

# cocina en **ADRA**



## RECETARIO POPULAR para cocinar platos típicos de la mar y de la vega

EDITA — **AYUNTAMIENTO DE ADRA**

FINANCIA — **FONDO EUROPEO de la PESCA a través del GRUPO DE DESARROLLO PESQUERO DE ALMERÍA OCCIDENTAL**

REALIZACIÓN — **ÁREA DE PESCA Y PUERTOS**

FUENTES — **participación ciudadana**

FOTOS — **ANDRÉS AGUILERA y donaciones particulares**

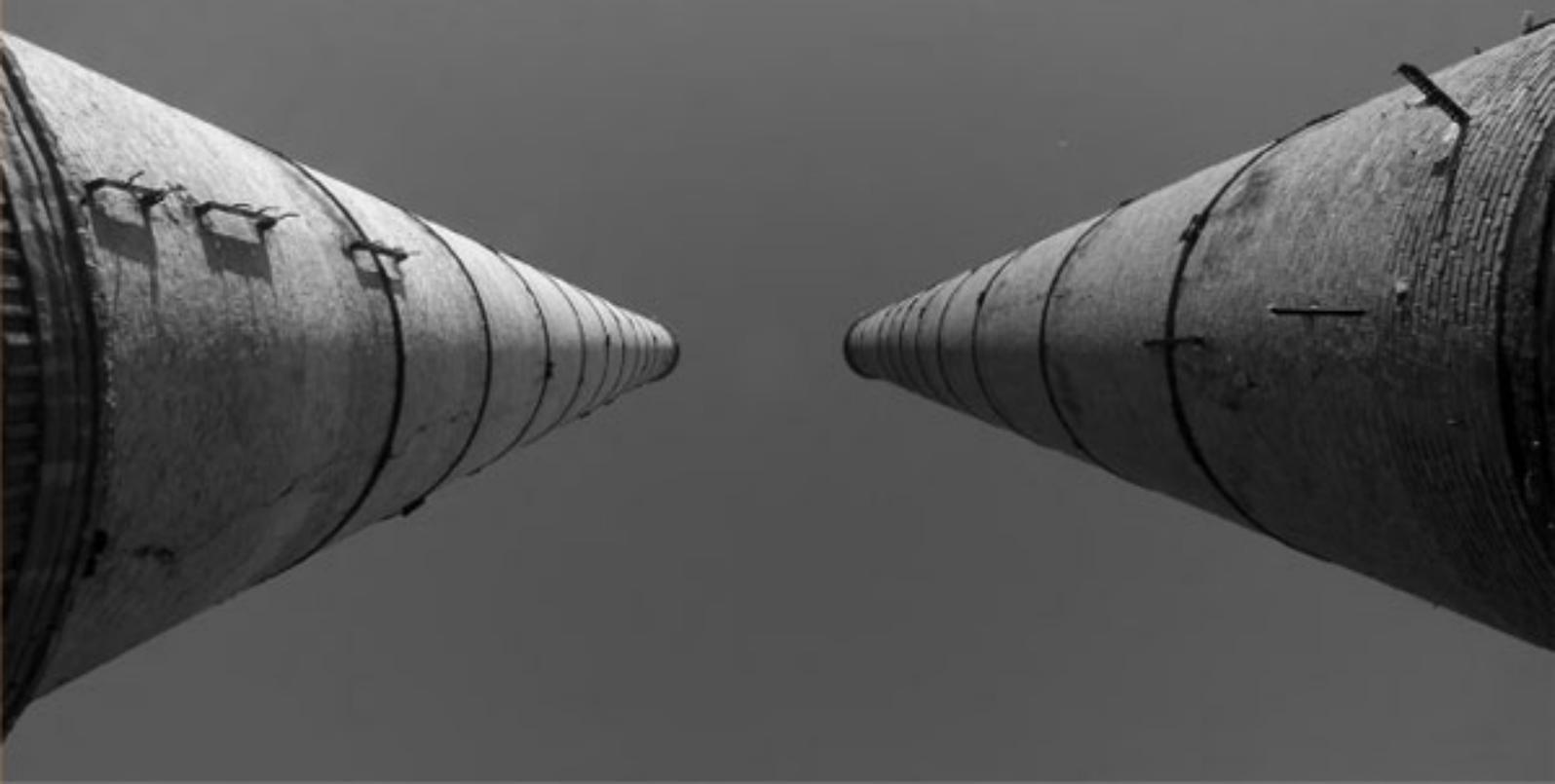
DISEÑO — **CRUZ Y PÉREZ ARQUITECTOS, S.L.P. 950.604.184**

IMPRESIÓN — **GRÁFICAS ABDERA, S.L. 950.402.218**

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.



cocina en **ADRA**



# cocina en **ADRA**

SALUDA	página 3
PRÓLOGO	página 5
INTRODUCCIÓN	página 9
RECETARIO DE LA MAR	página 18
RECETARIO DE LA VEGA	página 64
ALGUNOS DULCES, POSTRES Y BEBIDAS	página 82
AGRADECIMIENTOS	página 106
NUESTRAS BODEGAS	página 109
DÓNDE COMER Y TAPEAR	página 111
GLOSARIO DE RECETAS	página 115

# índice



Más famosa que la Torre de los Perdigones, símbolo de la ciudad, es la tradición conservera de Adra. ¿Qué ama de casa de esta localidad no ha preparado un pulpo seco, una melva canutera en aceite de oliva o una fritadilla de la vega?

El origen fenicio de la ciudad y el paso de las distintas civilizaciones mediterráneas asentadas en ella han influido durante siglos en nuestra gastronomía. Desde tiempos inmemoriales, Adra ha generado una íntima comunión entre tierra y mar. Es, por tanto, una ciudad agrícola y marinera. La versatilidad de los ingredientes de la mar o de la vega se manifiesta en la singularidad de sus platos. Nuestras recetas, sabrosas y sanas, son un vivo reflejo de las diferentes costumbres y tradiciones populares.

Este recetario trata de recuperar, actualizar y difundir la gastronomía de nuestra ciudad en toda su diversidad, enseñándola a propios y visitantes, teniendo la oportunidad de convertirla en un elemento generador de riqueza y bienestar, tanto por sí misma como por el impulso de esta Guía Gastronómica.

La exposición de los productos agroalimentarios que posee nuestro municipio, un poco olvidados unos, y más actualizados otros, debido a las nuevas costumbres adquiridas como consecuencia de los cambios culturales, influencias del movimiento turístico, han ido creando infraestructuras y sistemas gastronómicos nuevos.

El objetivo final de este libro es armonizar nuestra cocina tan exquisita e interesante al tiempo actual, sin perder un pequeño ápice del mensaje gastronómico, que a través del tiempo, nuestros antepasados han ido conservando tan sabiamente y que aún perduran en las costumbres culinarias de nuestros vecinos, manteniendo su origen y nombre tradicional.

ENRIQUE HERNANDO MARTÍNEZ,  
ALCALDE





Este libro contiene una selección de recetas en las cuales concurre la tradición gastronómica con la cocina actual, pues ambas están presentes en los hogares abderitanos.

La riqueza y variedad de los pescados y mariscos que nos proporciona el Mar de Alborán y que tan respetuosamente saben capturar nuestros pescadores, así como la verdura y fruta cultivada en la extensa Vega de Adra, son los protagonistas de nuestra cocina.

La tradición alpujarreña de guisos, potajes y ollas, tan presente en nuestra localidad, no se ve plasmada en este recetario, porque este no es el objetivo del mismo. La finalidad del libro no es otra que la de promocionar productos de la mar apresados en nuestras costas.

Algunas de las recetas que aparecen a continuación no son únicas y exclusivas de Adra, pero sí son ampliamente conocidas y elaboradas. Otras sin embargo, son consideradas tradicionales de la localidad.

Numerosas personas, así como Restaurantes y Asociaciones de Adra han colaborado para la redacción de este libro aportando recetas, sencillas o complejas. De manera que la iniciativa ciudadana es la autora de tan singular proyecto, compuesto por 150 recetas incluidas en tres secciones: RECETAS DE LA MAR, RECETAS DE LA VEGA y ALGUNOS DULCES, POSTRES Y BEBIDAS.

El Ayuntamiento de Adra ha promocionado la redacción de este volumen, el cual ha sido financiado por el Fondo Europeo de la Pesca que en la actualidad es gestionado a través del Grupo de Desarrollo Pesquero de Almería Occidental.



**gazpachuelo**

pulpada

melva en aceite



chanquillo de la vega

ANCHOAS DEL DÍA

**atascabourras**



fideos aparte

PULPO SECO

**pipirrana**

caldo de pescado

**buñuelos de bacalao**



**talvinas**



La riqueza y grandeza de una ciudad no sólo se mide por su patrimonio histórico, algo de lo que Adra puede presumir con letras mayúsculas, sino también por su gastronomía. Sus más de 3000 años de historia han hecho del arte de preparar una buena comida, un referente culinario.

Las civilizaciones mediterráneas asentadas en esta bella localidad han proporcionado un sabor único a su cocina, cohesionando de manera perfecta los productos del mar y de la vega.

Las primeras referencias gastronómicas de las que se tiene constancia son los salazones de pescado y el Garum. Esta pasta licuada o salsa de diversos tipos, muy apreciada en todo el imperio romano, siendo habitual en la dieta alimenticia de las clases altas, obtenida mediante distintas partes del atún, esturión, etc. y hierbas aromáticas, se transportaba por mar desde Abdera a numerosas ciudades del Mare Nostrum.

La referencia de las conservas de verdura, fruta y pescado permanece aún presente en la memoria de la mayor parte de los almerienses, como consecuencia del auge de su industria conservera durante el siglo XX.

Por otro lado, Adra cuenta con más de 13 km. de costa, ofreciendo al visitante colas en estado virgen y/o playas con bandera azul y "Q" de calidad. Sus cristalinas aguas y riqueza de fondos marinos, han hecho de estos parajes naturales, lugares de obligado paso.

Pero otra razón para venir a nuestro municipio es la singularidad de sus fiestas. Empezando por la que se celebra el 25 de Abril, San Marcos, fiesta por excelencia de los agricultores, declarada de Interés Turístico de Andalucía; La Virgen del Carmen, el 16 de Julio, en la que las gentes de la mar veneran a su patrona en una procesión marítima por el puerto; La Virgen del Mar y San Nicolás de Tolentino, ambos patronos de la Ciudad, cuyas procesiones transitan por tierra y mar. En todas estas festividades se pueden degustar platos típicos conmemorativos.





Además, este enclave del Mar Mediterráneo puede presumir de tener uno de los mejores puertos pesqueros de Andalucía. La calidad de los pescados y mariscos capturados en sus aguas son referencia de primer orden. Arribando a la Lonja por la mañana, SARDINA, JUREL, CABALLA o MELVA y, por la tarde, MERLUZA, GAMBA, CIGALA, LANGOSTA, SALMONETE, JIBIA, CALAMAR, GALLO PEDRO, RAYA, POLLICO, RAPE, PULPO, LENGUADO o BRÓTOLA, entre otros.

Todo el Mar de Alborán es el campo de acción de los pescadores de Adra, que hacen de sus joyas marítimas una buena base y parte esencial de la economía de muchas familias. La calidad del marisco de Adra se debe a los fondos rocosos de la zona. Restaurantes de toda la provincia de Almería, Andalucía, buena parte de España y hasta Italia o Francia se nutren de los productos de la Lonja de Adra. Excelente pescado fresco, capturado por embarcaciones de cerco, trasmallo o arrastre, proporcionan sabores extraordinarios a los platos y gastronomía local.

Hablar de un producto pesquero "estrella" entre todos los que hay, es muy difícil pero, si tuvieramos que comentar uno, arraigado de manera particular en la tradición culinaria de los almeritanos es, sin duda, el PULPO, en su multitud de vertientes, Pulpada, Pulpo Seco, Pulpo con Ali-oli, Pulpo en Aceite, Arroz con Pulpo, Pulpo Frito, "Espeluznao", etc.

Las frituras y parrilladas de pescados y mariscos frescos del día son auténticas delicias para los paladares más exigentes. Los Boquerones Secos, en Anchoas o los Arenques, ponen de relieve el singular tratamiento que se les hace a los frutos de la mar en el extremo más occidental de la provincia.

Otra mención muy destacada merecen los Fideos "Aparte". Son todo un arte en su elaboración y preparación entre los hombres y mujeres de Adra, comida típica y tradicional de pescadores. Con caldo de pescado, mariscos y pescados variados, además de un ali-oli de acompañamiento. Este es otro de los muchos atractivos gastronómicos de la ciudad.

Ya hemos referido algunos de los múltiples ejemplos de recetas elaboradas a base de pescados y mariscos, pero no se comprende la Cocina en Adra sin su cesta de hortalizas, legumbres y frutas.

La Vega, de variada y excelente calidad, proporciona ingredientes extraordinarios a los platos de la mar, pero además, por sí mismos, configuran otra oferta gastronómica que daría para elaborar otro libro. Mención aproximada hacemos en este recetario. Algunos ejemplos son la Fritada, el Gazpachuelo, el Chanquetillo de la Vega, etc.



La Cesta de Hortalizas la componen principalmente la JUDÍA, distintas variedades de PIMIENTO, CALABACÍN, PEPINO, BERENJENA y, en menor medida, algunas plantaciones de TOMATE. Platos como el Gazpacho al estilo abderitano, la Fritada o los propios productos de la huerta que se utilizan para la cocina, hacen de la horticultura abderitana el otro pilar fundamental de su cocina, junto con la mar. Los Pistos o las Tortas de cualquiera de las hortalizas cultivadas en la localidad, son platos tradicionales y exquisitos.

La PAPA NUEVA tiene una producción y presencia casi testimonial. Tiempo atrás era la patata más producida en Adra, siendo su zona de cultivo tradicional las cercanías del Río Adra, una tierra de vega, limosa y oscura, donde mejor crece este tubérculo. Otra variedad es la Patata Blanquilla o Temprana, más extensa en producción en la actualidad.

El MELÓN NEGRO y la SANDÍA NEGRA SIN PEPITAS son frutas de verano, producidos bajo plástico en los invernaderos de Adra, en zonas bajas, al ser tierras más frescas.

Un producto poco conocido por muchos es el PLÁTANO DEL PAÍS. Un plátano que siempre se ha sembrado para consumo particular, siendo más pequeños que otros plátanos, como el plátano de Canarias. Sus características son una cáscara dura, con tres caras y aristas muy marcadas. Necesitando de un clima tropical y cálido como el de Adra y abundante agua para su producción, su sabor es dulce e intenso.

Las HABAS siguen siendo un producto importante para tapas y comidas. Habas con bacalao o con tocino, o de acompañamiento con las migas de harina, las habas forman parte de manera importante en la cocina de Adra.

Las ALMENDRAS son imprescindibles para la gastronomía abderitana. En todos sus platos típicos se usan, pero sobre todo en sus dulces y postres. La tradición de la Alpujarra Granadina y Almeriense de la almendra llegó hasta aquí para convertirlo en un producto esencial en las cocinas. De los dulces y postres de este puerto y puerta de la Alpujarra remanecen decenas de recetas y platos donde la almendra es la base o buena parte de ella.

La gastronomía de esta localidad del Poniente Almeriense no se puede entender, ni completar, sin sus postres y dulces.

Postres que tienen reminiscencias, como toda la gastronomía abderitana, de las distintas culturas, civilizaciones y personas que han ido llegando hasta aquí, dejando su legado, hasta la actualidad. La Leche Frita, el Arroz con Leche, las Gachas, las Talvinas, los Roscos de Anís, Buñuelos o Borrachuelos, son excelentes y parte esencial del recetario de Adra. Postres que sólo se hacen para fechas concretas, como las Talvinas que, antaño se comían con motivo del Día de Los Santos, pero que ya se han convertido en un postre típico en algunos restaurantes y, seguro, en la mayoría de las casas.

Por Navidad o para Semana Santa, completan la excelencia de dulces de la cocina del lugar, los Buñuelos, en Semana Santa, más dulces que los Borrachuelos, con azúcar y casi llegando al almíbar, son deliciosos. Sólo durante la festividad de San Marcos, en abril, por ejemplo, se venden las tradicionales Roscas o Rosquillas de San Marcos, de pan, "benedicidas", que forman parte del panorama culinario tradicional y cultural de la ciudad.

Existen en la actualidad, para acompañar a nuestros platos, varios vinos y licores de tres bodegas ubicadas en nuestro término municipal.

Viñedos y Bodegas Bolabana, que produce el conocido tinto "Rincón de La Cautiva". Bodega el Sotillo que comercializa tintos, rosados, blancos y vino de licor con el nombre de Rañol. A estas dos se une, en el año 2006 la Bodega Brandy Almería, primera empresa productora de brandy de la Provincia de Almería. En 2008 sacaron al mercado las primeras botellas de su "Cerro de Montecristo" y, poco más tarde, su licor de brandy "Ambic". Con 70 barricas de roble americano para producir, se han convertido ya en una referencia en este sector, en Andalucía y en España.

Por delante tenemos un recetario, una pequeña muestra de la riqueza gastronómica de Adra, de nuestra cocina milenaria, como la ciudad. Productos "de la mar", del Mediterráneo, que baña la costa abderitana y que proporciona ingredientes cuya fama le precede y "de la vega", siendo parte fundamental de la "Huerta de Europa", cultivados con la mayor de las exigencias europeas en materia sanitaria y que proporcionan sabores excepcionales a la cocina abderitana. Sin olvidar que "la guinda" de este recopilatorio la constituyen una selección de nuestros postres y dulces típicos.







papa nueva



langosta



HABAS



pulpo



almendras



AJOS



plátano del país



quisquillas



**gamba blanca**



**berenjena**



**merluza**



**sandía fashion**



**SALMONETE**



**melva**



**caña de azúcar**



**almejas**

recetario de



**LA MAR**



## AGUJA o BONITO en asado



- una rueda de BONITO o AGUJA
- 1/2 cebolla en rodajas
- un pimiento verde troceado
- un tomate en rodajas
- una hoja de laurel
- 3 ó 4 granos de pimienta (\*)
- un buen chorro de aceite de oliva (\*)

(\*) Esta medida es para una rueda de pescado mediana. En función del tamaño de la porción del pescado, la proporción del resto de los ingredientes varía en mayor o menor cantidad. Cuanto más grande sea la primera, se deberá aumentar el resto.

elaboración

En una cazuela ponemos todas las verduras con el aceite. Cuando estén un poco pochadas añadimos la AGUJA o el BONITO. Se va haciendo a fuego lento en unos 15 ó 20 minutos.

ALMEJAS

## en salsa



- 3-4kg de ALMEJAS
- 1 tomate mediano machado
- 1 cebolla pequeña
- 2 ajos, 1 guindilla cocinera, perejil
- orégano, azahar
- 1 hoja de laurel
- 1 vasillo de vino blanco
- aceite de oliva

Poner las ALMEJAS a remojo con agua y sal, reservar. Pelar el tomate y tritarlo junto con la cebolla y los ajos en la batidora. Colocar esta mezcla batida en una sartén con un poco de aceite. Freír un poco. Agregar la guindilla, el laurel, el azahar y el vino. Cocinar hasta casi consumir el líquido. Añadir las almejas escurridas, espolvoreándolas con el perejil y el orégano. Tapar y dejar 5 minutos para que se abran las almejas. Servir caliente.

elaboración



## ANCHOAS del día

### BOQUERONES

vinagre  
sal  
ajo  
perejil  
aceite de oliva

Se limpian y se abren los BOQUERONES para retirar la espina central. Seguidamente, se lavan bien y se colocan en un bol con agua y sal, donde se dejarán durante 5 minutos, reposando. Pasado este tiempo, se añade al agua, vinagre y, nuevamente, sal. Cuando los boquerones estén blancos, se sacan y se colocan en un recipiente, previamente secados en papel de cocina. Por último, se cubrirán los boquerones con perejil, ajo troceado y abundante aceite de oliva.

elaboración

## ARROZ CON

## BOGAVANTE, LANGOSTA o GAMBÓN ROJO

### MARISCO

caldo o caldereta de pescado  
guindilla, cebolla, fiores  
pimientos chorriceros  
nuez moscada, canela en rama  
tomate  
arroz  
ajos  
brandy



Poner los pimientos chorriceros y las fiores en remojo. Sofreír la guindilla en un poco de aceite, apartarla. En la misma sartén sofreír el BOGAVANTE o GAMBÓN. Se trocea la cebolla y se pocha en ese aceite, junto con el ajo, al tiempo que se le va añadiendo la canela en rama, el tomate pelado y troceado y la nuez moscada. Se saca la canela en rama y se añade la "came" de los pimientos chorriceros. Entonces se vierten dos cucharadas soperas de brandy y se flambea. Una vez pochado y flambeado, añadir el arroz y el caldo caliente, el marisco elegido y un poco de colorante. Se desespuma. En los últimos 5 minutos añadir perejil picado.

elaboración

# ATASCABURRAS

(versión A)

BACALAO desalado  
pimientos rojos secos  
aceite de oliva  
ajos  
pan  
pimiento rojo dulce

# ATASCABURRAS

(versión B)

BACALAO desalado  
5 pimientos rojos secos  
ajos  
comino  
pimiento molido dulce  
pan  
aceite de oliva

El primer paso será hervir los pimientos rojos secos hasta que éstos pierdan consistencia.

