimos las natillas y las dejamos reposar en la nevera entre 2 y 4 horas.
5. Una vez estén bien cuajadas y antes de comerlas, les añadimos canela al gusto, le da un toque final único.



Como su nombre indica, son las natillas de la abuela. Siempre serán mi postre favorito por ese recuerdo tan bonito que tengo de ella.



Tarbinas

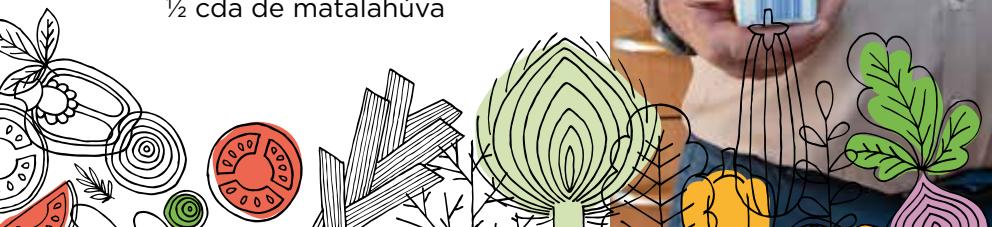
🕒 60' 🍽 2-4 personas

MIGUEL GONZÁLEZ VARGAS
(Adra)



INGREDIENTES

- 100 g de almendras peladas
- ½ litro de aceite
- 4 rebanadas de pan
- 1 litro de leche
- 100 g de harina de trigo
- 1 cda de canela molida
- ½ cda de matalahúva





ELABORACIÓN

1. En una cazuela ponemos el aceite, echamos el pan cortado en daditos acompañados de la matalahúva y las almendras.
2. Una vez dorados los daditos de pan, se apartan y reservamos.
3. En ese mismo aceite echamos la harina y la leche, hacemos una masa poco a poco sin parar de mover.
4. Después, vamos incorporando a la masa, poco a poco, los granos de matalahúva y lo apartamos, dejamos reposar 5 minutos.
5. Pasamos todo a un plato hondo y colocamos encima el pan, el azúcar y unas cucharadas de leche para que estén más suaves.
6. Espolvoreamos con canela y almendras machacadas, lo dejamos enfriar y a comer.



RECUERDO

A mí me gustaba más comérmelas frías porque están mejor. Recuerdo cuando las hacíamos en familia.



Tarta de manzana sin horno

⌚ 35'

👤 4 personas

JUAN FERNÁNDEZ VARGAS
(Adra)



INGREDIENTES

2 manzanas 'Golden', 2 huevos

7 cdas de harina de trigo

7 cdas de azúcar

1 cdas de levadura

2 cdas de margarina

1 cdtas de esencia de vainilla

Mermelada de melocotón, al gusto





ELABORACIÓN

1. En un recipiente batimos los huevos con dos cucharadas de margarina derretida templada.
2. Añadimos el azúcar, la esencia de vainilla y seguimos mezclando.
3. Incorporamos la harina y la levadura y seguimos mezclando muy bien. Dejamos reposar.
4. Mientras tanto, pelamos las manzanas y cortamos en cuartos retirando el corazón con las semillas y laminamos.
5. Después de pintar con margarina una sartén mediana, cubrimos el fondo con las láminas de manzana, seguidamente cubrimos las manzanas con la mezcla de masa, tapamos la sartén y ponemos a fuego lento hasta que el bizcocho queda hecho.
6. Posteriormente, pasamos la tarta a un plato dándole la vuelta desde la sartén para que la manzana del fondo quede a la vista.
7. Dejamos enfriar y pintamos la superficie con mermelada de melocotón al gusto.

