

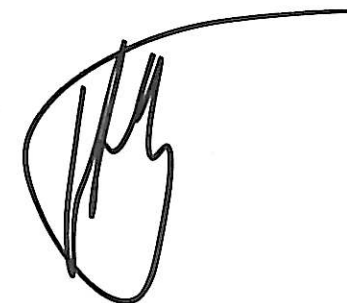
© Entre fogones y pucheros.
© Mancomunidad de Tentudía.
© Diputación Provincial de Badajoz.
Depósito Legal: BA-3-2001
Diseño e impresión, Imprenta Provincial de la Diputación de Badajoz.

Entre fogones y pucheros

José María

Julio 2001. F. CANO.

CONGRESO METODIA COLECCIÓN
DE TENTUDÍA.

A stylized handwritten signature, possibly reading 'F. Cano', enclosed within a large, sweeping loop.

Agradecemos la colaboración desinteresada de todas aquellas personas que han hecho posible que este libro vea la luz, en especial de las Asociaciones de Mujeres de nuestra comarca.

Igualmente nuestro agradecimiento a los autores de las ilustraciones: Sinforiano Flores Hidalgo, Inmaculada Giraldo Mansilla, Cayetano Ibarra Barroso y Jose Antonio Rubio Cárdeno, por reflejar su impronta artística y embellecer con ella este recetario.

Quiero felicitar a todas las personas que han colaborado en esta obra, que da a conocer una más de las muchas riquezas que tenemos en nuestra Mancomunidad, en este caso la gastronómica. En nuestra comarca, como en toda Extremadura, seguimos preparando nuestros platos, conservando una marcada tradición popular que ha conseguido sobrevivir y compartir, a la vez, un espacio común con la mejor cocina moderna, son nuestros productos cárnicos: el cerdo ibérico y el cordero, nuestra caza menor y mayor, así como el cereal, la base principal de la mayoría de nuestros platos: embutidos, calderetas, chanfainas, escabeches, estofados, migas, repápalos, sopas, etc. Que como podemos comprobar están presentes en todos nuestros pueblos y que quedan reflejadas en las páginas de este primer libro, digo primero porque sabemos que han quedado todavía muchos platos en el tintero, por eso reiterando mi primera frase, felicidades y gracias a los que han colaborado en la edición de éste y ánimo a todas y todos amantes de nuestro arte culinario para que pronto vea la luz un segundo libro y no se pierda esta tradicional riqueza nuestra como es la cocina.

Un cordial saludo

Juan Murillo Toro

Presidente de la Mancomunidad de Tentudía

Creo que ha sido un acierto la recopilación y publicación de estas recetas, que dan muestra de la cultura gastronómica en nuestra Mancomunidad de Tentudía.

Entre fogones y pucheros ha de ser un librito que esté presente en todos los hogares de nuestra Mancomunidad y servirá, sin duda, para "experimentar" en la cocina, intentando preparar esas recetas de otros pueblos que no se "estilan" en los nuestros.

Estudiar la gastronomía popular de una zona es, sin lugar a dudas, una aventura en el tiempo, y conocer modos de vida y situaciones económicas y aspectos sociales concretos, que han originado esas peculiaridades de la cocina. Observemos, por poner ejemplos, los ingredientes de las recetas de los pueblos de la sierra y comparemos con las de los pueblos de la campiña. También podemos reparar en la utilización de especies botánicas, o carnes cercanas al medio rural: setas, habas, culantro o cilantro, perdices, gorgales, cabritos, mantecas de cerdo, etc. Por otro lado, apreciamos la escasa aportación de recetas de pescado.

Sin lugar a dudas, sería enriquecedor por su aportación al conocimiento de nuestra intrahistoria y cultura, la descripción y catalogación de recetas de cocina, atendiendo a sus condicionantes sociales o antropológicos... Por supuesto que, ese no es el objetivo de este trabajo, pero que lógicamente es un primer paso para otros estudios más complejos. Podemos advertir la parquedad en la utilización de aliños (ajo, sal, aceite, laurel). Advirtamos, también, la existencia de recetas surgidas en el ámbito de las faenas agrícolas y Ganaderas, y que son normalmente realizadas por los

hombres. Se trata de platos escasamente elaborados y donde los ingredientes sufren escasa manipulación. Un ejemplo claro de esto lo encontramos en la caldereta, donde los aliños, ajos, cebollas, tomates, etc., suelen echarse enteros en el caldero, o las trincallas, donde el majado es faena mínima, y el pan, el pepino y la cebolla se añaden en trozos grandes. Es como si el faenar en las tareas agrícolas y ganaderas no permitieran hacer muchas florituras en la cocina. El caso opuesto lo encontramos en la chanfaina, plato que, por su historia, sabemos se elabora en la tranquilidad y el sosiego de la majada, y que permite más sofisticación y menos "prisa" en su preparado.