Acto seguido, añadimos el BACALAO, previamente "desmigao". Lo siguiente será extraer la carne al pimiento rojo ya hervido. En un mortero "majaremos" los ajos, a los que agregaremos las migas de pan, anteriormente mojadas en el caldo conseguido al cocer los pimientos rojos secos. A esta mezcla le iremos añadiendo aceite de oliva virgen, sin dejar de remover, al objeto de obtener la masa deseada. Una vez conseguida la consistencia de la pasta, el plato estará listo para servir.

elaboración

20

Se cuecen los pimientos, que deben estar en remojo desde la víspera, en el agua utilizada el día anterior. Luego se machacan junto con los ajos, el pimiento molido y el comino, en un mortero. En el mismo agua se cuece el BACALAO que, previamente, ha sido desalado. Se saca el bacalao y se echa el pan. Cuando el pan esté bien empapado, se escurre y se pone en el mortero. Se desmiga el bacalao, se remueve todo y se añade el aceite.

elaboración



# BACALAO con muselina de ajo

(para 4 personas)  
4 trozos grandes de BACALAO  
2 ó 3 tomates  
sal, azúcar, aceite  
ajos

Cubrir trozos de BACALAO con aceite y dejarlos cocer a fuego lento. Cuando el bacalao esté blanco, lo apartamos y dejamos escurrir el aceite. Entonces, freir tomates con sal y un poco de azúcar. Apartarlos.

Preparamos una mayonesa: aceite de girasol, 1 huevo, 1 ó 2 ajos pelados y asados y un poco de sal.

En una fuente poner la base de tomate frito, luego el bacalao. Cubrirlo todo con la mayonesa.

Precalentar el horno 10 minutos (sólo por abajo). Hornear un rato, que se caliente sin que llegue a cocerse. Gratinar hasta dorarlo.

elaboración

# BACALAO

BACALAO  
tomate natural  
sal  
azúcar  
aceite

## con tomate



elaboración

Freímos el BACALAO y lo reservamos. A continuación se sofríe el tomate con un poco de sal y azúcar a fin de que esta mezcla no se agrie.

Por último, colocamos las porciones de bacalao en una cazuela de barro y le añadimos la salsa de tomate y...

LISTO PARA COMER!!!

encebollado

## BACALAO

4 porciones de BACALAO desalado  
3 ó 4 cebollas cortadas en "juliana"  
perejil al gusto  
1 vaso de vino blanco  
aceite de oliva virgen  
sal al gusto  
agua

para el preparado:  
1 ajo o más (al gusto)  
pimentón, sal, vinagre y orégano

los otros ingredientes:

BOQUERONES  
harina  
aceite de oliva  
2 ó 3 ajos  
1 cáscara de limón  
1 cucharada de pimentón  
un poco de sal  
vinagre, agua

## elaboración

Trocear el BACALAO en porciones generosas, de unos 200gr. cada uno. Después, sofreír la cebolla hasta dorarla. Entonces añadir el bacalao dándole varias vueltas. Agregar el vino blanco, la sal y un poco de agua. Dejarlo hervir a fuego lento hasta que se reduzca y se haga una salsa. Apartarlo y espolvorear con un poco de perejil picado.

BOQUERONES

en adobo

elaboración

En primer lugar se limpian los BOQUERONES. Después se elabora un adobo mediante ajo, pimentón, sal, vinagre y orégano, el cual se le añade al pescado, manteniéndolo durante unas 8 ó 10 horas. A continuación, los sacamos del adobo, los dejamos escurrir y los freímos en aceite de oliva, pasándolos antes por harina. Se reserva un poco de ese mismo aceite para freír en él 2 ó 3 ajos. Entonces, en un cazo se añaden los ajos fritos, una cáscara de limón, una cucharada de pimentón, un poco de sal, vinagre, agua y los boquerones ya fritos. Se deja reposar durante un día antes de servir.

# BOQUERONES

## en vinagre

### BOQUERONES frescos

agua  
sal gorda  
vinagre  
aceite  
ajos

Se limpian los BOQUERONES, quitándoles la espina central y la cabeza. Dejarlos en agua y en el frigorífico durante 2 ó 3 horas.

Pasado este tiempo, se les quita ese agua y se les añade sal gorda y vinagre, dejándolos, entonces, otras 5 ó 6 horas. A continuación se limpian otra vez, eliminando el resto de espinas.

Se limpian los boquerones en un recipiente con aceite y se los laminados.

## elaboración

# BRECA

## a la espalda

1 BRECA grande  
4 dientes de ajo  
4/4 partes de aceite de oliva  
2/4 partes de vinagre de Jerez  
guindilla y sal al gusto

## elaboración

A la hora de comprar la BRECA se debe tener en cuenta que debe ser una pieza de buen tamaño para que soporte la cocción al horno sin que se abra. También hay que indicarle al pescadero que escame el pescado y le quite las vísceras y la espina dorsal.

Una vez en casa, lavarlo bien y secarlo con papel absorbente. Untar la breca con aceite de oliva y colocarlo en una fuente de horno. Precalentar el horno 10 minutos, introducirlo y asarlo a 180°C, de 15 a 20 minutos, en función del tamaño del pescado.

Por otra parte, pelar los ajos, fletearlos y ponerlos en una sartén con aceite. Añadir la guindilla y, cuando estén dorados, apartarlos del fuego y agregar vinagre. Marearlo un poco y reservarlo. Una vez esté asado el pescado, verter el sofrito.



# BACALAO

## buñuelos de estilo tradicional

BACALAO desalado  
1 ó 2 dientes de ajo  
1 cebolleta picada  
perejil picado  
colorante alimentario  
1 huevo  
levadura, harina  
agua

2Kg. de BACALAO  
500gr. de harina  
750gr. de patata  
4 huevos  
2 sobres y medio de levadura  
(35gr. c/v)  
175gr. de manteca de cerdo  
3 dientes de ajo picado  
perejil picado

## buñuelos de BACALAO

Se reporten las cantidades de patata troceada y pequeña y la miga de BACALAO en dos ollas cubiertas de agua y se lleva a ebullición.

Cuando esté listo se saca la patata y el bacalao escurrido. Se reserva el agua. En las mismas ollas se pone la manteca, el harina, la levadura y se mezclan, a la vez que se incorpora poco a poco el agua reservada.

Más tarde se añaden los huevos y se mezcla todo hasta conseguir una pasta homogénea.

Con esta pasta hacemos la forma del buñuelo y los freímos. Servir muy caliente.

## elaboración

Se desmenuza el BACALAO desalado, quitándole las espinas. Se mezcla en un cuenco el bacalao desmigado, el huevo, la harina, el agua, la levadura y el colorante. Se bate todo bien y se le añade la cebolleta, el perejil y el ajo picado. Se vuelve a mezclar todo y se cogen porciones con una cuchara, fríendolas posteriormente en aceite muy caliente. Se apartan cuando estén dorados, escurriéndolos en papel de cocina.



## caca de CHOCO

finta de SEPIA  
sal gorda  
aceite  
ajos  
perejil

elaboración

Asar la finta de la SEPIA en una cacerola muy caliente y reservarla. Antes de servir, añadirle ajos picados, perejil, sal gorda y aceite de oliva virgen extra.



CALAMAR

en aceite

1 CALAMAR grande  
aceite de oliva virgen  
2 dientes de ajo  
pimienta en grano al gusto

Se introduce un una cacerola aceite en abundancia. Cuando el aceite esté caliente, se echa el CALAMAR entero y limpio, un par de ajos y, de manera opcional, se pueden agregar unos granos de pimienta. Dejar cocer a fuego lento. Cuando el calamar esté dorado, se aparta.

elaboración



# elaboración

Freír el tomate pelado en el ajo y la cebolla troceados. Pasarlo por el pasapuré o batidora y verterlo en una olla express. Agregar los CALAMARES cortados en rodajas gorditas. Añadir la tinta disuelta en el vino. Tapar la olla y dejar cocer alrededor de 15 minutos. Servir acompañado de unas patatas panaderas o arroz hervido.

Quitar las patas al CALAMAR, trocear y sofreír con ajos y perejil. En un cuenco se baten un huevo, pan rallado, el refrito anterior, gambas peladas y picadas. Una vez todo batido, se rellena el calamar con esta mezcla. Se le puede añadir, también, jamón picado. Coser el calamar para que no se salga el relleno. Pasarlo por harina y freír. Cuando esté frito, añadir una cabeza de ajos, laurel, vino blanco y agua y se deja cocer a fuego lento.

Cuando se ha reducido el caldo, de manera que se ha quedado sólo el jugo del calamar y el aceite, estará listo para comer.

# elaboración

y tinta

- 2 CALAMARES grandecillos
- 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco
- 1 bolsita de tinta de calamar
- sal, aceite

- CALAMAR
- ajos, perejil, laurel
- 1 huevo
- pan rallado
- harina
- GAMBAS peladas
- vino blanco, agua

CALAMAR

en salsa  
**CALAMARES**

relleno  
(versión A)





(versión B)

## CALAMARES rellenos

4 CALAMARES medianos

50gr. a 100gr. de jamón serrano/calamar

miga de pan

leche

1 ajo picado por calamar

1 huevo por calamar

perejil

sal

aceite de oliva

agua

PESCADO (rubio, gallineta...)

cebolla

pimiento

ajos

tomate

patatas

perejil

huevo duro

sal, pimentón (dulce y picante)



PESCADO

## caldereta de

**RELLENO:** Limpiar el CALAMAR. Separar las patas y aletas y picarlos. Picar jamón en la proporción de 50gr. a 100gr. en función del tamaño del calamar. A continuación mojar en leche una buena miga de pan, escurrirla y añadirse a todo lo picado. Agregar ajo picado y perejil. Batir el huevo agregárselo a lo anterior. Todo el relleno va en crudo.

**COCINA:** En primer lugar, dorar el calamar en aceite una vez relleno. A continuación, cubrirlo de agua sin sobrepasar demasiado y dejarlo a fuego lento. Con un palillo se va pinchando, de vez en cuando, para comprobar el líquido que suelta. En el momento en el que deja de salir líquido, apagar el fuego y retirarlo. El calamar ya está listo para servir.

Sofreír cebolla, pimiento, ajos laminados y tomate rallado. Más adelante añadir pescado un poco salado y las patatas. Añadir también un majado (de ajo y perejil picado), la yema de un huevo duro, un poco de las claras y una pizca de pimentón (mitad dulce y mitad picante). Dejar hervir unos minutos y retirar del fuego.

Hacer el sofrito. A los tomates y al pimiento se les quita la piel después de freírlos. Pasarlos por la batidora con cinco dientes de ajo y reservar.

Pelar las patatas y trocearlas (trozos medianos). A continuación ponerlas en una olla con el aceite del sofrito, rehogar un poco y añadir una cucharadita de pimentón, azafrán y el sofrito. Rehogar con un poco más, añadir agua caliente y colocar el pescado encima de todo lo anterior. Cuando empiece a hervir, ponerle sal al punto. Mantener en el fuego hasta que cuezan las patatas y el pescado, removiendo de vez en cuando.

Con este caldo se pueden preparar uno de los platos de Adra más conocidos, los "Fideos Aparte".

En una olla poner a cocer las verduras con agua y avecrem. Cuando estén cocinas, sacar al vaso de la batidora, junto con un chorrito de aceite, los ajos crudos, la pimienta, los cominos y triturar.

En la misma olla cocer el pescado troceado, añadir el triturado de tomate y cebolla, etc. y dejar cocer hasta que el pescado esté tierno. Agregar las gambas y almejas y dejar cocer unos minutos más.

caldero de

## RAPE

### RAPE

- patatas
- aceite de oliva
- sal
- agua caliente
- 1 cucharadita de pimentón
- perejil
- sofrito: 1 pimiento
- 1 cebolla
- 2 tomates

### 1 ZAFÍO o RAPE, PINTAROJA...

- 1 pimiento rojo grande
- 1 tomate maduro grande
- 1 cebolla mediana
- 5 ó 6 dientes de ajo

### aceite

### pimienta molida

### 1 pastilla de avecrem (pescado o pollo)

### GAMBAS

### ALMEJAS

### CHOCO (opcional)

PESCADO

caldo de  
(versión A)





# PESCADO (versión B)

- 1kg. de RAPE
- 1 tomate rojo
- 1/2 pimienta
- 1/2 cebolla
- 1/2 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- perejil, aceite, sal
- 4 patatas grandes ó 6 pequeñas

- MERLUZA (o cualquier pescado blanco)
- 1 cebolla
- 3 hojitas de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 6 cucharadas de aceite
- 2 tomates

caldo de

CALDO en BLANCO



elaboración

Poner todos los ingredientes, menos el RAPE en una olla. Las patatas se cortan en rodajas gruesas. Cubrir los ingredientes de agua y poner al fuego. Cuando las patatas estén medio cocinas, añadir el pescado. Dejar cocer hasta que esté hecho.

Sugerencia: hacer una mayonesa con 1 diente de ajo. Añadir.

## elaboración

Se pelan unas patatas, se cortan en rodajas de un dedo de grosor, aproximadamente y se ponen en una olla con aceite. Entonces, se le añaden los tomates, la cebolla, el laurel y el ajo. Se va rehogando y, a la vez, añadiendo agua caliente. Cuando empieza a hervir, añadir la merluza. Una vez estén cocinas las patatas, el plato estará listo.





## CARACOLA en aceite

CARACOLA  
agua  
aceite de oliva  
ajo  
perejil  
sal



CAZÓN (o el pescado)  
orégano  
cominos  
ajos  
harina  
pimentón  
sal  
vinagre

## CAZÓN en adobo

Poner el fuego una olla con agua. Cuando el agua comience a bullir, introducir la CARACOLA. Cocerla. A continuación apartarla, limpiarla bien y cortarla en trozos. Picar ajo y perejil al gusto. Entonces se sazona, se le añade el picado y aceite de oliva en abundancia.

elaboración

elaboración

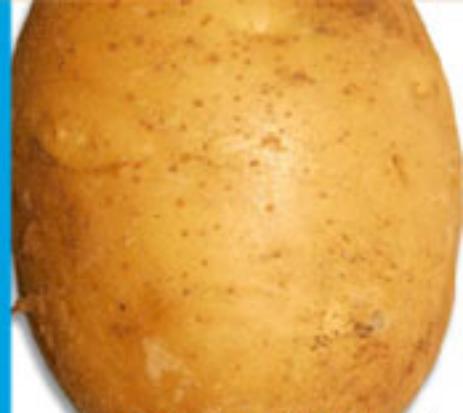
Se machoca en el mortero el orégano, los ajos, los cominos y el pimentón. Se diluyen estos ingredientes con el vinagre, mezclado con agua, se sazona. Dejamos el PESCADO empapado en esta mezcla (el adobo) unas horas. A continuación se fríe el pescado, previamente pasado por harina, en abundante aceite.



# cazuela de PESCADO

- 1 y 1/2kg. de cola de RAPE (en rodajas)
- 1kg. de MERLUZA (en rodajas)
- 1/2kg. de MEJILLONES
- 1/2kg. de ALMEJAS
- 1/4kg. de CALAMARES (en rodajas)
- 3 dientes de ajo
- 3 ñoras
- 50gr. de almendras crudas y lavadas
- 50gr. de avellanas peladas
- 1 copa pequeña de brandy

1 vaso de aceite de oliva virgen extra  
sal



# con papas CHOCO

- 1kg. de CHOCOS o JIBIAS
- 1 cebolla
- 1 pimiento (rojo o verde)
- 3 tomates
- 1 pimiento seco
- perejil, orégano, laurel
- 1 vaso de vino blanco
- patatas
- 1/4kg. de ALMEJAS (opcional)

Se hace un sofrito con la cebolla picada, el pimiento y los tomates. Añadimos el laurel, el orégano, el pimiento seco y los CHOCOS troceados. Mearar todo junto. Agregar el vino, cocer 15 minutos. Añadir las patatas troceadas a cuadrados grandecitos y terminar de cocer, añadiendo agua hasta cubrirlos. Debe quedar un plato caldoso.

Variantes: 1. añadir unas ALMEJAS en los últimos minutos.  
2.No usar pimiento fresco y sustituirlo por un cuajado de ajos, almendras y pan frito.

# elaboración

# elaboración

En un cazo con agua, poner las ñoras. Al hervir, retirar del fuego, sacar las ñoras y quitarles la piel y las pepitas. Echar los MEJILLONES en una olla, con un poco de agua y poner al fuego unos 10 minutos, para que se hagan al vapor. Retirar del fuego. En un mortero, poner la carne de las ñoras, las almendras, las avellanas y los dientes de ajo. Entonces, majarlo todo muy bien. Esta picada se puede hacer también en una batidora.

En cazuela de barro, con aceite, se ponen las rodajas de RAPE, de MERLUZA y las de CALAMAR. Entonces se echa la picada y las ALMEJAS, se cubre con agua y se deja hervir a fuego lento. Echar en la cazuela los mejillones, con concho. Añadir el brandy y hervir, a fuego lento, durante 40 minutos, moviendo para que no se pegue.





# CHOCO encebollado

- 1 y 1/2kg. de cola de RAPE (en rodajas)
- 1kg. de MERLUZA (en rodajas)
- 1/2kg. de MEJILLONES
- 1/2kg. de ALMEJAS
- 1/4kg. de CALAMARES (en rodajas)
- 3 dientes de ajo
- 3 ñoras
- 50gr. de almendras crudas peladas
- 50gr. de avellanas peladas
- 1 copa pequeña de brandy
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- sal

## CHOPA

### a la sal

- 1kg. de CHOCOS o JIBIAS
- 1 cebolla
- 1 pimiento (rojo o verde)
- 3 tomates
- 1 pimiento seco
- perejil, orégano, laurel
- 1 vaso de vino blanco
- patatas
- 1/4kg. de ALMEJAS (opcional)



## elaboración

En un cazo con agua, poner las ñoras. Al hervir, retirar del fuego, sacar las ñoras y quitarles la piel y las pepitas. Echar los MEJILLONES en una olla, con un poco de agua y poner al fuego unos 10 minutos, para que se hagan al vapor. Retirar del fuego. En un mortero, poner la carne de las ñoras, las almendras, las avellanas y los dientes de ajo. Entonces, majarlo todo muy bien. Esta picada se puede hacer también en una batidora.

En cazuela de barro, con aceite, se ponen las rodajas de RAPE, de MERLUZA y las de CALAMAR. Entonces se echa la picada y las ALMEJAS, se cubre con agua y se deja hervir a fuego lento. Echar en la cazuela los mejillones, con concha. Añadir el brandy y hervir, a fuego lento, durante 40 minutos, moviendo para que no se pegue.

Se hace un sofrito con la cebolla picada, el pimiento y los tomates. Añadimos el laurel, el orégano, el pimiento seco y los CHOCOS troceados. Marear todo junto. Agregar el vino, cocer 15 minutos. Añadir las patatas troceadas a cuadrados grandecitos y terminar de cocer, añadiendo agua hasta cubrirías. Debe quedar un plato caldoso.

Variantes: 1. añadir unas ALMEJAS en los últimos minutos.  
2.No usar pimiento fresco y sustituirlo por un cuajado de ajos, almendras y pan frito.

## elaboración

400gr. de ALMEJAS

1 cebolla

3 ajos grandes

1 vasito de vino blanco

1/2kg. de tomates maduros

1 cucharada de harina

1 cucharada de perejil

1 cucharadita de azúcar

aceite, sal

## conejo con

CHOPITOS frescos  
sal al gusto  
harina  
aceite de oliva  
limón

## CHOPITOS

fritos

Lavar y limpiar los CHOPITOS. Añadir sal y enharinarlos. Introducirlos en una sartén con abundante aceite de oliva y, cuando esté bien caliente, freírlos. Emplatárselos junto con limón troceado.

elaboración

33

ALMEJAS

## elaboración

Rallamos los tomates. Cortamos la cebolla y sofreimos en un poco de aceite. Añadir hígado del conejo troceado. Cuando esté la cebolla pochadita, le añadimos la harina y removemos. Añadir el tomate y dejar a fuego lento, aliñando con sal y azúcar.

Pasar el sofrito por la batidora y reservar. En una cacerola amplia, con un poco de aceite caliente, verter los ajos pelados y picados. Seguidamente añadir el conejo troceado y ya salado. Dejarlo a fuego lento.

A medida que tome color dorado, añadir el vino y dejar cocer un poco. Cuando el conejo esté tierno (en caso necesario añadir más vino o agua), agregarle el sofrito y cocer 5 minutos más.

Añadir las ALMEJAS (previamente puestas en remojo 30 minutos) hasta que se abran. Espolvorear con perejil picado. Debe quedar como una salsa. Servir enseguida y bien caliente.