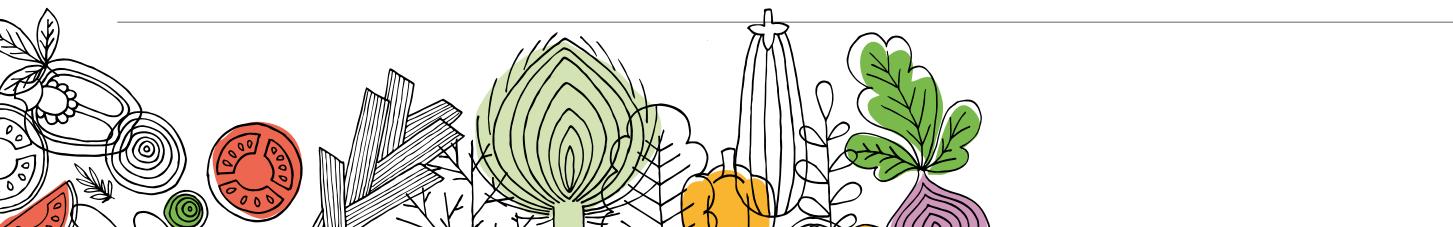


RECUERDO

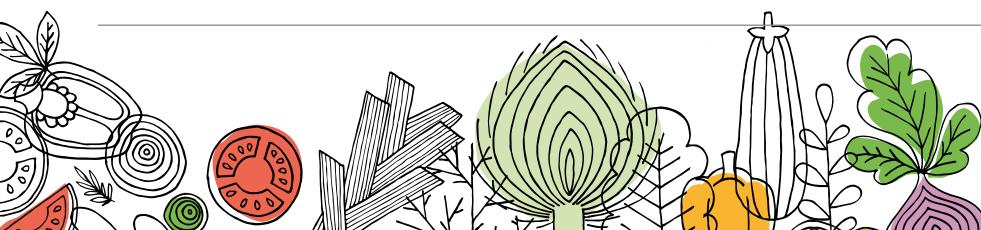
Me encanta este postre. En mi casa, mi familia ha preparado este pastel de manzana desde hace muchos años.