Bueno, pues todas estas ideas queden como aportación y pórtico para nuevos trabajos que hemos de emprender para regocijo y conocimiento de nuestra cultura.

Entre fogones y pucheros, suena bien y tiene este título el encanto, sin duda, de esa cocina nuestra donde en medio del silencio se escuchaba el gorjeo sosegado del cocido en el puchero. Esa vieja cocina nuestra perdida y ahora ya recuperada que supo asomar nuestra infancia y desde el umbral al corral toda nuestra casa.

Termino con mis felicitaciones a quienes han sido responsables de esta recopilación y animarles a continuar con trabajos de esta índole y por supuesto, de esta calidad. Buen provecho.

Cayetano Ibarra Barroso
Diputado Delegado de Imprenta y Publicaciones

SOPAS FRÍAS Y CALIENTES



Sopa de tomate

Medio kilo de tomates

Dos pimientos rojos

Media cebolla

Cebolla y ajos

Tres dientes de ajos

Un poquito de pimentón

Huevos

Pan del día anterior

Aceite de oliva

En una cazuela de barro se pone aceite de oliva, se sofrien los ajos, la cebolla y el pimiento.

Cuando están medio hechos se agregan los tomates troceados y se tienen en el fuego unos minutos.

A continuación se le echa laurel y una pizca de pimentón rojo. Se rehoga un poco y le añadimos el agua y la sal, dejándolo cocer un ratito a fuego lento.

Dependiendo de la época del año, este plato se suele acompañar de tocino, sardinas fritas, higos o uvas. Queda más sabrosa si utilizamos el aceite de freír el tocino o las sardinas.

Sopa de tocino

Tocino que sea magro

Tomate natural

Dos ó tres ajos, depende de la cantidad

Un poco de pimienta colorada

Aceite de oliva, un poco

Pan

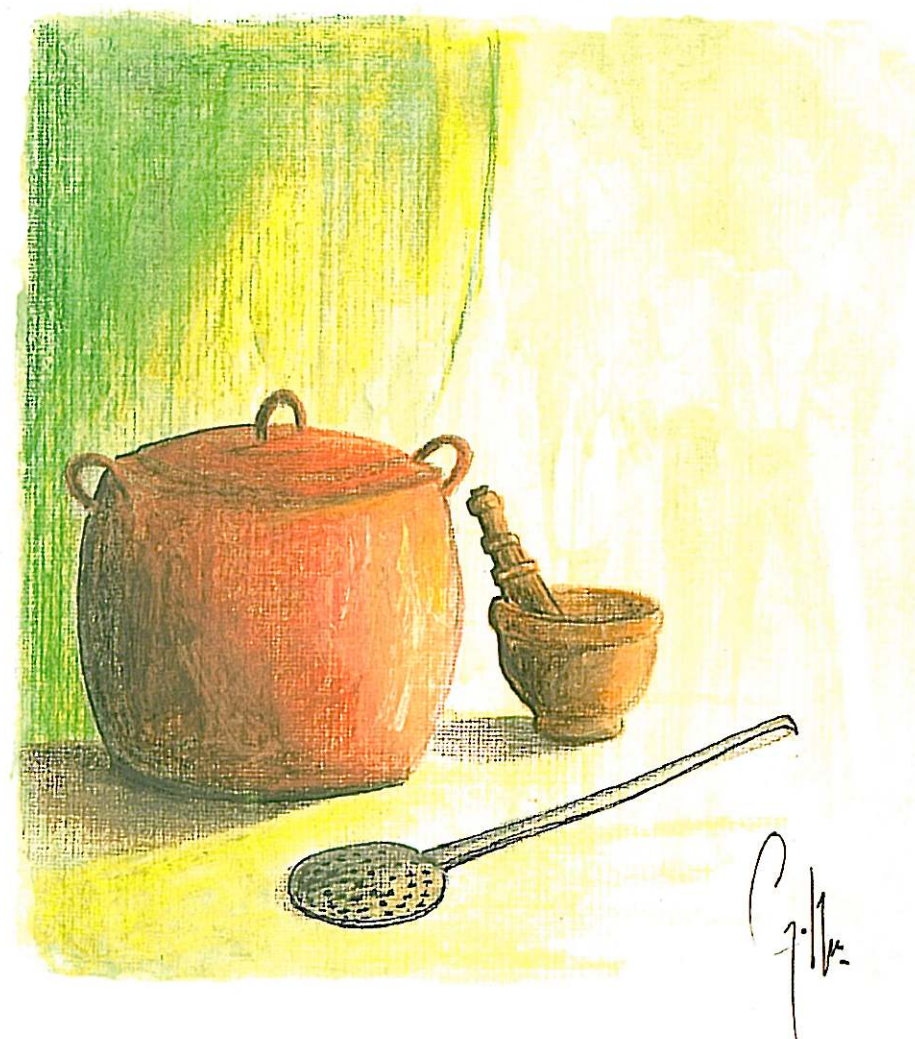
Agua, según el pan

En un perol se pone el aceite con los ajos. Una vez frito se sacan y se reservan.