[para 4 personas]

**12 GAMBAS** cocidas y peladas

300gr. de sandía negra sin pepitas

3dl. de té de hierbabuena-menta s/azúcar

sal, pimienta blanca

1dl. de agua neutra

crema fría de sandía fashion



crep de



GAMBAS

para los creps: 1 huevo entero

4-6 cucharadas soperas de harina con colmo

1 vaso de leche

1 pizca de sal

1 cucharada de margarina

para el relleno: 200gr. de GAMBAS BLANCAS  
o QUSQUILLAS

1 diente de ajo picado

perejil picado

agua, sal

aceite de oliva

bechamel (de 4 a 6 cucharadas)

salsa de tomate (1 ó 2 cucharadas)

Quitar la cáscara a la sandía.  
Trocearla.

Mezclar todos los  
ingredientes menos las  
gambas. Enfríar. Guarnecer  
con las gambas.

Servir con nata y trocitos de  
sandía.

elaboración

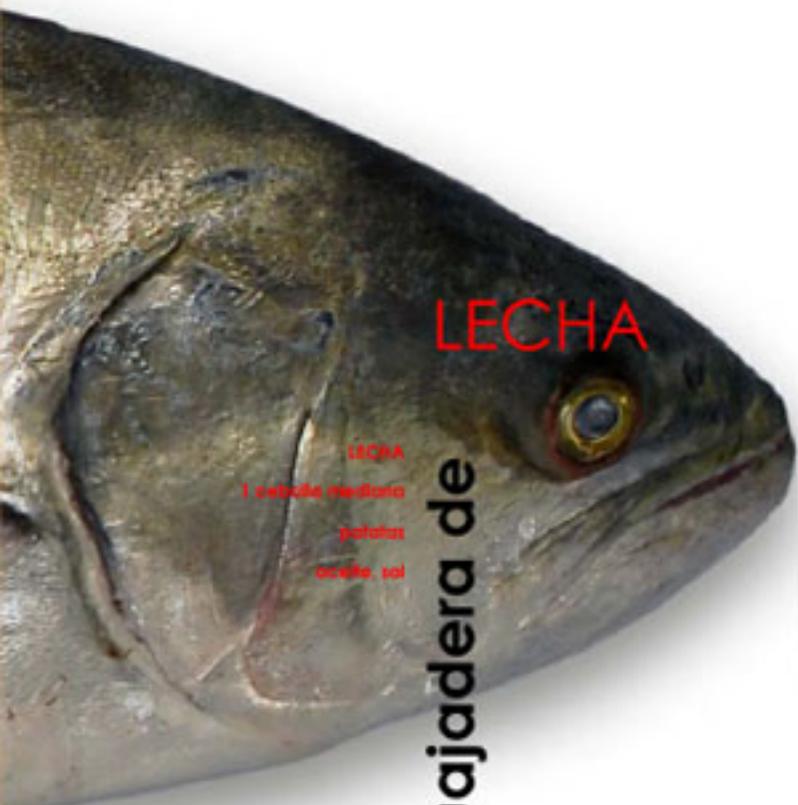
34

Remover todo hasta que quede una crema compacta y sin grumos. En una sartén antiadherente o en una parrilla especial para tortitas, echar un poco de mantequilla para que se funda. Entonces añadir en la sartén una cucharada del tamaño de un cazo para sopa, con esta crema, y cuando esté dorada, dar la vuelta.

Pelas las GAMBAS o las QUSQUILLAS. Separar las cabezas y reservar. Entonces, salteamos los cuerpos del marisco con aceite, sal, ajo y perejil al gusto.

Por otra parte, en una sartén con aceite, salteamos las cabezas de las gambas con un poco de ajo picado, añadiéndole un poco de agua y un poco de salsa de tomate. Dejamos que se reduzca unos 15 minutos y colamos, hasta obtener una salsa.

Mezclamos los cuerpos de las gambas con la bechamel. Rellenamos los creps con ello y los cerramos. Los colocamos en una sartén a la que se le va añadiendo la salsa de tomate y las cabezas ya coladas. Dejamos un poco hasta dar un hervor.



## LECHA

LECHA  
1 cebolla mediana  
patatas  
aceite, sal

### cuajadera de



## con jamón

### CURRUCOS

CURRUCOS  
aceite  
cebolla  
vino blanco  
orella  
jamón serrano

Limpia y descama el pescado. En una sartén freir, a fuego lento, una cebolla mediana (cortada en rodajas). Cuando coja color, añadir la patata, cortada también en rodajas. Freir un poco más.

Poner el pescaco en el horno, con un chorreón de aceite por encima. Cuando esté casi hecho, añadir las patatas y la cebolla por los lados y terminar de hornear.

elaboración

Se trocea la cebolla y los ojos y se frien. Se añade el jamón, el vino y los CURRUCOS y se deja hacer a fuego lento.

elaboración



## escabeche de PESCADO

pescado (JURELES, CABALLAS o SARDINAS)

harina, aceite, sal

ajos, laurel, azafrán

vinagre, vino blanco

pescado azul  
(CABALLA, PINTARROJA, BOQUERÓN, etc.)

ALMEJAS

GAMBAS

fideos

tomate

ajos

pimiento

cebolla

aceite, sal

alcachofas

ñoras

## FIDEOS



Pasar el PESCADO por harina y freirlo.

Una vez frito, colocarlo en un cuenco y añadir ajos partidos, laurel, azafrán, vino blanco y mezcla de aceite y vinagre (a partes iguales).

Dejar el pescado en esta mezcla durante unas horas.

elaboración

Se frien las ñoras y se ponen en el mortero los ajos laminados y los cominos. Se machacan.

Se fríe el tomate, la cebolla, el pimiento. Cuando están pochados se les echan las ALMEJAS, las alcachofas y las habas. El tomate se machaca en el mortero también.

Se cortan las patatas en trozos y se incorporan a la olla. Se le dan unas vueltas y se le echa la mezcla del mortero, pimentón y azafrán.

Saltear un poco y añadir agua. Cuando hierve el agua, añadir el PESCADO y los fideos a gusto. Dejar cocer.

elaboración





FIDEOS

aparte



1 pimiento  
1 cebolla  
2 tomates



con CABALLA

FIDEOS

Freír una cebolla pequeña. Añadir los fideos nº2 (1/4kg. para 4 personas). Dorar un poco y añadir el caldo de caldero de rape (poco a poco, para ir comprobando la cocción de los fideos, para que no salgan caldases).

elaboración

37 elaboración

A los tomates y al pimiento se les quita la piel antes de batirlos.

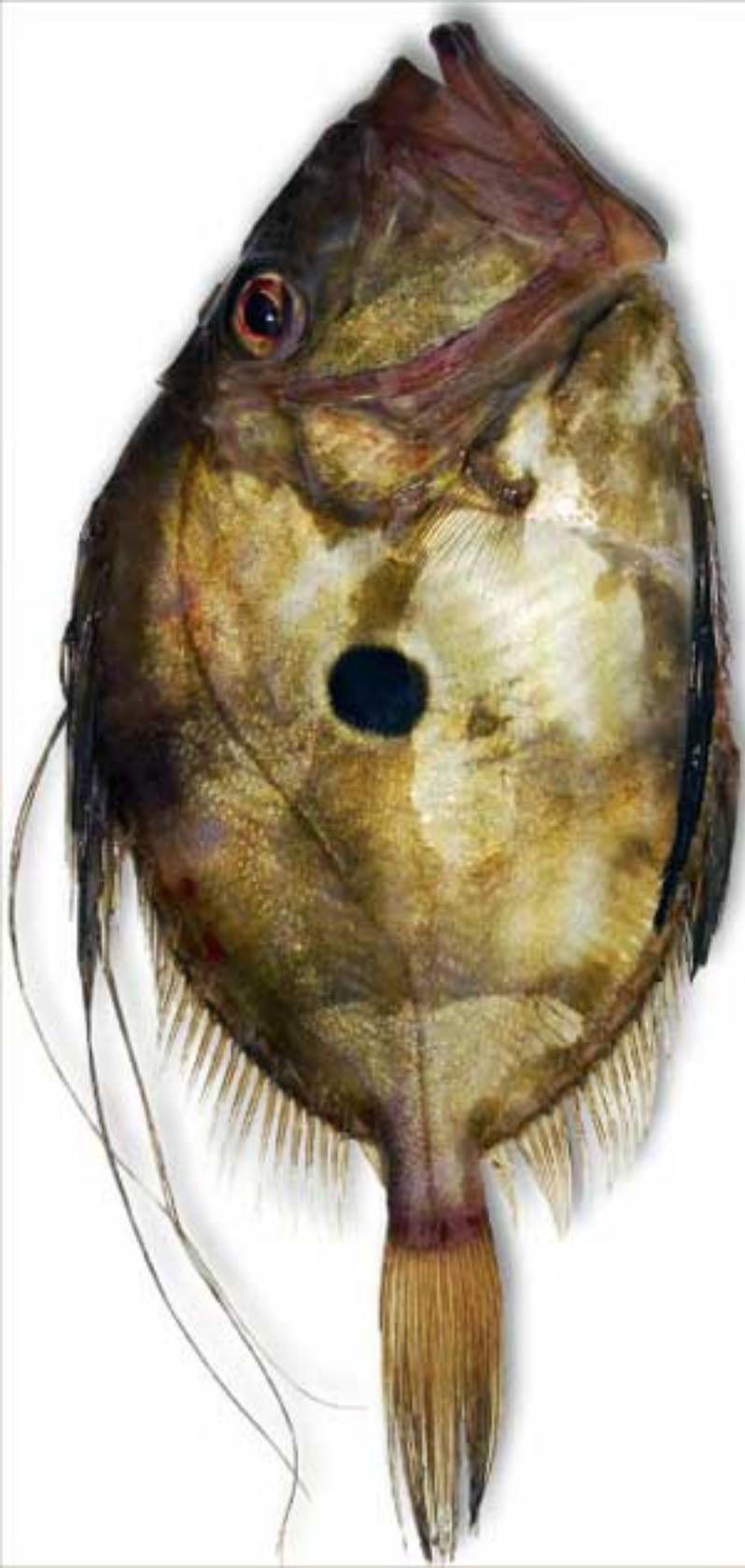
Hacer el sofrito, batir con 4 ajitos crudos.

Poner al fuego una olla con aceite del sofrito, echar unas patatas cortadas (trozos medianos). Rehogar un poco, añadir una cucharadita de pimentón. Removerlo todo y añadir el sofrito y el azafrán (una carterilla). Añadir agua caliente hasta llenar media olla aproximadamente, cuando empiece a hervir, añadir el pescado y sal.

Cuando las patatas estén casi cocidas, añadir los fideos nº2 (un puñadito por cada comensal). Mover de vez en cuando.

Se puede añadir media cucharadita de comino molido.





# filetes de CAZÓN en salsa



## 4-8 filetes de CAZÓN

- 1 cebolla pequeña o mediana
- 1 cucharada de harina
- 4 dientes de ajo, perejil, aceite
- 2 hojas de laurel
- 1/4kg. de ALMEJAS
- 2 huevos duros
- 1 lata de espárragos blancos
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 limón

## CALAMARES en trozos

- 2 pimientos verdes Italianos
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo picado
- rebanadas de pan
- 1/4 vaso vino blanco
- 1/4 vaso agua

fritada de CALAMARES



chicos

**elaboración** En una sartén grande y ancha (o en una cazuela de barro) se fríe la cebolla rallada (a fuego lento). Cuando esté pochada ponemos encima los trozos de CAZÓN, salpimentados previamente. Dejar hacer unos diez minutos, sacar y reservar el pescado.

Añadir la harina, dar unas vueltas para tostarla un poco, agregar el majado de ajo y perejil, marear un poco. Añadir el agua, el laurel y el limón en cascós. Hervir unos minutos.

Añadir el pescado, los huevos cortados en cuatro trozos y los espárragos con un poco de su agua. Cocer cinco minutos más y rectificar de sal si fuese necesario. En el último momento, añadir las ALMEJAS (puestas en remojo 15 minutos previos) repartidas por la cazuela, tapar y dejar que se abran. Servir caliente.

Trocear todo y freír con unos granos de pimienta negra. Colocar los CALAMARES con el vino blanco y el agua. Dejar cocer a fuego lento, hasta que se reduzca y se quede como una fritada.

**elaboración**

40



# de PESCADO gachas

- BOQUERONES
- PINTARROJA o RAYA
- CAZÓN
- CABALLA
- ALMEJAS
- harina de maíz
- pimiento rojo
- cebolla
- ajos, perejil
- tomate
- comino
- aceite de oliva
- colorante, sal



# GALLO PEDRO

frito

Poner en una olla agua a calentar. Se le agregan una cebolla, un tomate, un pimiento, el CAZÓN, la CABALLA, la PINTARROJA y las ALMEJAS. A los 30 minutos de cocción se procederá a retirar la cebolla, el tomate y el pimiento, que serán triturados con 3 ó 4 dientes de ajo, una ramita de perejil, cominos, medio vaso de aceite y un sobre de colorante. El siguiente paso será añadir el caldo resultante de esta mezcla, de nuevo a la olla, acompañado de un pimiento ya asado previamente. Todo ello lo llevamos a ebullición durante 15 minutos. En otra cazuela añadimos la harina de maíz a la que se la agrega, a cucharones, el caldo, hasta lograr una masa homogénea. Por último, echaremos el pescado y el caldo que sobre, encima de la masa, quedando ya así, el plato listo para degustar.

- GALLO PEDRO
- harina
- sal
- aceite de oliva
- berenjenas
- agua

La preparación es muy sencilla. Le pedimos al pescadero que nos limpie y lave bien un GALLO PEDRO fresco. Se añade sal al gusto, se enharinan, se frie en la freidora o en una sartén con mucho aceite caliente y ya lo tenemos listo. En Adra es frecuente verlo servido acompañado de berenjenas fritas.

elaboración

## GAMBAS al pil-pil



GAMBAS  
ajos laminados  
aceite de oliva  
guindilla al gusto  
sal  
pimiento rojo dulce

### elaboración

Sazonar las GAMBAS antes de echarlas al aceite y poner el pimentón dulce antes de que el aceite empiece a hervir.

## LANGOSTINOS



- 1/2kg. de LANGOSTINOS
- 2 botes de garbanzos
- 2 cebollas, 4 ajos
- 1 pimiento seco
- 1 tomate grande
- 1 zanahoria, 1 patata
- 1 copa de vermut, pimentón

En una olla, preparar un caldo con una cebolla, 3 ajos, el pimentón seco y la zanahoria. Dejar hervir unos 15 ó 20 minutos y agregar los garbanzos escurridos de su agua. Cocer 10 minutos más.

Pelar los LANGOSTINOS y colocar las cabezas y las pieles en la sartén, con un poco de aceite. Dar unas vueltas. En la misma sartén machacar un poco las cabezas y agregar un cazo del caldo de los garbanzos y el vermut. Cocer unos 5 minutos.

Aparte, en otra sartén, hacer un refrito con el tomate y la cebolla rallados, los ajos machacados y 1 cucharadita de pimentón, cuando el tomate esté frito.

Sacar la verdura del caldo (cebolla, zanahoria, pimiento, etc.). Verter en la olla el refrito anterior, el caldito de las cabezas (colado previamente). Añadir la patata picadita.

Dejar cocer unos 10 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Agregar los langostinos pelados (enteros o partidos por la mitad, si fuesen grandes) y cocer 5 minutos más. Rectificar de sal. Debe quedar caldosito.



## guiso de fideos con

## PESCADO



### BOQUERONES

fideos  
alcachofas  
cebolla  
pimiento  
guisantes  
tomate  
aceite de oliva  
azafrán  
sal  
agua

En una cazuela se ponen a sofreír cebolla troceada, pimiento picado y trozos de patata, con aceite de oliva. Cuando estén bien sofritos se añaden las alcachofas limpias y cortadas en cuartos, guisantes y tomate picado o triturado. Cuando el tomate esté bien frito se añade el agua, los fideos de pescado y el azafrán, dejándolo hirviendo durante 20 minutos aproximados. Finalmente, se añade el pescado frito (en este caso boquerones), se deja a fuego lento unos 5 minutos y ya tenemos nuestro guiso de fideos con pescado, listo para comer.

elaboración

## JIBIA

## en salsa de almendras



1 JIBIA

2 pimientos

ajos

almendras (20 unidades)

perejil

sal

agua

Se trocea la JIBIA en pedazos pequeños. En una sartén se echa un poco de aceite y la cebolla picada, junto con el pimiento y los ajos, se rehoga todo hasta que esté hecho. Se frien las almendras aparte. Por otro lado, en una sartén se va haciendo la jibia con un poco de aceite y perejil, hasta que esté lista. En un bol se junta el pimiento, la cebolla y las almendras, junto con un poco de agua y se pasa por la batidora. Una vez triturado, se echa la jibia y se sirve.



al horno con arroz

## LENGUADO

- 2 LENGUADOS grandes
- 1/4 de arroz
- 1 huevo
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- sal
- perejil

### elaboración

Se sacan los filetes del lenguado y se ponen en una cazuela al horno, se sazonan y se rocía con el zumo del limón, el vino y el aceite. Se pone al horno a 180°C durante unos 15 minutos.

En un cazo derretimos la mantequilla, la harina y la leche, hacemos una bechamel. Cuando espese se le añade el huevo batido, se mezcla bien y se le añade el arroz. En una fuente vertemos la mitad de este preparado y colocamos encima los filetes de pescado, vertiendo el resto y cubriéndolo todo. Espolvoreamos todo con el pan rallado y con la mantequilla derretida, lo metemos en el horno a gratinar a fuego fuerte y servir bien caliente.



LUBINA

## al jengibre

- 3 ó 4 LUBINAS
- 3 cebollas medianas
- 4 ó 5 zanahorias
- 2 calabacines
- 1 cucharada soperá de jengibre rallado
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 1 chorreón de soja

Se pica la cebolla en juliana, la zanahoria en bastones. Se sofríe. Cuando esté dorado, se la añade el calabacín cortado en bastones y el vaso de vino. Cuando quede pochado se le agrega el jengibre rallado.

Todo esto se pone en la base de una bandeja para el horno y, encima, se colocan las 3 ó 4 LUBINAS (1 lubina mediana por persona) salpimentadas y se le añade un chorreón de soja a cada lubina. Poner al horno durante 20 minutos a 160°C.

### elaboración



# marmitaco de JURELES

- 500gr. de JURELES
- patatas
- ajos
- cebolla
- pimiento chorricero
- 3 pimientos verdes
- laurel
- salsa de tomate



## al estilo abderitano

elaboración

En un bol con agua hirviendo ponemos a remojo dos pimientos chorriceros.

Para hacer el caldo de pescado ponemos en una cacerola con agua hirviendo, la cabeza, la cola y las espinas del pescado, una cebolla troceada, un manojo de perejil, zanahoria y un poco de sal, dejando hervir, quitando la espuma que produzca, cada vez que lo necesite.

Se hace un fondo de aceite con tres cucharadas y se fríe la cebolla picada y 2 dientes de ajo, los pimientos verdes troceados y 2 hojas de laurel. Se rehoga y cuando esté, se añaden los patatas y salsa de tomate casero. Mezclamos y añadimos el caldo de pescado, previamente colado. A continuación le quitamos la carne al pimiento chorricero y se lo incorporamos. Se remueve todo bien y se deja cocer durante 18 minutos a fuego lento.

A continuación se le añade el PESCADO que, previamente habremos fileteado y cortado en tacos, en el momento que empiece a hervir lo mantenemos 4 minutos. Después lo servimos en una cazuela y se decora con perejil picado.

# MEJILLONES rellenos

- (para 3 personas)
- 12 MEJILLONES
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de tomate frito
- 3 gotas de tabasco
- sal
- bechamel
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite de oliva virgen extra



## MEJILLONES tigre

Una vez limpios, cocemos los MEJILLONES al vapor durante unos 4 minutos, refrándolos cuando se abran. A continuación separamos la carne de las conchas y nos quedamos con la mitad de ellas, limpiándolas a conciencia. Es conveniente darles un hervor en agua con vinagre durante unos minutos. Secar y reservar.

Picamos una cebolla lo más pequeña que podamos y la pochamos en una sartén con tres cucharadas de aceite de oliva. Una vez cocinada, añadimos la carne del mejillón picada en trozos y salteamos todo. Incorporamos tomate frito, las gotas de tabasco y probamos, rectificando de sal si fuera necesario.

Hacemos una bechamel utilizando dos cucharadas de harina, medio litro de leche entera y un chorro del caldo de la cocción de los mejillones, bien colado, para que el conjunto tenga cierto sabor a mar. Reducimos la bechamel removiendo continuamente hasta que quede bastante espesa y dejamos enfriar.

elaboración



## MELVA O CABALLA

4 CABALLAS o MELVAS  
1 cabeza de ajos  
sal, aceite  
agua  
2 hojas de laurel  
pimienta en granos

en aceite



3 falditas de MERLUZA

aceite

un puñado de ajo picadillo

un poco de perejil, sal, harina

1/2 pastilla de caldo

pimientos asados, huevo cocido

GAMBAS peladas, espárragos blancos

## MERLUZA a la vasca

(mesón Bonillo)

## elaboración

En una olla con agua se pone sal, el PESCADO, los ajos, el laurel y la pimienta. A continuación dejamos hervir unos 15 minutos aproximadamente.