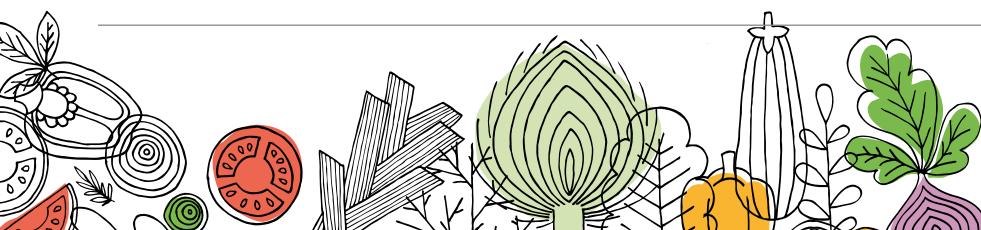
Saboreando + RECUERDOS



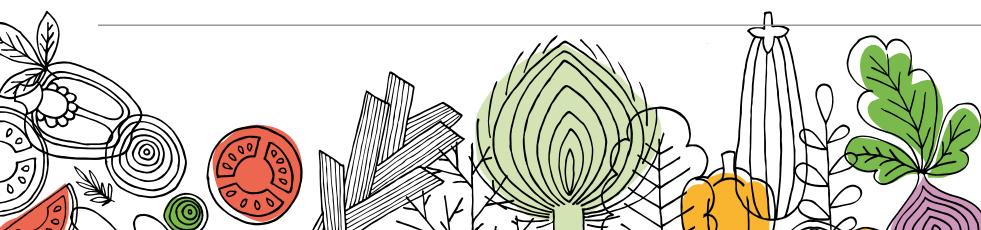




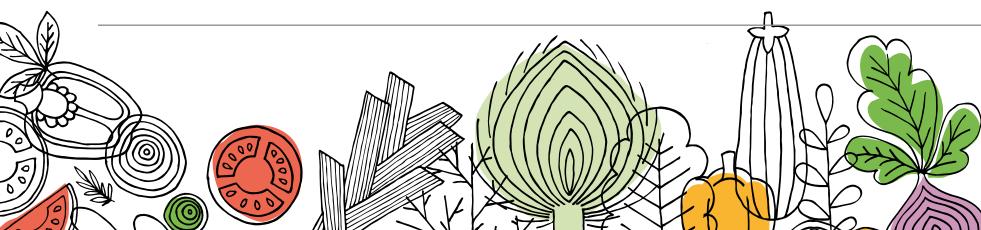




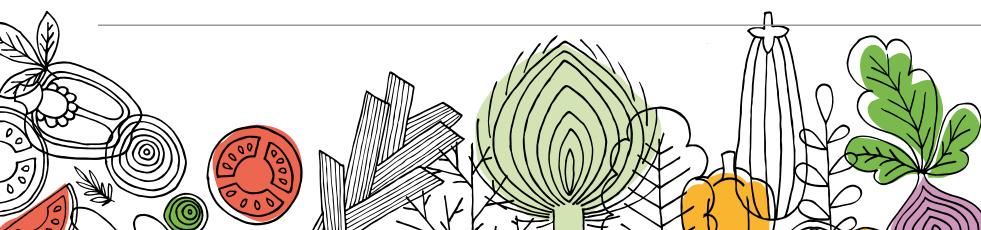




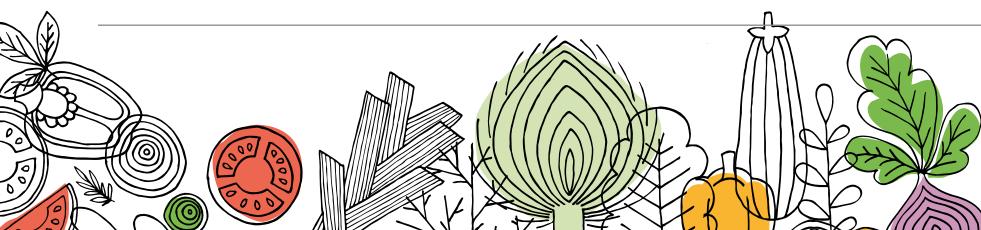




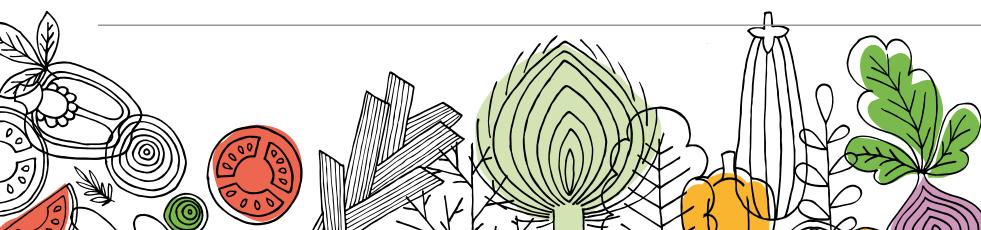




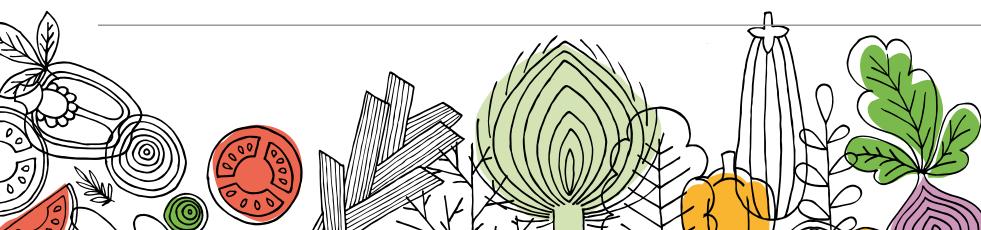












Saboreando RECUERDOS





Saborea más recuerdos en
<https://saboreandorecuerdos.es>