Después se echa el tocino en trocitos y se frien bien

En el mortero se machan los ajos y el tomate con la pimienta y la sal y le añadimos un poco de agua, vertiéndolo todo en un perol junto con el pan hasta que espese.

Estas sopas se hacían en tiempo de matanza, pues era cuando el tocino estaba fresco.



Sopa de patatas

Patatas

Tomate

Cebolla

Pimiento

Laurel

Ajos

Pan

En una cacerola se echan las patatas con agua y se ponen a cocer. A su vez, se le va añadiendo aceite, tomate, cebolla, pimiento laurel y ajo machado.

Una vez cocidas las patatas se echan en un plato con trocitos de pan y ya están listas para comer.

Se suelen comer en la época de los higos.

Sopa de hígado de cerdo

Hígado de cerdo

Tomate

Cebolla

pimienta negra

Pimiento rojo

Cáscara de naranja

Vino

Pan

Nueces

Ajos, aceite y sal

Se pone aceite a calentar y cuando esté caliente se pica la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento y el laurel.

Cuando todo está refrito se echa el hígado cortado a trozos muy chicos y se fríe un poco.

Después añadimos el agua, la sal y las nueces machacadas con un poco de vino blanco, un trocito de cáscara de naranja y unos granos de pimienta negra.

Se pone a cocer unos veinte minutos y después se vierte sobre el pan picado.



Sopa de espárragos

Espárragos trigueros

Pan

Pimentón y cominos

Ajos

Aceite, vinagre y sal

Se tienen los espárragos picados y en agua para quitarle un poco el "amargo".

Se frien los ajos y la rebanada de pan. Se saca al mortero, donde se pondrá un poco de sal y cominos. Se machan bien los ajos y el pan frito con una cucharada de vinagre.

Mientras, se irán rehogando los espárragos en el aceite de freír los ajos. Cuando esten,, se le echa un poco de pimentón y segido el majado. Se deja cocer.

Es un plato típico de Cuaresma.

Sopa de culantro

150 grs. de culantro
800 grs. de pan
Tres dientes de ajo
Una cebolla mediana
Un cuarto de litro de leche
Tres huevos
Jamón o tocino magro
Seis cucharadas de aceite de oliva

En una cazuela de barro se pone el aceite con los ajos, la cebolla y el jamón a taquitos.

Por otro lado, se remoja el pan con el agua. A continuación se añade el pan remojado sobre el sofrito en la cazuela y seguidamente se pica el culantro y se le echa la leche. Sin dejar de moverlo, se cuece a fuego lento hasta que la masa quede suelta. Entonces, se batén los huevos y se les echa encima y se tiene unos minutos hasta que cuaje.

Trincallas o Sopones

Un tomate
Un pepino
Un pimiento rojo
Cebolla
Cuatro ajos
Pan
Aceite, vinagre y sal

Se maja muy bien el pimiento, los ajos y la sal. Picamos los tomates en trozos grandes y los añadimos a la mezcla anterior. Lo volvemos a majar todo un poco y echamos agua y vinagre.

Partimos el pan en trozos medianos y los echamos en el caldo. Una vez remojado el pan, escurrimos la mezcla y se queda sin caldo.

Se pican el pepino y la cebolla en trocitos y los añadimos encima del pan. Al tiempo de comerlos se rocía con un chorro generoso de aceite.

Es una receta muy antigua, típica de los segadores, que comían en la misma cazuela pasándola de unos a otros. Se pueden acompañar con tocino crudo asentado.

Otras denominaciones de este plato son sopas gordas, sopeaos, soparás...

Gazpacho

Pan

Tomate

Pimiento

Pepino

Ajo

Aceite, vinagre y sal

Agua

Poner en una cazuela de palo la sal, los ajos y el pimiento. Se machacan muy bien. Se agregamos la miga de pan con el tomate, también muy bien machado.

Ponemos el aceite y el vinagre a esta pasta resultante y lo removemos. Agregamos el agua y le picamos pepino y trocitos de pan.

Sazonamos con vinagre y sal al gusto.

Podemos tomarlo como primer plato, acompañado de aceitunas o como postre. Nuestros abuelos lo tomaban con un buen trozo de tocino magro de la panceta del cerdo.