Entonces, sacamos y enfriamos el pescado y lo reservamos en la nevera durante 6 ó 7 horas. Pasado este tiempo, limpiamos el pescado de espinas y piel.

Se debe conservar en un recipiente con aceite de oliva (unos 250gr.).

En una paellerita individual, con un chorreón de aceite, menear ajo, perejil, sal, harina y avecrem (a fuego lento, añadiendo agua).

Cuando se vea una salsa homogénea, colocar la MERLUZA (con un poco de sal), calentarla a fuego fuerte, darle la vuelta, apagar el fuego y decorar con los pimientos asados, las GAMBAS peladas, 1/2 huevo cocido y los espárragos.

Gratinar en el horno a 180°C, unos 10-15 minutos (depende del horno).

## elaboración

En primer lugar, precalentar el horno a 200°C durante 10 minutos. A continuación preparar una picada con las tostadas, 3 dientes de ajo, la almendra, el perejil, pimienta negra y sal. En el momento de poner la picada en la concha sobre el pescado, añadir el huevo batido y mezclar bien, porque debe quedar consistente.

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Freirlas en abundante aceite de oliva con un diente de ajo entero, escurridas y salarlas al gusto.

Preparar una bandeja que pueda ir al horno. Untarla con aceite de oliva y colocar la cama de cebolla cortada muy fina. Sobre la cebolla poner las patatas, a continuación, la MERLUZA con sal al gusto, repartir la picada de almendra sobre el pescado y regar con un hilo de aceite de oliva.

Introducir la bandeja en el horno, ya caliente, y hornear a 200°C durante 5 minutos. Luego bajar la temperatura a 175°C y hornear 10-15 minutos más, dependiendo del grosor del pescado, de manera que la concha quede dorada.

Servir la merluza con la concha de almendras con patatas como base, espolvoreando sobre el plato un poco de perejil picado y con unas gotas de aceite.

(para 4 personas) **4 lomos de MERLUZA**  
**5 papas nuevas grandes**  
**1 cebolla, perejil fresco**  
**30gr. de pan tostado**  
**40gr. de almendra cruda picada**  
**4 dientes de ajo, 1 huevo, sal**  
**pimienta negra recién molida**  
**aceite de oliva virgen extra**

Dejar las ALMEJAS en remojo, con sal, durante una hora y cambiarles el agua un par de veces para limpiarlas y quitarles la arena. Pelar los ajos y picarlos muy finos. En una cazuela, calentar el aceite e ir añadiéndole los ajos. Entonces agregar una cucharada de harina y marearla un ratillo.

A continuación añadir el vino y el caldo de pescado caliente. Calentarlo un poco más e incorporar la merluza poniéndole un poco de sal y el perejil picado. Dejarlo a fuego lento hasta que la salsa vaya ligándose. Completar con las almejas. Seguir rehogando y cuando las almejas se vayan abriendo, quitarlas y reservarlas.

elaboración

4 ruedas de MERLUZA gruesas en salsa verde

1/4-1/2kg. de ALMEJAS

1/2 vaso de caldo de pescado

1 vaso pequeño de vino blanco

4 dientes de ajo

3-4 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de harina

aceite de oliva virgen

sal al gusto

**MERLUZA**



**MERLUZA**  
con concha de almendras

# elaboración

En una sartén poner el fondo de aceite de oliva, pasar la MERLUZA por harina y freír, pasándola un poco por el aceite. Añadir los ajos laminados y la guindilla. Una vez fritos los ajos, añadir el vino y, con movimientos circulares cuajar la salsa.

con pil-pil de ajos fritos

4 lomos de MERLUZA  
6 dientes de ajo  
1 guindilla  
perejil picado  
30cl. de vino blanco

**MERLUZA**

En una sartén poner la mantequilla y un poco de aceite a calentar para rehogar la cebolla y el ajo, muy picaditos, a fuego lento. Cuando comiencen a dorarse, añadir los champiñones, laminados muy finos o picados en taquitos pequeños. Saltearlos unos minutos. Añadir el vino, dar un hervor y agregar la nata. Dejar hervir removiendo de vez en cuando. Agregar el caldo de pescado y cocinar hasta que se consuma y quede una salsa consistente, no demasiado líquida.

Aparte, lavar los filetes de PESCADO, secar, salar, enharinar y freír en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté dorado por ambos lados, sacar a un plato y disponer la salsa por encima, pero sin cubrirlo todo (hacer como si fuera una pista ancha en el centro del filete). Poner la salsa restante en una sañera.

4 filetes de MERO (o LENGUADO, BACALAO...)

150gr. de champiñones (natural o lata)

1 diente de ajo

1/2 cebolla mediana

1 copa de vino blanco

125ml. de caldo de pescado

200ml. de nata líquida

1 cucharada de mantequilla

3 cucharadas de harina

aceite, sal

en salsa de champiñones



## PESCADILLAS

rellenas

### 4 PESCADILLAS

aceite de oliva virgen extra

40gr. de almendras peladas

1 vaso de leche

lornillo

perejil

romero

sal

harina

jamón



RAPE, BOQUERONES

1/4kg. de ALMEJAS

1 tomate grande

1/2 cebolla

1 pimiento verde

1 pimiento rojo seco

patatas

1 hoja de laurel, cominos

ajo, azafrán, perejil, aceite

PIMENTÓN



elaboración

Limpios los pescados, se sazonan y aromatizan con las hierbas, rellenándolos con una loncha de jamón en su interior. Se pasan por leche y harina y se frien en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. Una vez fritos se colocan en una fuente y se reservan.

Mientras, con un poco de aceite, freímos las almendras cortadas en láminas y doramos bien. Esta fritura se sirve por encima de las PESCADILLAS y se espolvorea con perejil.

Se pone todo a cocer en media olla de agua con 5 patatas troceadas y un poco de sal. En el mortero se machaca una cucharadilla de cominos, una cabeza de ajos y perejil. En este majado se machaca también el pimiento rojo seco y el tomate, que se han cocido en la olla. Se añade azafrán y un poco de aceite de oliva al majado. Se mezcla todo y se añade a la olla. Cuando estén las patatas tiernas incorporamos el pescado (4 trozos de RAPE y BOQUERONES). Si lo prefiere, se pueden añadir más tiras de pimiento rojo asado.

elaboración



## POTAJE de Semana Santa

- BACALAO desalado
- patatas
- aceite de oliva
- habichuelas blancas (poca cantidad)
- garbanzos (un poco más)
- 1 tomate maduro
- 1 tomate seco
- 1 rama de canelo, 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 1 pimiento rojo seco, agua

## PULPADA

- PULPO
- pimiento rojo
- pimiento verde
- cebolla
- tomate
- ajo
- 5 guindillas
- ocelle



elaboración

Todos los ingredientes se ponen en una olla con agua y un poco de aceite a hervir. Cuando esté todo hecho, añadir el BACALAO desalado y las patatas en trozos. Cocinar a fuego medio-lento hasta que las patatas estén tiernas.

Cortamos el PULPO en trozos y lo freímos durante 15 minutos en aceite de oliva. Posteriormente se agregan los pimientos rojos y verdes, la cebolla y el tomate, cortados en pedazos pequeños. Se fríe todo a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente. Antes de retirar del fuego este sofrito, se "maja" en un mortero la cabeza de ajos y las guindillas y se añade a la sartén. Mezclamos todo durante 5 minutos y retiramos del fuego.

elaboración

50

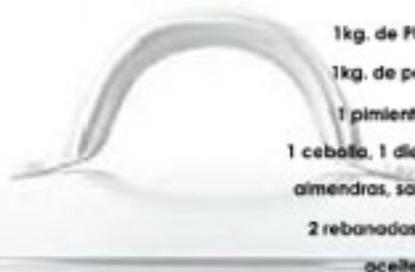


PULPO

PULPO

en aceite

PULPO  
agua  
aceite de oliva



1kg. de PULPO  
1kg. de patatas  
1 pimiento rojo  
1 cebolla, 1 diente de ajo  
almendras, sal, azafrán  
2 rebanadas de pan  
aceite

en pepitoria

Se pone a cocer el PULPO en su jugo, con un poco de agua. Cuando esté tierno se le añade el aceite de oliva.

El pulpo debe estar troceado previamente y congelado para que, al cocer, se ablande más rápidamente.

*elaboración* Se fríe el pimiento, la cebolla y el diente de ajo en taquitos. Se aparta y se vierte en un recipiente. Se frien las almendras y el pan y se reservan en el mismo recipiente. En ese aceite se echan las patatas y el PULPO en tacos para sofreírlo todo a fuego lento. En la batidora: cebolla, pimiento, ajo, almendras, pan, aceite y sal al gusto. Se vierte sobre las patatas y el pulpo. Se vuelve a sofreír y se añade el azafrán, al tiempo que lo cubrimos todo con agua. Cocer hasta que el pulpo esté blando, unos 30 minutos, dejando hasta que reduzca la salsa.

elaboración



## frito especial

1,5kg. de PULPOS medianos  
2 hojas de laurel  
1/2 vaso de aceite de oliva  
3 dientes de ajo, perejil  
1 lata de coca-cola  
pimienta negra molida

PULPO congelado

Congelar el PULPO durante 3-4 días, como mínimo. Descongelar y trocear.

Poner el pulpo en una sartén (o cacerola con tapadera), agregar el laurel, el aceite y freír a fuego lento. Cuando se consuma el agua que suelta el pulpo, agregar la coca-cola y dejar hervir hasta que el pulpo esté tierno.

Unos 5 minutos antes de retirar del fuego, añadir el majado de ajo y perejil y dar unas vueltas.

elaboración

Descongelar el PULPO. Meterlo durante unos minutos en agua salada. Lavarlo y ponerlo al sol a secar.

Es mejor durante el día (mejor aún con frío y viento). Por la noche guardar el pulpo en un interior, para evitar que se humedezca. A los pocos días ya estará totalmente seco. Entonces se trocea y se guarda en el congelador.

Hornear antes de comer.

elaboración

(rest. GARUM)

8 ANCHOAS

300gr. de queso fresco de cabra

8 cheris confitados

vinagreta de mango

RAPE

GAMBAS

tomates

ajos

3/4 aceite girasol

1/4 aceite de oliva

1 huevo

piñones

sal

azúcar

a la abderitana

RAPE

Hacer una vinagreta con picadillo de pimiento, pepino, cebolla y el zumo de 1/2 mango, con vinagre aceite y sal. Para emplatar: trocear el queso y colocar en un plato solapándose unos trozos con otros. Encima disponer las anchoas y los cheris. Añadir la vinagreta.

elaboración

## elaboración

Se frien los ajos y los piñones y se retiran. En el mismo aceite se hacen los tomates ya troceados y se les quita la piel. Se pasa por el chino. Sal y azúcar. Cubrir trozos de RAPE con aceite y los GAMBAS, dejándolos cocer a fuego lento. Cuando el pescado esté blando, lo apartamos, dejando escurrir el aceite.

Preparamos una mayonesa: aceite de girasol, 1 huevo, 1 ó 2 ajos pelados y asados y un poco de sal.

En una fuente poner la base de tomate frito, luego el rape y cubrirlo con la mayonesa.

Precalentar el horno 10 minutos (sólo por abajo). Hornear un rato, que se caliente sin llegar a cocerse. Gratinar hasta dorarlo.



## RAPE

alargostado

## RAPE

con almendras

Untamos la cola con un poquito de sal y pimentón. Atamos toda la cola con el hilo. A continuación le añadimos el zumo de un limón y lo ponemos a fuego lento de 10 a 15 minutos, para que se consuma en su jugo.

elaboración

1 cola de RAPE

pimentón

sal

hilo grueso para atar

zum de limón

4 colas de RAPE (para 4 personas)

1/4kg. de GAMBAS

1/4kg. de ALMEJAS

1/2 pimienta seco, 4 dientes de ajo

30 almendras peladas, 1/2 cebolla

1/2 vaso de leche

aceite, sal, perejil, harina

1 tomate maduro

1 pastilla de caldo

1 vasito de vino blanco

En una cacerola, con un poco de aceite, dorar el RAPE troceado, enharinado y con sal. Reservar.

En ese aceite, sofreír los ajos con las almendras y el pimiento seco. Pasarlo por la batidora junto con la leche.

En el mismo aceite, sofreír la cebolla y el tomate (pasados por la batidora o rallados). Añadir el vino blanco, hervir unos 5 minutos. Agregar el rape, la pastilla de caldo diluido en  $\frac{1}{2}$  litro de agua (aprox.) y el majado de las almendras. Remover, añadir las GAMBAS y las ALMEJAS. Hervir unos minutos hasta que se abran las almejas y espolvorear la cazuela con el perejil picado. Debe quedar una salsa no demasiado líquida. Servir bien caliente.

# SARDINAS

## SARDINAS

- vinagre, ajos
- tomate, pimienta en grano
- azafrán, agua
- aceite de oliva, sal

## en asaílo

Se limpian bien las SARDINAS y se ponen en el fondo de la cazuela. Se añaden los ajos, el tomate troceado, la pimienta en grano, la sal y el azafrán. Después se añade el aceite, el vinagre y el agua, removiendo todo un poco. Por último se pone la cazuela a fuego lento hasta que se reduzca el líquido.

## elaboración

## elaboración

Limpia las SARDINAS (u otro pescado), quitándoles la cabeza, tripa, espina central y dorsal, dejando los 2 filetes unidos por la colita. Lavar y escurrir.

Colocar en un recipiente con un poco de sal, perejil y ajos, rociar con el limón y colocarlos en capas, aliñando cada una de ellas. Dejar macerar en sitio fresco 4-5 horas.

Para su preparación, ir sacando los filetes y quitándoles el exceso de aliño, sobre un papel de cocina.

Pasar los filetes por el huevo batido y, luego por el pan rallado. Freír en abundante aceite hasta que se doren.

Servir en una bandeja con una "cama" de lechuga troceada y adornada con unas rodajas de limón.

perejil, ajos fileteados o molidos secos, sal, aceite

2 limones, 1 huevo, pan rallado

1/2kg. de SARDINAS medianas (BOQUERONES u otro pescado)

## rebozadas

## SARDINAS





(para 4 personas)

**4 rodajas de SERVIOLA**

**2 tomates maduros**

**3 zanahorias**

**1 cebolleta**

**1 ojo**

**1 vasillo de vino blanco**

**aceite de oliva virgen**

**sal**

**papel para horno o papel de aluminio**

## SERVIOLA en papillote

La verdura debe estar pelada y cortada en tiras o bastoncitos finos, procurando que sean siempre del mismo tamaño, para que se cocinen a la vez.

A continuación, partimos cuatro trozos de papel de aluminio y extendemos una cama con la verdura rallada. Colocamos encima el PESCADO y lo cerramos con el mismo papel, haciendo un saco, de manera que el vapor se conserve. Es conveniente hacer un saco por rodaja de pescado.

Colocamos los paquetitos en una bandeja de horno y hornamos a 220°C (con el horno precalentado) durante 10 ó 15 minutos, dependiendo del tamaño de la rodaja de pescado.

Después de sacarlos del horno, se abre el saco por arriba, sacando el pescado en primer lugar, luego las verduras y el jugo. Emplatar.

elaboración



sopa de MARISCO

sopa de PESCADO

- RAPE, MERLUZA o SAHO (según las comensales, más o menos cantidad)
- 1kg. de MEJILLONES
- 1/2kg. de GAMBILLAS
- sofrito: 2 pimientos
- 1 cebolla, 5 ajillos
- 1 zanahoria, 3 tomates

En primer lugar, cocer el PULPO en una cazuela y reservar. Por otro lado, hacer un sofrito con la cebolla, el puerro, zanahoria, pimiento y la cabeza de las gambas. Añadir, finalmente el tomate con el ajo machacado. Cuando el sofrito esté listo, añadir el pimentón y el azafrán, darle unas vueltas y agregar un vaso de vino blanco. Cuando éste se seque, batirlo todo y pasarlo por el chino. En una olla poner al fuego el pulpo, previamente cocido y la JIBIA troceada, con un poco del agua de la cocción del pulpo y, el resto del agua, al gusto. Al ratito, verter el sofrito triturado, el RAPE y MERLUZA troceados, las ALMEJAS y MEJILLONES, cocidos previamente y sin cascaras, además de su caldo (colado). Después, añadir las GAMBAS. Cocer unos 8 a 10 minutos, echar un poco de sal y perejil picado.

- 250gr. de JIBIA
- 250gr. de RAPE
- 250gr. de MERLUZA
- 200gr. de ALMEJAS
- 200gr. de GAMBAS o LANGOSTINOS
- 250gr. de PULPO
- 1 cebolla, 1 puerro
- 3 tomates maduros
- 1 zanahoria, 2 dientes de ajo
- vino blanco, 1/2 pimiento
- azafrán, perejil, sal
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1/2 cucharada de pimentón picante

Se hace el sofrito. A los pimientos y tomates se les quita la piel después de freírlos. Se reserva el sofrito. En una olla con agua (media olla) se echan los MEJILLONES y las cabezas de las GAMBAS (reservando el cuerpo). Se cuecen y se cuela el caldo. En otra olla, a fuego medio, se cuece el PESCADO, añadiendo el sofrito que hemos reservado. En el aceite que nos ha sobrado del sofrito, se rehogan 2 cucharaditas de pimentón, añadiéndole el caldo. Salar al gusto e incorporar los cuerpos de las GAMBILLAS. Cuando el pescado esté cocido, se saca y desmenuza, quitándole las raspas. Añadir al caldo unos fideos y el pescado desmenuzado. Mientras se fríen rebanadas de pan y 1kg. de almendras, se batan y se reservan. Se cuecen unos huevos y se cortan en daditos, reservándose, también. Una vez que los fideos estén cocidos, se añaden el pan y las almendras y se hierve un poco más sin dejar de mover para que no se agarre al fondo de la olla. Los huevos cocidos se pueden añadir a la olla junto con el pan y las almendras o, directamente, al plato.

elaboración



## tosta de ATÚN

## tosta de BACALAO macerado sobre base de salmorejo

(para 4 personas)  
4 rodajas de ATÚN no muy gruesas

1 tomate, perejil picado  
allí-olí  
pan

BACALAO ahumado o  
BACALAO macerado en aceite de oliva  
salmorejo, tomates maduros  
pan de pueblo del día anterior  
vinagre de manzana  
aceite de oliva, sal

## elaboración

Se hace a la plancha el ATÚN con una pizca de sal.  
Se cortan 4 rebanadas alargadas de pan, untamos allí-olí y colocamos en cada una una rodaja de tomate y el atún.  
Espolvoreamos con un poco de perejil.

Quitamos la piel a los tomates maduros, los abrimos y cortamos en trozos eliminando las semillas.  
Remojamos el pan duro en vinagre de manzana.  
Juntamos los tomates y el pan en el vaso batidor, añadiendo poco a poco el aceite mientras lo batimos. Correjimos con un poco de agua y sal hasta que esté a nuestro gusto.  
En una bandeja plana colocamos el salmorejo y, sobre el mismo añadimos las lascas de BACALAO.  
Para finalizar, decoramos con un hilo de aceite de oliva sobre el pescado, así como con un poco de orégano.

elaboración

Cortamos el pan en rodajas y lo tostamos.  
Rociamos con un poco de aceite y colocamos, por orden, las tiras de pimienta y la MELVA.

lomos de MELVA CANUTERA en aceite de oliva  
pimiento rojo asado  
1 barra de pan  
aceite de oliva virgen

tosta de  
**MELVA CANUTERA**

elaboración

Cortar una barra de pan a lo largo.  
Quitarle las cabezas y las espinas a los SALMONETES fritos, reservando sólo los lomos.  
Untar esas rebanadas alargadas con ajo blanco y colocar los lomos de pescado.

tosta de

2 SALMONETES fritos  
ajo blanco  
1 barra de pan reciente

**SALMONETES**



Limpiar bien los MEJILLONES. Abrirlos junto con las ALMEJAS en una cazuela. Retirarlos y colar el caldo. Reservar todo por separado.

Quitarle las cabezas y espinas al pescado. Verterlo en el caldo de los mariscos y cocer durante 20 minutos. Colar y reservar.

Pochar suavemente la cebolla y los ajos picados junto con el laurel. Agregar el tomate pelado y picado y dejar que se siga pochando todo junto.

Agregar la JIBIA troceada y los CHIPIRONES. Pasados unos minutos, agregar la MERLUZA, las GAMBAS, la carne de los mejillones y las almejas. Cuando todo esté un poco hecho, regar con un chorrito de vino blanco. Cocinar de 10-15 minutos.

Antes de apartarlo, rectificar de sal y pimienta. Espolvorear con perejil picado antes de servir.

# elaboración

(para 4 personas) 600gr. de MERLUZA en lomos  
350gr. de GAMBAS  
350gr. de CHIPIRONES  
350gr. de MEJILLONES, 350gr. de ALMEJAS  
350gr. de JIBIA  
1cebolla, 2 dientes de ajo  
2 tomates maduros  
aceite de oliva, sal  
vino blanco, laurel, harina

zarzuela de

## MERLUZA y MARISCO



60



recetario de

**LA VEGA**





## AJO BLANCO

- 100-150gr. de ALMENDRAS crudas
- 100-150gr. de miga de pan (blanco)
- aceite
- agua
- 1 cucharada de vinagre
- sal
- 1 ó 2 dientes de AJO pelados

En primer lugar, mondamos la piel de las ALMENDRAS, introduciéndolas en agua muy caliente y enfriándolas después. Entonces quitamos la piel. Retiramos la molla del pan y la empapamos en agua. Introducimos todos los ingredientes en la batidora (las almendras peladas y crudas, la miga de pan empapado, un chorreón de aceite y otro de vinagre, el ajo y la sal, al gusto). Mezclamos bien hasta obtener una salsa cremosa y espesa (textura parecida a la mayonesa) y servimos bien frío.

## BERENJENAS

### rellenas



- (para 4 personas)
- 2 BERENJENAS grandes
- 1 cebolla
- 150 ó 200gr. Jamón serrano picado
- 4 cucharadas de tomate frito
- queso rallado
- aceite de oliva virgen
- agua
- sal

En primer lugar, hervimos las BERENJENAS. Cuando estén cocinadas las dejamos enfriar un poco. Entonces, las partimos por la mitad y les sacamos la carne, con cuidado de no romper la piel. Reservamos. En una sartén con aceite de oliva, pochamos la cebolla picadita y, cuando esté transparente, le añadimos el jamón serrano picado y lo mareamos todo un poco. A continuación, agregamos la carne de las berenjenas y el tomate frito, volviendo a dar vueltas. Retiramos y apartamos. Rellenamos las berenjenas con el sofrito anterior y colocamos en una fuente para horno. Sobre las cuatro porciones de berenjenas rellenas espolvoreamos queso rallado y las introducimos en el horno precalentado. Hornamos a 180°C hasta que esté doradita la capa de arriba.



## chanquetillo **DE LA VEGA**

PIMIENTOS (verdes y rojos)

CALABACÍN

ZANAHORIAS

harina de tempura

sal

aceite de oliva

agua



PIMIENTOS (verdes, rojos o amarillos grandes)

CEBOLLA

TOMATE

BERENJENA

sal

aceite

vinagre



## **ensalada asada**

elaboración

Rallar la VERDURA en tiras o en fideos. Lavarla introduciéndola en un recipiente con agua y hielo. Preparar la harina de tempura y rebozar las verduras escurridas en la harina y freír hasta que esté doradita. Servir crujientes.

elaboración

Se asan todas las verduras en el horno. Se pelan y trocean en daditos y se aliñan con aceite, sal y vinagre.

ENSALADA de

# SANDÍA FASHION

200gr. bacalao seco salado  
4 TOMATES de ensalada  
2 CEBOLLAS dulces  
4 PIMIENTOS rojos  
2 PIMIENTOS verdes  
sal, vinagre  
aceite de oliva virgen

ENSALADA de semana santa

## y gambas

- 1 SANDÍA FASHION pequeña (1,8kg. aproxim.)
- 24 gambas ligre grandes peladas
- 4 CEBOLLETAS en rodajas finas
- el zumo de 3 limas y 1/2 naranja
- 1 diente de AJO
- 1 puñado de brotes de CILANTRO
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 guindilla roja sin semillas
- 1 cucharadita de guindilla molida
- jengibre fresco pelado (unos 4cm.)
- 2 ramitas de CITRONELA limpias, cortadas finas
- menta y cilantro picadas
- cacahuets tostados para decorar

Para empezar se prepara la salsa. Pelar una de las LIMAS y conservar la peladura aparte y exprimir las LIMAS y las NARANJAS. Poner en la picadora el AJO, el CILANTRO, una cucharadita de sal y el azúcar y triturarlo hasta obtener una pasta. Añadir la guindilla,  $\frac{1}{3}$  del jengibre cortado en pedazos y el zumo de los cítricos. Picarlo.

Cortar la SANDÍA a tajadas, a trozos en forma de rombo de unos 3cm. de ancho y pelarla. Picar el resto del jengibre en tiras pequeñas.

Mezclar la sandía y las gambas, añadiendo las CEBOLLETAS, el jengibre picado y la peladura de la lima. Ésto se conservará preparado hasta 2 horas.

Aliñar la ensalada con la salsa y la guindilla molida y espolvorear por encima el cilantro, la menta picada y los cacahuets.

Esta receta de ENSALADA DE SANDÍA Y GAMBAS resulta un fantástico y sencillo entrante con muy pocas calorías.

Para desalar el bacalao es conveniente ponerlo an agua dos días antes y cambiarle el agua cada 8 horas. Ésto hará que el punto de sal del pescado y la textura que tendrá al cortarlo en trocitos pequeñas, sean los ideales. Se cortan los TOMATES en trozos, las CEBOLLAS y los PIMIENTOS en juliana. El bacalao desalado se desmiga y todo se mezcla en una ensaladera, aliñándolo con sal, aceite de oliva y vinagre, al gusto.

elaboración

Lavar las hortalizas y cortarlas en taquitos o juliana. Freirlas en aceite de oliva sin dejar de remover para que no se agarre al fondo de la sartén, con un poco de sal.

Añadir los TOMATES pelados y batidos a la mezcla (para quitar el agrio del tomate, agregar un poquito de azúcar), removiendo frecuentemente, hasta que todo esté completamente hecho.

elaboración

2 CEBOLLAS

8 TOMATES maduros

2 PIMIENTOS verdes

2 PIMIENTOS rojos

2 PIMIENTOS amarillos

aceite de oliva virgen

sal

azúcar

## FRITADA de CALABAZA

1/2kg. de CALABAZA

2 CEBOLLAS

8 TOMATES maduros

2 PIMIENTOS verdes

2 PIMIENTOS rojos

2 PIMIENTOS amarillos

2 PATATAS nuevas

1 huevo por comensal

pizca de pimienta y orégano

aceite de oliva virgen

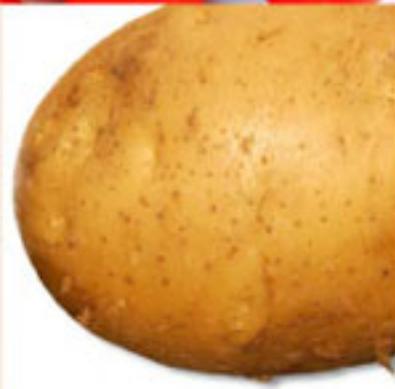
sal, azúcar

Se procede como en la FRITADA y, además, incorporamos la CALABAZA cortada en trozos más grandes, a la mitad de la cocción de la CEBOLLA. Después el PIMIENTO y, como en la anterior, por último, el TOMATE.

En una sartén aparte, se frien las PATATAS cortadas en rodajas, como papas a lo pobre, hasta que queden blandas y, cuando la cocción de la fritada esté casi terminada, se le agregan éstas. Se acomoda todo bien y se le incorporan los huevos, ligeramente rotos. Se espolvorea con una pizca de orégano, se le da la vuelta a la fritada, rompiéndola en porciones medianas, para acabar de cocer la otra parte.

Para que salga mejor, es conveniente no dejar cocer demasiado los huevos. Un par de minutos será suficiente.

elaboración



FRITADA con huevos estrellados

6

7

En primer lugar lavamos bien toda la verdura. Al PIMIENTO le quitamos las semillas. Se pica todo menudo y se bate (si el tomate no es muy acuoso se le añade un poco de agua, aproximadamente medio vaso). Pasar por el chino y dejar enfriar en la nevera.

## GAZPACHO

1,5kg. de TOMATES con piel (TOMATES PERA)

1 PEPINO mediano pelado

1 PIMIENTO verde mediano

1 diente de AJO

aceite de oliva virgen

sal al gusto

agua

PEPINO o CEBOLLA

1 cucharada de aceite

2 cucharadas de vinagre (al gusto)

1 vaso de agua fría

sal

Trocear el PEPINO o la CEBOLLA en trocitos muy pequeños, mezclar todo y servir muy frío.

elaboración

elaboración

GAZPACHO de la VEGA

gazpacho para migas



68



GAZPACHUELO



**PATATAS**

**PIMIENTO** rojo y verde

**CEBOLLA**

**AJOS**

**TOMATES** maduros

pescado blanco

agua

aceite de oliva, sal, pimienta molida, vinagre, laurel, pimienta seco

2 huevos

## elaboración

Se corta la verdura en juliana y las **PATATAS** en panadera mediana. Se ponen a rehogar, en un poco de aceite, **CEBOLLA** y **AJO** (cortado en láminas). Agregar el **PIMIENTO** verde, rojo y el **TOMATE** rallado.

Cuando todo esté rehogado, se incorporan las patatas y se cubre de agua. Dejar cocer con el laurel, pimienta seco y todo lo demás.

Una vez que las patatas estén casi cocidas, añadir el pescado. Terminar de hacer a fuego medio. Mientras, preparamos la mayonesa con las yemas de huevo: batirlas con un poco de vinagre y sal.

Cuando el guiso esté hirviendo, incorporar las claras y dejar cocer un poco.

Retirar del fuego y agregar la mayonesa para finalizar.

Una degustación que se realiza en abril en las fiestas de San Marcos, que consiste en desgranar las vainas y tomarlas crudas con el bacalao salado y un buen vaso de vino de la tierra.

Por otra parte y, a principios de septiembre, numerosos bares y bodegas de la localidad las sirven como tapa.

## HABAS con bacalao seco **salado**

crudas



Se toma en el campo y consiste en cavar el tocino con cañas (se hace una fogata rodeada con piedras y se utilizan las cañas de las setas del invernadero partiéndolas en trocitos, se les prende fuego).

## en cañas

crudas con tocino asado

## HABAS con tocino y jamón

2kg. de HABAS peladas

1/4 de tocino

1/4 de jamón serrano

ocelle

## elaboración

Se trocea el tocino y el jamón y se sofríe un poquito. A continuación se añaden las HABAS y se dejan freír a fuego lento hasta que estén blanditas y listo para comer.

lentejas con

## ACELGAS

3 ó 4 hojas de ACELGAS

1/2kg. de lentejas

2 ZANAHORIAS

4 ó 5 AJOS, perejil

1 TOMATE

1 PIMIENTO verde

2 ó 3 PATATAS medianas

pimienta molida, pimentón

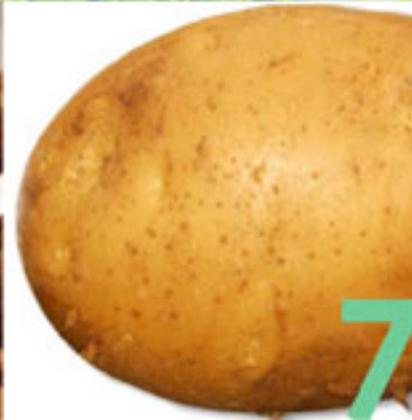
azafrán, 1 hoja de laurel

1 chorizo

aceite, agua, sal

Hacer el sofrito con aceite, AJOS, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, pimienta molida, perejil, chorizo y azafrán. Después añadir el agua. Cuando esté hirviendo echar las lentejas, las ACELGAS (troceadas en cuadraditos la parte blanca y las hojas en tiras) y las ZANAHORIAS (cortadas en daditos o rodajas). Cuando hayan cocido un ratito, poner las PATATAS y sazonar. Dejar cocer al gusto.

elaboración



# menestra de la

- 1 cabeza de AJOS (para 8 personas)
- 1 ó 2 CEBOLLAS medianas
- 3 TOMATES rojos grandes
- 1,5kg. PRÉSILES pequeños limpios de vainas
- 2 ó 3 LECHUGAS grandes
- 3 PATATAS grandes
- 200gr. de ALMENDRAS
- 4 ó 5 rebanadas de pan frito
- 1 cucharada de cominos
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 huevo duro por comensal
- agua caliente, sal al gusto
- aceite de oliva

## HUERTA de ADRA

Pelar, cortar y trocear en pedazos medianos 2 ó 3 AJOS. Freírlos con aceite de oliva en una cazuela grande y apartarlos. En ese mismo aceite, freír la CEBOLLA muy picada. Una vez rehogada añadir el TOMATE troceado y sin piel. Cuando esté hecho, agregar las hojas claras de LECHUGA, cortadas en rodajas de dos dedos de grosor. Esta verdura suelta agua, por lo que hay que moverla hasta que se consuma. A continuación, verter los GUISANTES, Marearlos de nuevo, hasta que se elimine el agua de la nueva verdura. Una vez reducida, aumentar el contenido con agua caliente, cubriéndola al ras. Mientras que la verdura cuece a fuego lento, freír, en primer lugar las almendras peladas, en el mismo aceite de haber cocinado los ajos y apartarlos. Después, dorar unas rodajas de pan. Colar ese aceite y utilizarlo para freír las PATATAS cortadas en cuadrillos.

Por otro lado, pasar por la batidora las almendras, los ajos y el pan frito, agregándoles el comino, la pimienta y la sal al gusto. Reservarlo.

Incorporar a la olla con la verdura cocinada el contenido anterior y llevarlo a ebullición. Rectificar de agua si tuviera poco caldo. Cuando rompa a hervir, apartarlo.

# 72 elaboración



migas de harina

1 cabeza de AJOS  
1 vaso de agua

1 vaso de harina de sémola de trigo  
1 vaso pequeño de aceite

Cuando el aceite está caliente se frien los AJOS con la piel y se retiran. En ese aceite se pone la sal y se retira del fuego para echar el agua. Cuando empiece a hervir se añade la harina, removiéndola dentro del agua, sin dejar de remover hasta que se separen y estén desmigadas.

Truco: cuando empiezan a separarse a racimos, pero no del todo, se echan los ajos y se separan del fuego.



migas de pan

1 barra de pan duro  
(pan casero o rústico)

AJOS  
aceite  
agua  
sal



elaboración

Se pone el pan en remojo (no excederse en el agua para que no se desmigue mucho) y escurrir.

Se frien los AJOS enteros y se añade el pan previamente remojado. Remover hasta que estén bien desmenuzadas.



acompañamiento



MIGAS  
CON PESCADO





**BERENJENAS**

- 2 BERENJENAS (para 4 personas)
- 100gr. de ZANAHORIAS
- 100gr. de ESPINACAS
- 100gr. de bonito o atún fresco
- 100gr. de trucha asalmonada fresca
- 50gr. de harina
- 1cl. de nata
- perejil, sal, pimienta
- 2dl. de leche
- mantequilla, nuez moscada

milhojas de

*elaboración*

Cortar las BERENJENAS en rodajas finas y dejar macerar en un recipiente con leche durante 1 hora. Escurrir, salpimentar y pasar por harina. Dorar las láminas de berenjena en una sartén con aceite de oliva a fuego vivo durante 2 minutos, por ambos lados.

Cortar las ZANAHORIAS en tiras y saltearlas.

Cortar las ESPINACAS en tiras, blanquearlas y escurrirlas.

Calentar la nata líquida con sal y nuez moscada. Incorporar las espinacas y zanahorias y dejar que espese ligeramente.

Preparar una bechamel muy ligera con mantequilla, harina y leche. Salpimentar.

Limpieza cuidadosamente la trucha y el bonito, quitando la piel y espinas. Cortarlos en láminas finas.

Colocar los filetes de pescado en una bandeja de horno con un poco de bechamel. Cocer al gratén.

Alternar capas de pescado y láminas de berenjena y tapar con la salsa de espinacas y zanahoria. Adornar con unas hojas de perejil.



**TOMATE frito**

con huevos

- 1kg. de TOMATES
- 4 huevos (según comensales)
- 3 ó 4 AJOS enteros
- perejil
- pimienta molida
- aceite
- sal

*elaboración*

Se pelan y trocean los TOMATES y se ponen a freír en aceite. Se le añade la sal, los ajos (enteros, para poder retirar antes de añadir los huevos), el perejil y, por último, la pimienta molida. Cuando el tomate esté al gusto y antes de retirar del fuego, añadir los huevos (tantos como comensales haya) y dejar cuajar. También se pueden romper y cuajar rotos.



## CALABACÍN

tortas de

- 3 CALABACINES
- 1 diente de AJO
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 vaso de leche templada
- 1 sobre de levadura de gaseosa
- perce
- aceite de oliva

MERLUZA (o cualquier pescado blanco)

- 1 cebolla
- 3 hojitas de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 4 cucharadas de aceite
- 2 tomates



tortilla de TIRABEQUES



elaboración

Batir en un bol todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. En una sartén calentamos en aceite. Con una cuchara sopera tomamos la medida de las tortas para proceder a freír. Cuando éstas obtengan un color dorado estarán listas para tomar.

Trocear las CEBOLLETAS en juliana o círculos (al gusto) y quitar las vainas a las HABAS. Así mismo, partir los TIRABEQUES, cortándolos en juliana. Freír a fuego lento y sazonar. Cuando esté todo cocinado añadir los huevos (batidos o en revuelto) hasta que cuajen.

Para que la tortilla quede más esponjosa, se pueden batir los huevos separando las claras de las yemas.

Es más conveniente que el tamaño de las cebolletas sea pequeño o mediano, porque éstas poseen una parte verde más tierna y, por tanto, con mayor aroma, lo cual es beneficioso para que la tortilla resulte más sabrosa.

elaboración

## PATATAS a lo pobre

PATATAS  
CEBOLLA  
aceite  
vino blanco  
sal

## PATATAS rebozadas

con calamares

4 PATATAS  
1/2kg. de anillas de calamar  
2 CEBOLLAS  
4 TOMATES  
1 vaso de vino blanco  
2 huevos  
barbina, aceite  
sal, perejil

Es este uno de los platos más exquisitos de nuestra gastronomía. Son ideales para acompañar cualquier tipo de carne. Su elaboración, aunque a primera vista parezca sencilla, es todo un arte, ya que hay que conseguir que las patatas queden en su punto.

## elaboración

Se cortan las PATATAS en rodajas y la CEBOLLA en láminas. Se pone aceite de oliva en la sartén y cuando esté caliente se echan las patatas y, un poco después, la cebolla. Cuando estén fritas se quita casi todo el aceite y se añade un vaso de vino blanco. Se deja reducir hasta que se consume el vino, y ya tenemos nuestras Patatas a lo Pobre, listas.

elaboración

Asar las PATATAS (en el horno o microondas) y cortarlas en rodajas de 2cm. de grosor. Pasar por harina y huevo y freír hasta que estén doradas. Picar la CEBOLLA en juliana y freír. Cuando esté blanda añadir los anillos de calamar troceados y dados. Cuando esté fritas incorporar el perejil y los TOMATES picados en daditos y terminar de freír. Por último, cubrir las rodajas de patata rebozadas con la salsa de los calamares y sofreír durante 5 ó 10 minutos y servir.

Este es un plato típico Alpujarreño, cuyo ingrediente principal es el PIMIENTO. Dependiendo de la zona, se prepara de diferentes formas y con diferentes ingredientes.

## elaboración

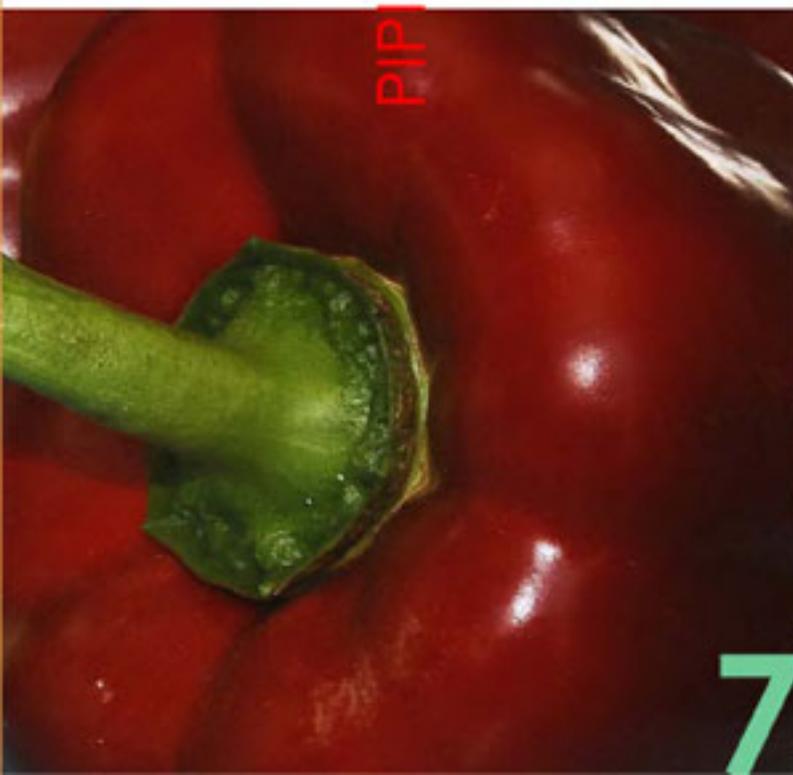
Se cocen los huevos por un lado y los PIMIENTOS secos y el bacalao, por otro. Una vez cocidos los pimientos, se les quita la piel y se trituran. Se desmenuza el bacalao, se pican la CEBOLLA y los huevos cocidos en trocitos pequeños, añadiendo las aceitunas, el vinagre, el aceite y la sal. Se remueve todo muy bien.

**PIPIRRANA**  
PIMIENTOS secos  
CEBOLLA  
bacalao  
aceitunas  
huevos  
aceite de oliva, vinagre, sal

Se fríe en una cazuela el PIMIENTO y la CEBOLLA. Después se añade el CALABACÍN y la BERENJENA. Cuando las hortalizas estén fritas, se añade el TOMATE y se deja a fuego lento hasta que esté todo bien frito. Por último se sazona al gusto y... a comer!!!

## pisto de la HUERTA

CALABACÍN  
BERENJENA  
CEBOLLA  
PIMIENTO  
TOMATE  
aceite de oliva, sal



Se cortan los AJOS en láminas y se fríen en un poco de aceite. Seguidamente se añade el jamón cortado en taquitos. Cuando esté un poco hecho se añade el pan troceado y se fríe también. Cuando el pan esté un poco tostado se cubre de agua y se le añade la sal.

Cuando empiece a hervir se mueve para deshacer un poco el pan. En el momento que el agua cambie de color, se añaden los huevos y se deja cocer al gusto (los huevos se pueden romper o dejar enteros) y listo para comer.

Sugerencia: Es un plato muy económico y rápido. El jamón se puede sustituir por jamón york ó tocino.

elaboración

Se pone en una olla aceite y se doran las ALMENDRAS. Se retiran. Se hace un huevo y se aparta, quitándole la yema. Se fríe el pan con el AJO y se aparta. Se batien, el pan, las almendras y se añade un poco de agua. Se pasa por la batidora.

En un cazo se pone la mezcla batida a calentar. Después de dar el primer hervor se le añade la clara cocida del-huevo y listo para servir.

elaboración

2 ó 3 AJOS

1 barra de pan duro

2 huevos

aceite

sal, agua

150gr. de jamón

50gr. de ALMENDRAS

1 AJO

1 rebanada de pan

1huevo

aceite

agua

## sopa de **ALMENDRAS**

sopas de **AJO**



*Handwritten signature or text in the bottom right corner.*

algunos

dulces  
**postres** *y*  
**BEBIDAS**





## ALMENDRAS garrapiñadas

ALMENDRAS

azúcar

agua



Las cantidades dependerán de lo que deseemos hacer. Siempre se deberá tener casi la misma cantidad de azúcar que de almendras y, luego el agua, tres veces más. Ejemplo:  $\frac{1}{2}$ kg. de almendras,  $\frac{1}{2}$ kg. de azúcar y  $\frac{3}{2}$ kg. de agua.

### elaboración

Mezclarlo todo. Echar en una sartén un poquito honda, el agua, las ALMENDRAS y el azúcar. Ponerlo a cocer. En el momento que no quede agua, retirarlas del fuego.

Cuando desaparezcan las burbujas del azúcar, volver a ponerlo en el fuego y remover hasta que el azúcar quede de color marrón. Se deberá tener mucha paciencia. Cuanto más se mueva, menos azúcar se pegará en la almendra y más sabrosa estará.

Para despegarlas, lo mejor es extenderlas sobre la mesa y darles golpes con la mano. No deben quedarse pegadas.



arroz con leche

con almendras  
arroz con leche

100gr. de arroz  
1 litro de leche  
1/2 rama de canela  
1 limón, azúcar, canela molida

ALMENDRAS  
arroz  
cáscara de limón  
canela en rama, canela molida  
azúcar

estilo tradicional



elaboración

Calentar la leche con la ramita de canela, la piel del limón y el azúcar. Añadir el arroz poco antes de que empiece a hervir sin dejar de remover hasta que esté cocido. Retirar y dejar enfriar. Para decorar espolvorear con canela molida.

Trituramos las ALMENDRAS y las colocamos en un colador grande. Pasar por agua removiendo con una cuchara. En caldo obtenido lo ponemos a cocer. Se añaden el arroz, la cáscara del limón, la rama de canela y el azúcar. Dejamos hervir 50 minutos aproximadamente. Servimos en una fuente espolvoreando con canela en polvo.

elaboración



bizcocho de

# CALABACÍN

- 1 CALABACÍN
- 1/2 taza de ALMENDRAS picadas
- 4 huevos, 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de canela molida
- 1 taza (de café con leche) de harina
- 1 taza (de café con leche) de azúcar
- 1 taza (de café con leche) de aceite de oliva
- 1 taza (de café con leche) de aceite de girasol

Pasar por la batidora los huevos, la harina, el azúcar, el aceite y la levadura. Añadir la almendra, la canela y el CALABACÍN rallado con su piel. Mezclar bien con una espátula de madera y pasar a un molde, previamente untado con mantequilla. Meter al horno precalentado, aproximadamente unos 35-40 minutos. Comprobar si está hecho.

*elaboración*



para el bizcocho: 150gr. de harina  
150gr. de azúcar  
4 huevos, 1 sobre de levadura  
50gr. de mantequilla fundida y fría  
1 manzana pelada y picadita  
para adornar: azúcar glasé  
1 manzana

## elaboración

Batir las yemas junto con el azúcar, hasta que resulte una masa cremosa. Incorporar la mantequilla, sin dejar de batir y añadir la harina y la levadura.

De igual manera, batir las claras a punto de nieve e incorporárselas a la mezcla anterior. Añadir la manzana picada y mezclar, procurando que no se bajen mucho las claras.

Engrasar un molde con mantequilla. Poner la masa del bizcocho e introducirlo en el horno precalentado, a 180-190°, durante 40-45 minutos aproximadamente.

Cuando esté frío, desmoldar y adornar, espolvoreando con el azúcar glasé y colocando los gajos de manzana cortados finitos, en el centro, formando un pequeño círculo.

## bizcocho de manzana

## bizcocho de PIÑA

para el bizcocho: 150gr. de harina  
150gr. de azúcar  
4 huevos, 1 sobre de levadura  
50gr. de mantequilla fundida  
para el relleno: 4 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de agua  
1/2kg. de piña en almíbar  
1 copita de ron blanco

## elaboración

Si el molde se puede poner al fuego, preparar en él, directamente, un caramelo con las 4 cucharadas de azúcar y 2 de agua y cubrir el fondo del molde. Si no, prepararlo en un cazo y después cubrir el fondo del molde.

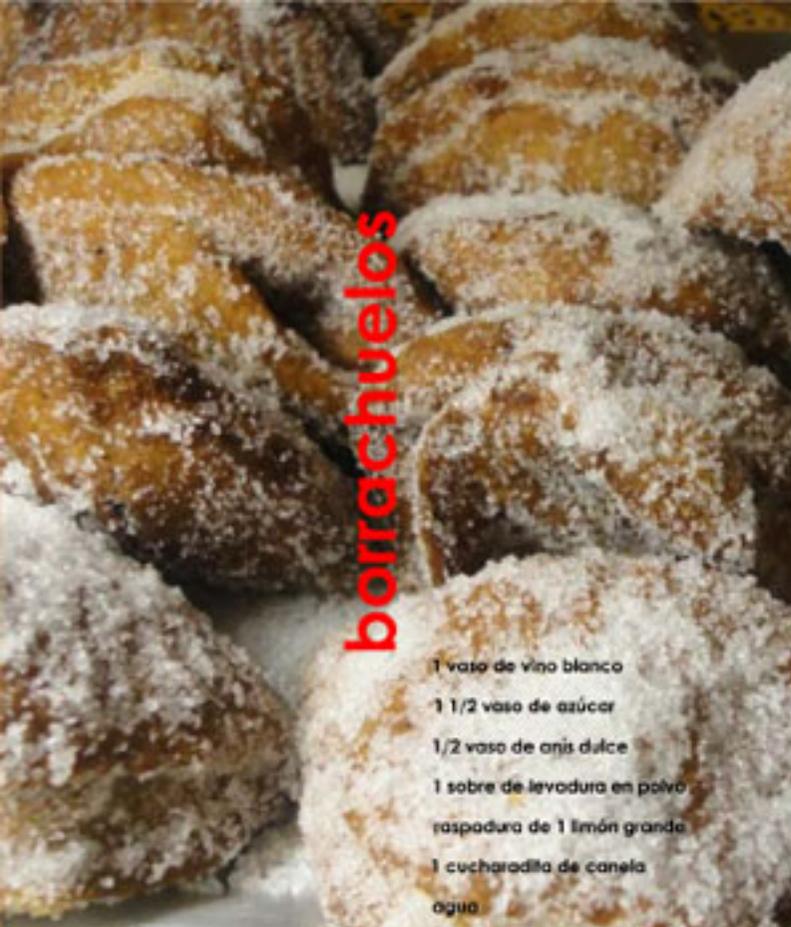
Seguidamente, colocar las rodajas de piña enteras, cubriendo el fondo del molde. Si se desea, colocar en cada centro de rodaja una guinda roja o verde.

Verter encima de las rodajas la masa del bizcocho (mezclando todos los ingredientes en la batidora, hasta conseguir una pasta homogénea y suave).

Introducirlo en el horno precalentado a unos 180°C, durante 35-40 minutos. Comprobar si está hecho, pinchando con un cuchillo (debe salir limpio).

Mientras tanto, calienta ligeramente el almíbar de la piña junto con la copita de ron.

Cuando el bizcocho esté listo, bañarlo con el almíbar y dejarlo enfriar. Desmoldar y servir frío.



## borrachuelos

1 vaso de vino blanco  
1 1/2 vaso de azúcar  
1/2 vaso de anís dulce  
1 sobre de levadura en polvo  
raspadura de 1 limón grande  
1 cucharadita de canela  
agua

**elaboración** Se mezclan el vino, el anís, el aceite, la raspadura de limón y el azúcar. Se amasa bien todo y se deja reposar de 30 a 60 minutos. Hacer bolitas con la masa y extender con el rodillo haciendo una tira alargada, dándole forma de moñas y se fríe. Rebozar con el azúcar antes de servir.

4 huevos  
1 bote de nocilla  
75gr. de azúcar  
75gr. de harina  
25gr. de mantequilla  
1 chomeoncillo de licor  
(brandy-43, ron, etc.)

para la crema pastelera:

50gr. de mantequilla  
1/2l. de leche  
125gr. de azúcar  
3 yemas, 1 palo de canela  
corteza de limón (1 trozo)  
50gr. de maicena



## brazo de gitano

Prepare la crema pastelera, calentando la leche con la canela, el limón y la mantequilla. Dejar de rompa a hervir. Reservar.

Batir las yemas con el azúcar y la maicena en un cuenco, agregando la leche, poco a poco y removiendo todo. Cocinar a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese. Retirar y dejar enfriar. Para preparar la masa mezclar las yemas de los huevos con el azúcar, la harina y la mantequilla. Añadir las claras batidas y mezclar.

Pasarlo todo a un molde rectangular, untado previamente con mantequilla. Cocer a 200°C durante unos 10 minutos. Dejar enfriar. Se empapa con el licor.

Colocar la masa en un paño húmedo o papel vegetal, relleno con la crema pastelera y enrollando con la ayuda del paño. Cubrimos con la nocilla y espolvoreamos con azúcar glasé o coco rallado.

## elaboración

Se amasa todo bien y se deja reposar 1 hora. Se pone a calentar el aceite y cuando esté bien caliente, freir la masa.

Se asan los BONIATOS al horno durante 30-40 minutos a 180°C hasta que estén tiernos.

Aparte, se calienta la leche con el azúcar y la ramita de canela. Molemos las nueces.

Pelamos los boniatos y los ponemos en un cazo junto con la leche, los huevos, la levadura y las nueces molidas. Se mezcla todo bien hasta conseguir una crema (si fuese necesario, utilizar la batidora). A esta crema se le va añadiendo la harina, poco a poco, hasta obtener una masa homogénea, dejando reposar un rato.

En aceite bien caliente se va friendo la masa en porciones (podemos tomar de medida una cuchara sopera). Cuando se enfríen un poco, rebozar en el azúcar molido.

Deshacer la levadura prensada en el agua con la sal e ir añadiendo la harina poco a poco, para que no se hagan grumos. Dejar reposar la masa durante 45 minutos.

Para empezar a freir, añadir las PASAS o los HIGOS, según el gusto de cada cual, o los dos ingredientes a la vez.

Se puede rebozar con azúcar para servir.

Sugerencia: esta masa se puede utilizar para dulces o salados, verduras, pescados, etc.

al estilo abderitano

1kg. de harina  
1/4kg. de levadura prensada  
2 cucharadas de matalauva  
2l. de aceite  
sal  
1 vaso de agua templada

4 BONIATOS grandes  
2 huevos, 150gr. de azúcar  
3 cucharadas de levadura en polvo  
1 vaso de leche, 1 ramita de canela  
50gr. de nueces peladas  
harina, azúcar molido

levadura prensada  
sal  
3/4l. de agua  
1kg. de harina

de BONIATO

de pasas o higos

BUÑUELOS

Esta receta está calculada por kilogramo de CALABAZA.

El día antes, preparar el agua de cal, disolviendo unos 75gr. de cal en 3l. de agua y dejar reposar toda la noche. La mayor parte de la cal se quedará en el fondo, pero el agua transparente que resulta es el agua de cal.

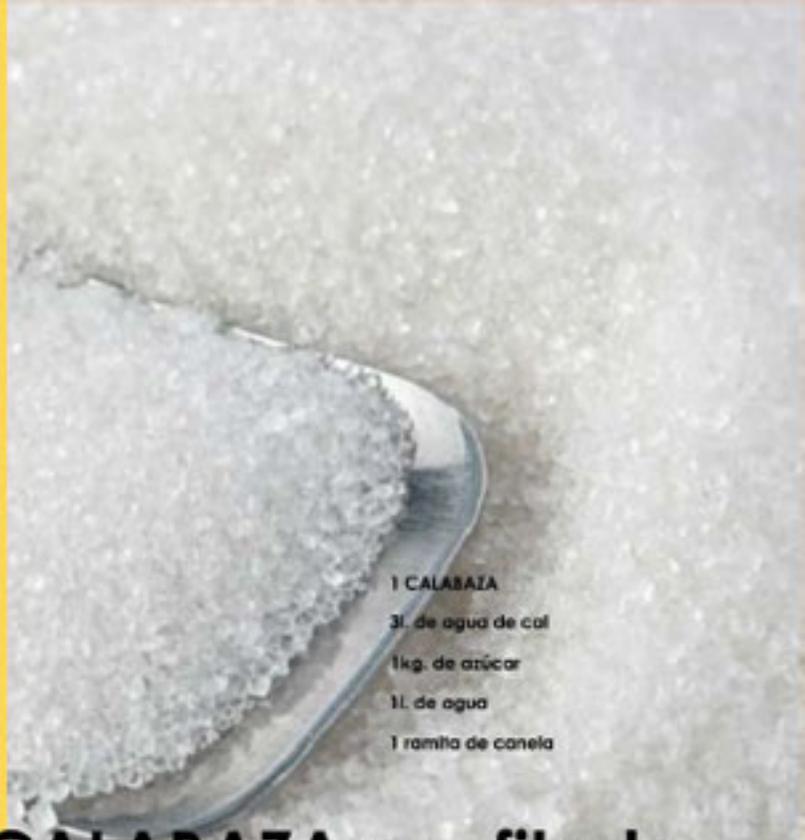
Cortar la CALABAZA en aros grandes o trozos alargados. Eliminar las semillas y dejarla bien limpia.

Decantar con cuidado el agua de cal, echándola en un recipiente, de tal manera que podamos sumergir en él la calabaza completamente, durante 1 hora. Esta operación es imprescindible para endurecer la calabaza y que luego no se nos deshaga.

Aparte hacer un jarabe con el azúcar, la canela y el agua, calentando y removiendo estos ingredientes hasta que rompan a hervir. Se formará una miel espesa. Se sumerge la calabaza en esta miel para que se impregne por dentro y por fuera.

Se recubre con papel de aluminio y se mete al horno durante unas 2 horas, dependiendo del tamaño de la calabaza. También se puede cocer, dejando escurrir y secar.

elaboración



1 CALABAZA  
3l. de agua de cal  
1kg. de azúcar  
1l. de agua  
1 ramita de canela

## CALABAZA confitada





ALMENDRAS

## dulces de

250gr. de ALMENDRAS

2 huevos

150gr. de azúcar

3 cucharaditas de canela

1 cucharadita de clavo en polvo



## dulce de MEMBRILLO

MEMBRILLOS

azúcar  
(mismo peso de membrillos que de azúcar)  
agua

Se pelan los MEMBRILLOS y se trocean. Se echan en una olla con el azúcar, se cubre con agua y se deja cocer a fuego lento hasta que cueste trabajo moverlo. Se vierte en una fuente de cristal y se deja enfriar. Cuando esté frío se guarda en la nevera, cubriéndolo con plástico de cocina.

elaboración

elaboración

Pelar la mitad de las ALMENDRAS y tostarlas todas ligeramente en el horno. Triturarlas finas y unir con el azúcar, 1 huevo, la yema del otro (reservando la clara en el frigorífico) y las especias. Poner la masa en un recipiente y dejar tapado con un paño seco 24 horas. Encender el horno a 200°C. Batir la clara reservada a punto de nieve, e incorporar la masa, formar bolitas y poner en una bandeja de horno engrasada para cocer durante 10 minutos. Si se desea se pueden pintar las bolitas de masa con un poco de agua con azúcar, antes de introducirlas en el horno.

## FLAN

## de huevo

- 6 huevos
- 1l. de leche
- 1 corteza de limón
- 6 cucharadas de azúcar

## elaboración

Se calienta la leche sin dejar que hierva, con el azúcar y la corteza de limón, hasta que esté aromatizada. Se deja enfriar un poco. Cuando esté templada la leche aromatizada, se le añaden los huevos batidos y se pasa a un molde caramelizado. Se introduce la mezcla en el horno (precalentado), al baño maría, durante 35 minutos, a 170°C.

## de ALMENDRAS

- 250gr. de ALMENDRAS molidas o troceadas
- 6 huevos, 250gr. de azúcar
- 6 bizcochos o 4 magdalenas grandes
- 2 vasos grandes de leche
- ralladura de cáscara de limón

Mezclar los huevos con el azúcar, la leche y la ralladura de limón (usando la batidora). Cuando esté bien batido, añadir los bizcochos o magdalenas desmenuzados y las ALMENDRAS. Dar unas vueltas con una espátula y mezclar bien.

Pasar a un molde de flan o cualquier otro que sea un poco profundo, con el caramelo en el fondo. (Caramelo comprado o hecho con azúcar y un poco de agua).

Cocer al Baño María (metido en otro recipiente más grande y lleno de agua hasta, aproximadamente, la mitad del molde). Hervir a fuego suave 30-40 minutos hasta que se cuaje. Comprobar si está hecho (pinchando con un cuchillo).

Cuando se enfríe, mantener en la nevera. Para servir, dar la vuelta y desmoldar, para que el bizcocho quede como base.



# helado de turrón

- 1 tableta de turrón blando
- 500ml. de nata líquida
- 3 huevos
- 3 ó 4 cucharadas de azúcar (opcional)

Separar las claras de las yemas y montarlas a punto de nieve. Batir la pastilla de turrón con las yemas, añadir la nata y, a continuación, agregar las claras montadas. Reservar en una tarro en el congelador.

# elaboración

- para la masa: 1 huevo
- 125gr. de harina
- 1 sobre de levadura
- 40gr. de azúcar glasé
- 40ml. de agua, 1 pizca de sal
- para el relleno: 75gr. de arándanos cortados (frutas confitadas, pasas, orejones, etc., al gusto)
- 1l. de leche
- 1 rama de canela
- 200gr. de pan duro sin corteza
- para servir: azúcar glasé y canela en polvo



# torrijas

# las nuevas

# elaboración

Primero, para preparar la masa, tamizar la harina, el azúcar, la levadura y la sal, en un bol. Batir el huevo y el agua en otro bol más grande, añadiendo poco a poco la harina y remover con una cuchara de madera, hasta que quede una pasta perfectamente lisa. Dejamos reposar 1 hora a temperatura ambiente, tapado con un trapo. Calentar la leche con la rama de canela y, cuando hierva, apartar. Dejar reposar 5 minutos y colar. Cortar en trocitos el pan y cubrir con la leche. Dejamos empapar bien durante 10 minutos. Retirar la leche y escurrir el pan para quitarle el exceso de leche. Añadir los arándanos (o la fruta elegida) y con un tenedor chafamos un poco el conjunto, para que quede una masa gruesa. Pasado el tiempo de reposo, añadir el pan a la masa de harina y mezclar bien. Calentar abundante aceite y, con una cuchara de postre, poner porciones de masa a freír. Dorar bien y dejarlos crujientes. Escurrir sobre un papel absorbente. Espolvorear con azúcar glasé y canela y servir calientes. Un bocado bien dulce.

## LECHE FRITA

- 1L de leche
- 1 palo de canela
- 1 cáscara de limón
- 8 cucharadas de azúcar
- 12 cucharadas de harina (3 de trigo y 9 de maicena)
- canela en polvo
- azúcar aceite

Ponemos la leche a calentar con el palo de canela y la cáscara de limón, perfumamos y dejamos enfriar. Ponemos en una olla las 2 harinas con el azúcar y agregamos la leche colada. Ponemos a cocer hasta que espese, sin dejar de remover para evitar grumos. Pasamos a una fuente plana, dejándola enfriar. Cortar en cuadraditos del tamaño deseado y freímos. Espolvorear con azúcar y canela molida.

elaboración



## rellenos caseros

- 4 LIMONES grandes
- 4 yemas
- azúcar al gusto
- 1 anís dulce (Chareanillo)
- 1 lata de leche condensada



- 1000ml. de BRANDY
- 350gr. de azúcar
- 330ml. de agua
- 2 bolsas de cubitos yerbabuena
- 350ml. de zumo de limón
- 3 limas partidas

## mojito

## LIMONES

elaboración (Brandy Almería)  
Mezclarlo todo en la coctelera y servir.

Lavar los LIMONES, cortar uno de los extremos, sacar la pulpa y reservar. Montar las claras a punto de nieve con un poco de azúcar. Mezclar las yemas con 5 ó 6 cucharadas de leche condensada. Agregar la pulpa de los limones picadita (o parte de ella, al gusto), un poco de anís (u otro licor) y mezclar con las claras montadas, envolviendo bien. Rellenar las cáscaras de los limones con esta crema y meter en el congelador.

elaboración

## elaboración

Mezclar todo junto, en la batidora, durante unos minutos. Repartir en copas individuales y adornar por encima con virutas de chocolate o chocolate molido.

Enfriar. Conservar fresco.

3 yogures naturales sin azúcar

1 vaso de leche

1 lata de leche condensada pequeña

el zumo de 1 LIMÓN grande

## mousse de limón



Se pone a hervir la leche. Se deja enfriar un rato y se le añaden las yemas batidas con una cucharada sopera de maicena (que se deshace con un poco de leche). Se cuele todo antes de mezclarlo con la leche y, a fuego lento, se mueve sin dejar que llegue a hervir, hasta que espese. Se deja enfriar y se espolvorea con canela molida.

## elaboración

1l. de leche

6 huevos

1 cucharada de maicena

6 cucharadas de azúcar

1 rama de canela

vainilla (en rama o en polvo)

1 corteza de limón

canela molida

## NATILLAS



Se va echando la harina, el aceite, la agua y a las 15 min. está medio amasado. Se le echa una cucharada de T-500. Seguir amasando.

En caso de ser horno de vapor, en el momento en que vaya a salir el pan, es necesario repasar con una esponja humedecida en agua. De esta manera el pan coge brillo. En caso contrario, soldría el pan blanco, ya que estos hornos no tienen vapor.

El horno se precalienta unas 10 minutos y se cocina de 190° a 200°C durante unos 20 a 25 minutos.

(Sale mejor en una amasadora)

elaboración

rosclas de aceite

PAN de aceite

- por cada kg. de harina: 15gr. de sal
- 150gr. de masa madre (en panaderías)
- 30cl. de aceite
- 10gr. de mofolauva
- 40-45cl. de agua
- 1/4 de pastilla de levadura prensada
- 1 cucharadita de polvos refranables T-500 (en panaderías)

Es la misma masa que el PAN DE ACEITE.

Cortar un trozo de la masa y enrollar, uniendo las dos puntas en forma de rosquilla.

elaboración

Se mezcla todo (huevos, pan, azúcar, ralladura de limón, leche y canela) y se bate con la batidora [se puede hacer también con el batidor manual]. Se vierte en un recipiente, previamente caramelizado, y se introduce en el horno, al baño maría, durante 35-45 minutos, a 180°C, hasta que esté cuajado. Dejar reposar y servir frío.

## pan de calatrava

- 1/2 barra de pan (magdalenas o bizcochos)
- 4 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- ralladura de 1 limón
- 1 vaso de leche
- caramelo líquido
- canela molida



4 PATATAS grandes  
2 cucharaditas de levadura en polvo  
4 huevos  
ralladura de 1 limón  
1/2kg. de harina  
1/2l. de leche  
azúcar, canela

## papajotes

Lavamos bien las PATATAS y las cocemos enteras con la piel. Después se pelan y se pasan por el pasapuré. Este puré se pasa a un recipiente adecuado y lo mezclamos, poco a poco, con la harina, la levadura, los huevos batidos, la ralladura de limón y la leche. Lo movemos bien hasta conseguir una masa espesa. En una sartén procedemos a calentar el aceite de oliva con la cáscara de limón. Cuando esté frita, se retira. En el mismo aceite se va friendo la masa, cucharada a cucharada y, una vez fritos, los pasamos a una mezcla de azúcar y canela.

elaboración

300gr. de harina

50gr. de manteca de cerdo

50gr. de sal

1 copita de anís

agua

para el almibar: 125gr. de azúcar  
cocido durante 5 minutos  
en 1/4l. de agua

## PESTINOS

elaboración

En un lebrillo, preparar una masa con la harina, la manteca de cerdo, 5gr. de sal, el anís y el agua fría necesaria para ligar y lograr una masa consistente. Una vez lista, dejar reposar 20 minutos espolvoreada de harina. A continuación, estirar con el rodillo de madera, dejándola lo más fino posible. Dispuesta, se corta en rectángulos de 10cm. de largo por 5cm. de ancho, los cuales enrollaremos en forma de espiral, pegándolos y friéndolos en una sartén con aceite de oliva virgen extra en abundancia, caliente aunque sin humear. Ya dorados, se escurren y, antes de que se enfrien, se bañan en un almibar suave, a base de miel, que puede aromatizarse con naranja.



roscas de

SAN MARCOS

Se echa la harina en una fuente y se hace un hueco en medio. Mientras, en un recipiente, disolvemos la levadura y la levadura, en un poco de agua caliente.

A continuación, incorporamos a la levadura y la levadura disueltas en agua, la harina y movemos todo. Agregamos la molla de pan. Una vez mezclado todo, incorporamos agua, poco a poco, hasta conseguir la masa. La cantidad de agua a aportar es la que vaya admitiendo la masa. En ningún momento añadiremos sal. Hornear hasta que estén crujientes.

para 1kg. de harina de trigo: reciente

30-40gr. de levadura de panadería

molla "mijón" de media barra de pan  
agua caliente



ROSCOS

4 huevos

raspadura de 1 limón

2 cucharadas de aceite frito

11 cucharadas de leche

11 cucharadas de azúcar

1 sobre de levadura

harina

Se mezclan todos los ingredientes hasta hacer una masa con la que se pueda trabajar. Para conseguirla, se le añadirá harina hasta que no se quede pegada en las manos y podamos darle la forma que queremos.

Se echa una sartén, con el aceite muy caliente, la cáscara de 1 limón, que luego se retirará. Entonces, bajamos el fuego y se frien los rosco, teniendo cuidado que no se quemen por fuera y estén crudos por dentro.

Sugerencia: se pueden rebozar con azúcar y canela para presentar.

elaboración



sopa de

ALMENDRAS



del Barranco  
Almerin

1/2kg. de ALMENDRAS crudas  
100gr. de azúcar  
varias rebanadas de pan (2 bollos)  
canela en rama y molida  
la corteza de 1 limón

## elaboración

Se majan las ALMENDRAS en el mortero y se mezclan con el azúcar. Se añade litro y medio de agua, removiéndolo muy bien con la canela en rama y la corteza troceada del limón. Se pone todo a hervir y, después, cocerlo durante 5 minutos y añadiendo las rodajas de pan. Se deja cocer el pan hasta que quede deshecho. Para servir, espolvorear con un poco de canela molida por encima.



## soplillos

500gr. de ALMENDRAS tostadas  
500gr. de azúcar  
4 claras de huevo  
1 limón

Lavar el limón, secarlo, rallar la corteza y después exprimirlo. Picar las ALMENDRAS. Batir las claras a punto de nieve, firme, añadir la ralladura y el zumo de limón. Batir un poco más. Añadir poco a poco el azúcar, mientras se sigue batiendo hasta que quede el merengue firme. Mezclar con este merengue las almendras picadas. Forrar una bandeja de horno con papel de aluminio y poner sobre éste, montoncitos de la pasta. Cocer a horno fuerte durante 10 minutos. Sacar y dejar enfriar.

de San Isidro



4 ó 5 LIMONES

200gr. de azúcar

1/2l. de agua

2 claras de huevo

1 cáscara de limón rallada

# elaboración

Exprimimos los LIMONES y el zumo se pone a cocer con la raspadura del limón, el azúcar y el agua, unos 10-15 minutos. Lo dejamos enfriar en la nevera y, cuando esté empezando a congelarse, se rompe con la batidora, añadiendo las claras de huevo que, previamente hemos montado a punto de nieve (claras+azúcar). Vuelve a meterse todo en el congelador, sin dejar que se congele.

En unas copas de helado o cóctel añadimos unas escamas de hielo triturado, si se quiere, un poco de cava, y nuestro sorbete de limón, que decoraremos con hojas de menta.

## de LIMÓN al cava

1 vaso de zumo de limón (4 LIMONES aprox.)

200gr. de azúcar

1/2l. de agua (2 vasos)

2 claras de huevo

1 cáscara rallada de 1 limón

1 pellizco de sal, 1 copa de cava

Se pone a cocer el agua con el azúcar y, cuando comience a hervir, lo mantenemos así unos 10-12 minutos. Dejamos enfriar hasta que esté templado. Entonces le añadimos el zumo de limón, un poco de la cáscara rallada (al gusto) y el cava. Mezclamos y metemos en el congelador. Cuando empiece a congelarse, sacamos, removemos un poco y añadimos las claras montadas con la pizca de sal. Mezclamos todo bien y volvemos a congelar.

En una cacerola ponemos a calentar, a fuego lento, la nata, a la que añadimos las yemas, incorporando, también, la gelatina. Movemos de forma suave y lenta, sin dejar que se pegue.

Por otro lado, en una batidora, trituramos el turrón y lo añadimos a la mezcla anterior, una vez la hayamos apartado del fuego. Dejamos que repose en el frigorífico. A la vez montamos las claras con el azúcar y lo incorporamos a la mezcla del frigorífico. Por último, mezclamos todo lo anterior con la nata montada y volvemos a meter en la nevera para que se enfríe un poco más, durante 2 ó 3 horas. Servimos en copas de cóctel. Para decorar se reservan unos dados de turrón y un poco de almendra molida, colocándolos encima del mousse.

de LIMÓN  
(heladería JIJONENCA)

SORBETE

de turrón  
(heladería JIJONENCA)

250gr. de turrón de Jijona (turrón blando)

50gr. de nata, 1 hoja de gelatina

2 yemas de huevo y sus 2 claras

150gr. de nata montada

3 cucharadas soperas de azúcar



- 100gr. de ALMENDRAS peladas
- 1/2l. de aceite
- 4 rebanadas de pan
- 1l. de leche
- 100gr. de harina de trigo-pan
- 1 cucharada de canela molida
- 1/2 cucharada de matalauva

## talvinas

elaboración

En una cazuela de barro ponemos el aceite de oliva para freír el pan que, de forma previa habremos cortado en daditos, acompañados de los granos de matalauva y las almendras peladas. Una vez dorados estos ingredientes, se apartan del fuego y se reservan en un plato. No tiraremos el aceite, ya que lo aprovecharemos para hacer la masa, añadiendo leche y harina, poco a poco, sin para de mover. Después iremos incorporando los granos de matalauva y lo apartaremos pasados 5 minutos de cocción. Conseguida una pasta blanda, la pasaremos a un plato hondo y le colamos, por encima, pan, azúcar y cucharadas de leche al gusto. A fin de que queden más suaves se debe espolvorear canela y almendras machacadas. Las dejamos enfriar y las servimos para degustar.



## tarta de CALABAZA de la huerta del Cerro de Montecristo

- 1kg. de CALABAZA (para 4 personas)
- 150gr. de azúcar
- 4 huevos, sal
- 50gr. de harina
- 1/4l. de leche, 1dl. de nata
- 50gr. de pasas de Corinto
- 1 chorrito de vino moscatel
- ralladura de limón, canela en polvo
- 30gr. de mantequilla

Pelar la CALABAZA, cortar en trozos gruesos y poner a cocer en agua hirviendo con sal, durante 10 minutos. Aplastar la pulpa y escurrir en un paño atado durante varias horas. Batir los huevos junto con la leche, la nata, el azúcar y la harina. Incorporar el puré de calabaza bien escurrido y las pasas (previamente remojadas en el vino moscatel). Aromatizar la mezcla con la ralladura de limón, la canela y la nuez moscada.

Verter en un molde para tarta, previamente engrasado con mantequilla. Meter en el horno durante 40 minutos a 175°C, con un recipiente de agua debajo de la bandeja.

elaboración



para la masa: 200gr. de harina

100gr. de mantequilla

1 yema, 1 pizca de sal

1 cucharada de azúcar glasé

ratadura de 1/2 limón

para el relleno: 3 yemas, 20gr. de mantequilla

1 cucharada colmada de maicena

para decorar: 150gr. de azúcar, 3 claras de huevo

## tarta de LIMÓN

Trabajar todos los ingredientes sobre una superficie, amasando hasta conseguir una masa homogénea.

Poner la masa en un cuenco y tapar con un paño, dejándola reposar durante 30 minutos. Después extender con un rodillo sobre un molde engrasado. Pinchar la superficie con un tenedor, meter en el horno precalentado a 180°C, unos 30 minutos, hasta que se dore un poco. Sacar y reservar. Mientras tanto, cortar la piel de 1 limón en tiras finas (juliana). Ponerlas en un cazo con 50gr. de azúcar y 150ml. de agua para cocer durante 10 minutos. Reservar el líquido y las tiras del limón por separado. Exprimir 2 limones para diluir la maicena en el zumo y agregar el almibar reservado. Añadir la mantequilla y las yemas, una a una, batiéndolas. Poner al fuego y remover en forma de "8", sin dejar que hierva, hasta que espese. Dejar enfriar. Cubrir la masa quebrada con esta crema. Batir a punto de nieve las 3 claras con el azúcar. Colocar la crema obtenida en una masa pastelera y decorar la tarta hasta el borde y, si quiere, también el centro con pegatitos de merengue. Introducir en el horno en modo "gratinar" encendido, durante unos minutos, para que se dore ligeramente. Dejar enfriar.

# elaboración 100



## tarta de queso con arándanos

(rest. El Refugio)

1l. de nata culinaria

250gr. de queso Philadelphia

2 sobres de cuajada

500gr. de azúcar

caramelo líquido

bizcochos de soletilla

copa de brandy

1/2 vaso de leche

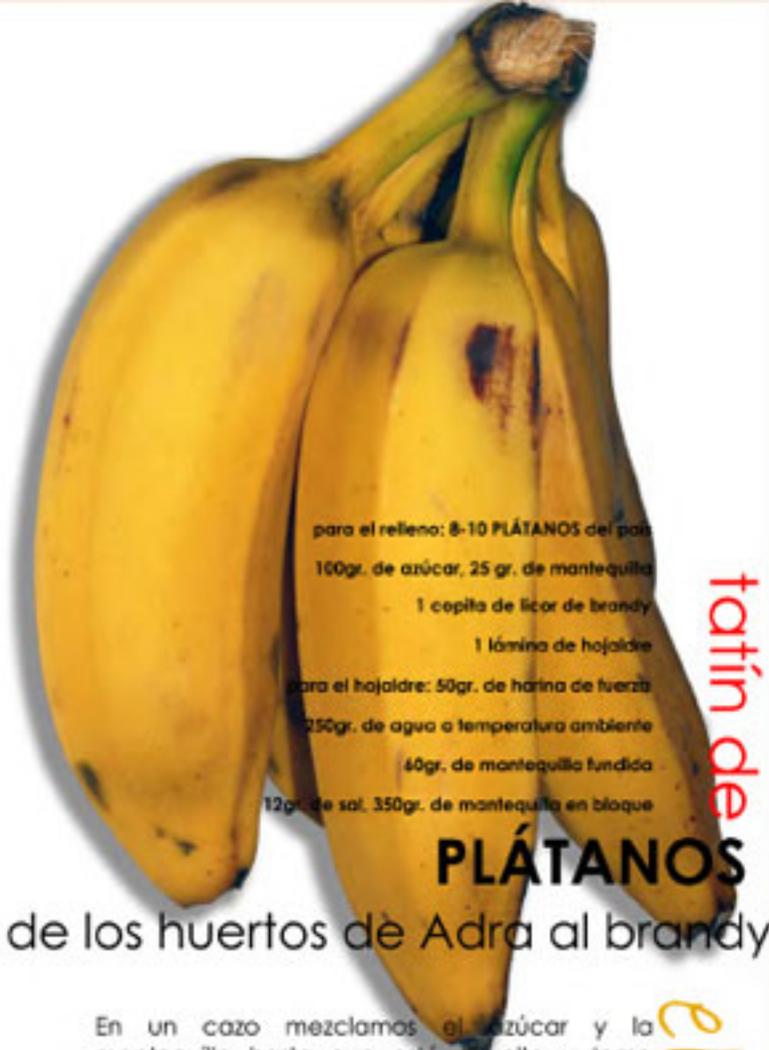
100gr. de mermelada de arándanos

En una olla mezclar la nata, el queso, el azúcar y la cuajada. Poner a fuego lento hasta que hierva.

En un molde, cubrir el fondo con el caramelo líquido. Poner encima los bizcochos y regarlos con una mezcla de leche y brandy. Verter sobre ello la mezcla de la olla y dejar enfriar.

A fuego medio diluir la mermelada con el agua y dejar enfriar. Cubrir la tarta con la mermelada.

# 100



para el relleno: 8-10 PLÁTANOS del país  
100gr. de azúcar, 25 gr. de mantequilla  
1 copita de licor de brandy  
1 lámina de hojaldre  
para el hojaldre: 50gr. de harina de fuerza  
250gr. de agua a temperatura ambiente  
40gr. de mantequilla fundida  
12gr. de sal, 350gr. de mantequilla en bloque

## PLÁTANOS

de los huertos de Adra al brandy

En un cazo mezclamos el azúcar y la mantequilla hasta que esté derretida y tome color dorado (es una textura de caramelo) y lo vertemos en un molde.

Troceamos los PLÁTANOS (alargados o en círculos, al gusto) para colocarlos sobre el caramelo y rociarlos con el brandy. Encima ponemos una lámina de hojaldre (pinchándolo para que no suba) cubriéndolo todo. Introducimos en el horno a 180°C, durante unos 40-45 minutos, hasta que esté dorado.

Elaboración del hojaldre: Poner la harina en la mesa o en un recipiente haciendo un hueco en el centro, para llenar con la sal, el agua y la mantequilla fundida. Trabajamos la mezcla hasta obtener una masa homogénea y, con un rodillo, extenderla para darle la forma que necesitamos.

tatín de

elaboración

101

## tiramisú

2 tarinas de queso mascarpone  
1/2l. de nata para montar  
1 paquete de bizcochos de soletilla  
café y un poco de licor "Amaretto"  
3 yemas  
150gr. de azúcar glasé



elaboración

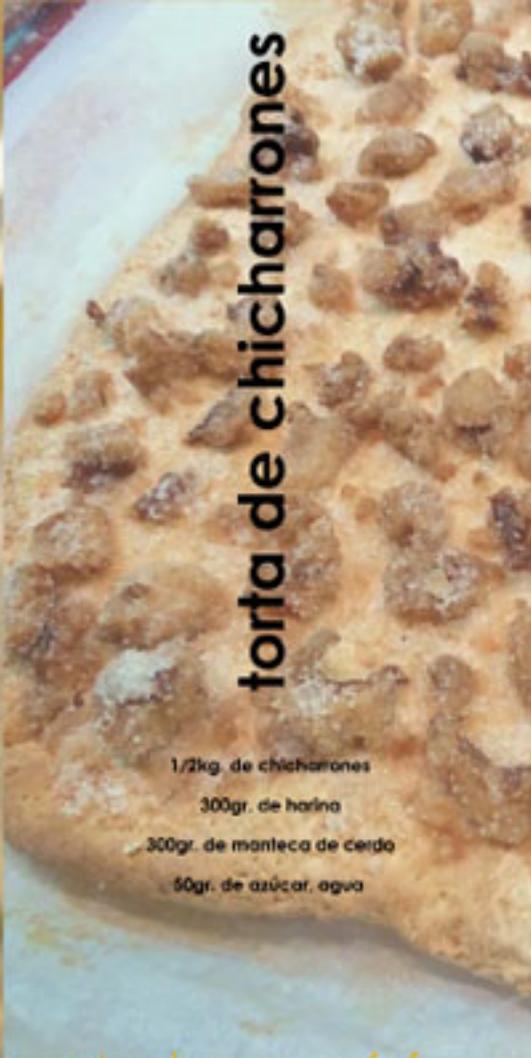
Montar el queso con 75gr. de azúcar y las yemas, reservarlo en el frigorífico. Montar la nata con 75gr. de azúcar y reservar. Hacer café y añadirle un buen chorro de "amaretto".

Montar el tiramisú: poner en la tartera una capa de bizcochos mojados previamente en café y licor. Encima, una capa de crema de queso. Poner otra capa de bizcochos y cubrirlos con nata. Espolvorear cacao por encima. Enfriar en la nevera durante 12 horas, hasta que tome cuerpo.



- 1 1/2 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- 5 yemas de huevo
- 1 huevo entero

## tocino de cielo



## torta de chicharrones

- 1/2kg. de chicharrones
- 300gr. de harina
- 300gr. de manteca de cerdo
- 50gr. de azúcar, agua



- 20 HIGOS secos
- 200gr. de harina
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- aceite de oliva virgen extra, sal

## HIGOS secos tortas de

## elaboración

Mezclar el agua y el azúcar, cocer hasta que hierva y dejar enfriar.

Se le añaden las yemas y el huevo y se mezcla todo bien. Poner al baño maría, en un molde pequeño y meter en el horno.

## elaboración

Con la harina preparamos una masa como la del pan, añadiendo el agua necesaria, y le añadimos la manteca de cerdo. Cuando esta masa esté bien trabajada le agregamos los chicharrones desmenuzados. Con todo esto formamos una torta aplastada que meteremos en el horno a 180°C, para retirarla cuando esté bien dorada. Entonces espolvoremos el azúcar por encima y dejamos que se enfríe un poco.

Lavar y limpiar los HIGOS, abriéndolos de arriba a abajo, dejándolos de una pieza. Se hace una masa con la harina, huevos, leche y una pizca de sal. Lista la masa se deja reposar un poco. En una sartén con aceite bien caliente se frien los higos, previamente rebozados en dicha masa. Bien dorados se sacan, dejándose enfriar y sirviéndose con una mermelada de higo o miel por encima.

## elaboración



- 1l. de leche
- 1 palo de canela en rama
- 2 cáscaras de naranja
- 200gr. de azúcar
- 1 palo de vainilla
- aceite para freír
- 2 huevos
- 1 rebanada de pan

## TORRIJAS

Llevamos a ebullición la leche con la canela, azúcar, limón, vainilla y la cáscara de naranja. Cortamos el pan en rebanadas y lo bañamos en esta mezcla. En una sartén ponemos aceite a calentar, al tiempo que rebozamos el pan, mojado previamente en huevo batido y se procede a freír hasta que se dore. Para finalizar, mezclamos en un recipiente el azúcar con la canela molida, mezcla por la que pasaremos el pan frito, por ambos lados. Y así finalizaremos este postre exquisito y fácil de elaborar.

elaboración

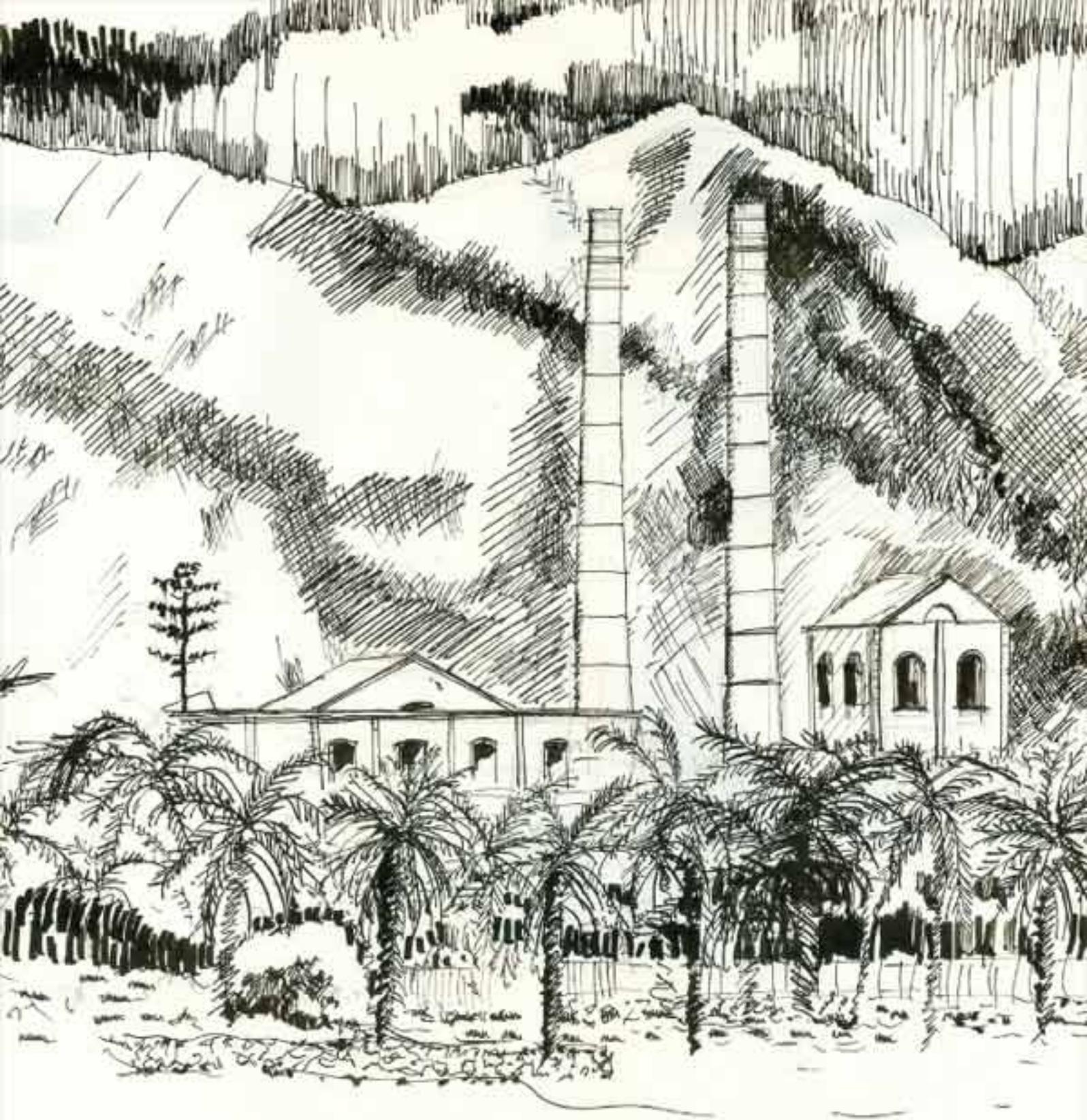
- 150gr. de azúcar isomalt
- 100gr. de nata para montar
- 200gr. de fresas
- 40gr. de azúcar

Triturar 100gr. de FRESAS con el AZÚCAR, montar la nata y mezclar. Calentar el isomalt y hacer canelones con una plantilla de goma. Rellenar el tubo con la nata y el resto de fresas troceadas.

elaboración

tubo de cristal de AZÚCAR con

FRESAS y nata  
(rest. GARUM)



CARACOLA en ACEITE  
**caldero de rape**  
calamar en aceite



choco con papas

currucos con jamón  
arroz con bogavante

ha sido posible la edición de este recetario. Por ello, desde el Ayuntamiento de Adra queremos agradecer a cuantas personas e instituciones que en él han participado.

Por orden alfabético:

ALBERTO GARCÍA  
ANA RODRÍGUEZ  
ANDRÉS AGUILERA  
ANTONIO FERNÁNDEZ  
asociación de Amas de Casa  
"INMACULADA MARINA"  
asociación Gastronómica  
"PÚRPURA"  
asociación GRUPO FASHION  
asociación Vecinal  
"LOS PÉREZ, EL CORRAL Y LOS CLEMENTES"  
BAR LOS FINOS  
BELÉN MORALES  
BODEJAS EL SOTILLO  
BRANDY ALMERÍA S.COOP.AND  
CAFETERÍA EL TORREÓN  
CARMEN BELÉN LÓPEZ  
DOLORES LÓPEZ CABRERA  
CARMINA PADILLA  
ENCARNA BARROSO  
ENCARNA GARCÍA  
FRANCISCO CAMILO  
FRANCISCO GÓMEZ  
FRANCISCO LÓPEZ  
FRANCISCO REINOSO

HELADERÍA JIJONENCA  
HERMANDAD DE SAN MARCOS  
IGNACIO JINÉS  
ISABEL PEÑA  
JAVIER SÁNCHEZ REAL  
JOSÉ NADAL  
LUÍS FRANCISCO BOGAS  
MARÍA DEL MAR MONTOYA  
MARÍA GLORIA GRANADOS  
MANUEL FERNÁNDEZ  
(MANUEL "El de las Ánimas")  
MESÓN BONILLO  
MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ  
MIGUEL LUPIÁÑEZ  
MILA PARRILLA  
MOISÉS LINARES  
RAQUEL ESPÍN  
RESTAURANTE EL REFUGIO  
RESTAURANTE GARUM  
ROCÍO BOGAS  
ROSARIO ZURITA  
SILVIA POLLO  
TERESA REQUENA  
VIÑEDOS Y BODEGAS BOLABANA, S.L.



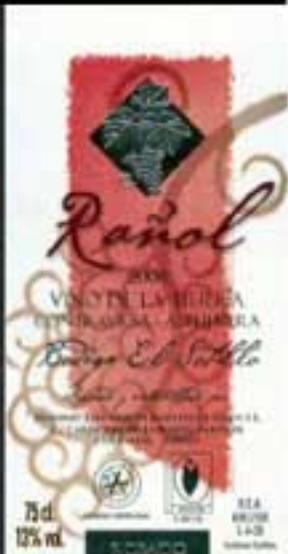
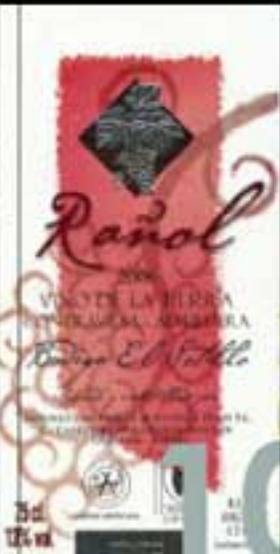




**VIÑEDOS Y  
BODEGAS  
BOLABANA, SL**  
*de la cepa a la mesa*



*Bodega el sotillo*



109



# los finos

MIRÓ, 12 ADRA

BODEGA  
LOS FINOS

609 623 827  
950 401 149

# coines

ronda de las Cruces, 12  
ADRA

950 401 622  
950 560 060

# la campana



950 401 185

ronda de las Cruces, 36  
ADRA

# la granja

JUMILLA, 4 ADRA

950 401 663  
950 400 604



# GARUM

AVDA. del MEDITERRANEO, 68  
ADRA

950 401 239  
625 538 268

ctra. de Málaga, s/n LA CURVA

950 607 131  
607 937 199

# restaurante la curva



# salmántica

mar caribe, 4-bajoC, ADRA  
610 457 574



# 101 TAPAS taberna

MAR CARIBE, bajo2 ADRA

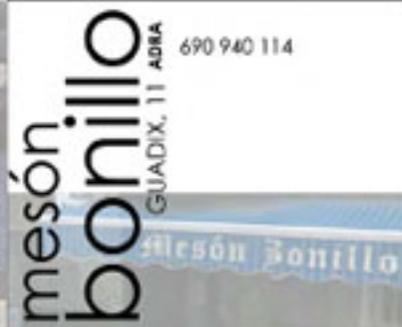
674 595 202



# RIVERA y BRAO

ALBUJERAS, 39 VENTA NUEVA

620 488 463  
620 422 463  
950 568 212



# mesón bonillo

GUADIX, 11 ADRA

690 940 114



# restaurante área sur

AUTOVÍA A7, p.k.391 LA CURVA

637 331 701  
950 568 056



# chiringuito SOL Y MAR

playa La Sirena Loca, s/n  
ADRA

673 683 391



# el REFUGIO

AVDA. del MEDITERRANEO, 72  
ADRA

950 400 502  
637 008 708



# chiringuito la moraga

PLAYA SAN NICOLÁS, S/N ADRA

625 538 268



# chiringuito MEDITERRANEO

playa La Sirena Loca, s/n  
ADRA

647 724 877



# 111



# di tentazioni italiane

AVDA. del CERCAÑO, 9  
ADRA  
950 604 506



# club náutico

PUERTO, 5 ADRA

950 400 814

**mohoso**

CANARIAS, 16 ADRA  
950 400 253

**el SUR**

fábricas, 10 ADRA  
687 986 862

**as de tapas**

hernán cortés, 54  
950 938 370 ADRA

**VARADERO**

950 401 185 paseo marítimo, 62 ADRA

EXPLANADA de HEREDIA, 3 **viñolo**

950 400 371 ADRA  
637 767 841

687 986 862  
950 401 600  
cervantes, 2 ADRA

**EMILIO**

**mirador del puerto**

ESTACIÓN DE AUTOBUSES ADRA 950 560 106

paseo marítimo, 30 ADRA **LA ISLA** 630 927 389

**JOSEMI**

CARRIL de CUENCA, 4  
950 401 010 ADRA

**mesón LA TORRE**

NATALIO RIVAS, 110 ADRA 950 560 690

687 420 445 ADRA **el RATICO**  
fenicios, 2, bajo C

**JOHANA**

950 560 848  
950 403 102  
paseo de los tristes, 51 ADRA

**bodega EL TAPEO**

VALDÉS LEAL, 2 ADRA 673 683 391

649 367 157 950 403 154 NICARAGUA, 23 ADRA

**NICOLÁS bodega**

950 403 564 ADRA **AVANTI**  
ctra. de almería, 35

taberna **el censo**

ctra. de almería, 76 ADRA 950 400 319

**ISANDRÉS** ctra. de almería, 71  
678 414 132 ADRA

**bodega EL LABRADOR**

CTRA. DE ALMERÍA, 95-B ADRA 950 560 316

112



ADRA PLAYA SAN NICOLÁS. s/n **géminis**

950 402 525

**ABDERA** ctra. de Almería, 20  
622 218 431 **ADRA**

**oasis** ctra. de Málaga, 44  
950 402 215 **ADRA**

950 560 106 **ADRA** **el PAJAR**  
paseo marítimo, 4

rambla del  
cerco de, 7

658 618 465  
**ADRA**

taberna flamenca  
**puerta del cante**

**coffee dawn snack**  
PASEO MARÍTIMO, 64 **ADRA** 950 402 005  
607 318 740

**el TIMÓN** puerto, 17  
950 401 228 **ADRA**

valdés leal, 2, bajo B **TORREÓN**  
**ADRA** 689 248 961  
950 938 341

**DOBLÓN**  
686 841 139 paseo de los tristes, 36 **ADRA**

**café GADES**  
GALERÍA CENTRO-ADRA **ADRA** 950 938 875

heladería **jijonenca**  
paseo marítimo, 14-16 **ADRA** 607 392 021

**las PALMERAS**  
paseo marítimo, 31 **ADRA** 666 417 395

**LA MURALLA** natalio rivas, 3  
**ADRA** 678 295 100  
666 518 702

**el chalé**  
PLAZA NEREIDAS, 2 **ADRA** 663 658 126

**gemelos BARRERA** san sebastián, 4  
617 814 361 **ADRA**  
657 817 596

cafetería **LEKKER**  
paseo de los tristes, 7  
633 457 605 **ADRA**  
600 402 869

**GONZALBEZ** **ADRA**  
NATALIO RIVAS, 70 950 403 331

113

622 730 139 **ADRA** **la JAIMA**  
playa del carboncillo



**1** AGUJA o BONITO en asado **2** ALMEJAS en salsa **3** ANCHOAS del día **4** arroz con BOGAVANTE **5** atascaburras.  
 versiónA **6** atascaburras, versiónB **7** BACALAO con muselina de ajo **8** BACALAO con tomate **9** BACALAO  
 encebollado **10** BOQUERONES en adobo **11** BOQUERONES en vinagre **12** BRECA a la espalda **13** buñuelos de  
 BACALAO estilo tradicional **14** buñuelos de BACALAO **15** caca de CHOCO **16** CALAMAR en aceite **17** CALA-  
 MARES en salsa y tinta **18** CALAMAR relleno, versiónA **19** CALAMAR relleno, versiónB **20** caldereta de PESCADO  
**21** caldero de RAPE **22** caldo de PESCADO, versiónA **23** caldo de PESCADO, versiónB **24** caldo en blanco  
**25** CARACOLA en aceite **26** CAZÓN en adobo **27** cazuela de PESCADO **28** CHOCO con papas **29** CHOCO  
 encebollado **30** CHOPA a la sal **31** CHOPITOS fritos **32** conejo con ALMEJAS **33** crema fría de SANDÍA  
 FASHION **34** crep de GAMBAS **35** suajadera de LECHA **36** CURRUCOS con jamón **37** escabeche de PESCADO  
**38** fideos **39** fideos aparte **40** fideos con CABALLA **41** fletes de CAZÓN en salsa **42** fritada de CALAMARES  
 chicos **43** gachas de PESCADO **44** GALLO PEDRO frito **45** GAMBAS al pil-pil **46** garbanzos con LANGOSTINOS  
**47** guiso de fideos con PESCADO **48** JIBIA en salsa de almendras **49** LENGUADO con arroz **50** LUBINA al  
 jengibre **51** marmiteco de JURELES al estilo abderitano **52** MEJILLONES rellenos o MEJILLONES tigre **53** MELVA o  
 CABALLA en aceite **54** MERLUZA a la vasca (mesón BONILLO) **55** MERLUZA con concha de almendras  
**56** MERLUZA en salsa verde **57** MERLUZA con pil-pil de ajos fritos (rest. GARUM) **58** MERO en salsa de  
 champiñones **59** PESCADILLAS rellenas **60** pimentón **61** potaje de semana santa **62** PULPADA **63** PULPO en  
 aceite **64** PULPO en pepitoria **65** PULPO frito especial **66** PULPO seco **67** queso fresco de cabra con  
 ANCHOAS (rest. GARUM) **68** RAPE a la abderitana **69** RAPE alangostado **70** RAPE con almendras **71** SARDINAS  
 en asallo **72** SARDINAS rebozadas **73** SERVIOLA en papillote **74** sopa de MARISCOS **75** sopa de PESCADO  
**76** tosta de ATÚN **77** tosta de BACALAO macerado **78** tosta de MELVA canutera **79** tosta de SALMONETES  
**80** tarta de MERLUZA y MARISCOS **81** ajo blanco **82** BERENJENAS rellenas **83** chanquéttilo de LA VEGA  
**84** ensalada asada **85** ensalada de SANDÍA FASHION y gambas **86** ensalada de semana santa **87** fritada  
**88** fritada de CALABAZA con huevos estrellados **89** GAZPACHO **90** GAZPACHO de la vega o GAZPACHO para  
 migas **91** gazpachuelo **92** HABAS **93** lentejas con ACELGAS **94** menestra de la huerta de Adra **95** migas  
 con pescado **96** milhojas de BERENJENAS **97** TOMATE frito con huecos **98** tortas de CALABACÍN **99** tortilla de  
 TIRABEQUES **100** PATATAS a lo pobre **101** PATATAS rebozadas con calamares **102** PIPIRRANA **103** pisto  
 de LA HUERTA **104** sopas de AJO **105** sopa de ALMENDRAS **106** ALMENDRAS garrapiñadas **107** arroz  
 con leche, receta tradicional **108** arroz con leche con ALMENDRAS **109** bizcocho de CALABACÍN  
**110** bizcocho de MANZANA **111** bizcocho de PIÑA **112** borrachuelos **113** brazo de gitano **114** buñuelos  
**115** buñuelos de BONIATO **116** buñuelos de PASAS o HIGOS **117** CALABAZA confitada **118** dulces  
 de ALMENDRAS **119** dulce de MEMBRILLO **120** flan de huevo **121** flan de ALMENDRAS **122** helado  
 de turrón **123** nuevas torrijas **124** leche frita **125** LIMONES rellenos caseros **126** mojito (BRANDY ALMERÍA)  
**127** mousse de LIMÓN **128** matillas **129** pan de aceite **130** pan de calatrava **131** papajotes  
**132** pestiños **133** rosas de San Marcos **134** roscos **135** sopa de ALMENDRAS del Barranco Almería **136** sorbete de LIMÓN al cava  
**137** sopillos de San Isidro **137** sorbete de LIMÓN (heladería JIJONENCA) **138** sorbete de LIMÓN al cava  
**139** sorbete de TURRÓN (heladería JIJONENCA) **140** talvinas **141** tarta de CALABAZA de la Huerta del Cerro  
 de Montecristo **142** tarta de LIMÓN **143** tarta de queso con arándanos (rest. EL REFUGIO) **144** TATÍN de  
 PLÁTANOS de los huertos de Adra al Brandy **145** tiramisú **146** tocino de cielo **147** torta de chicharrones  
**148** torta de HIGOS secos **149** torrijas **150** tubo de cristal de azúcar con fresco y nata (rest. GARUM)

de **recetas**  
 glosario



**flota de ADRA**

embarcaciones: 13 de CERCO o TRAIÑAS

12 de artes menores o TRASMALLO

8 de ARRASTRE o BACAS

1 de PALANGRE