Ensalada de hígado

Hígado de cerdo

Pimentón

Culantro

Cebolla

Aceite, vinagre y sal

Se sala el hígado y se asa. Se deja enfriar y se parte a trocitos.

Se pone en una cazuela de barro con la cebolla y el culantro picados. Se aliña con aceite, vinagre y sal y un poco de pimentón. Se remueve bien.

Por último, se le añade un poco de agua y listo para comer.

Ensalá de papas

Patatas
Cominos
Pimentón
Ajos y sal
Aceite y vinagre

Se cuecen las papas con la piel y cuando están tiernas se echan en agua fría y se pelan.

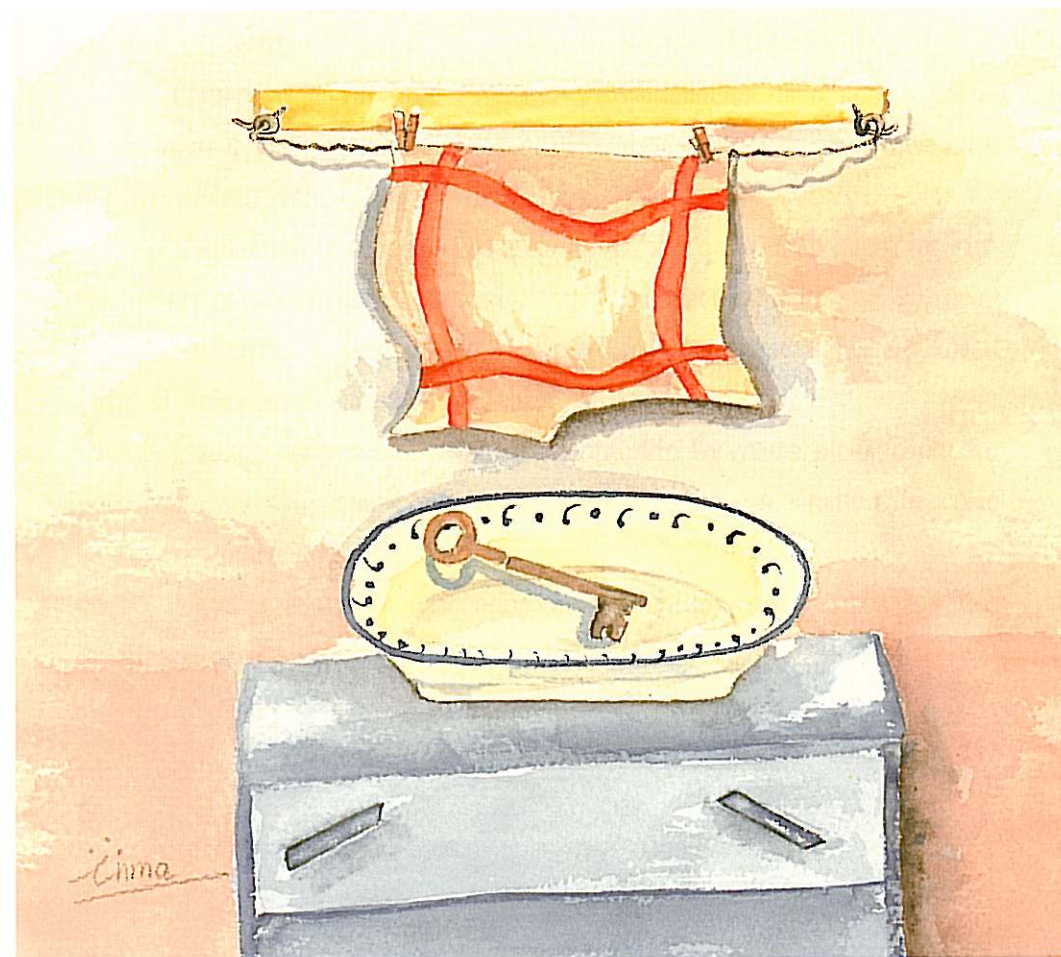
Una vez peladas, se hacen rodajas y se echan en una fuente.

En el mortero se machacan ajos, sal y un poco de comino, se le echa el aceite, vinagre y un poco de pimentón. Todo se bate muy bien y se le echa a las papas, se le da vuelta y con ese aliño se deja un par de horas, para que las papas cojan bien el gusto.

Cuando haya pasado el tiempo, se le echa agua muy fría, se le da vueltas y ya están listas para comerlas.

Hecha de un día para otro está más buena. También se le puede picar cebolla fresca, si se quiere.

ENTRANTES Y GUISOS



Migas

Un pan

Una cabeza de ajos

Un pimiento rojo

Aceite, agua y sal

Mientras se corta en pan en rodajas muy finas, se pone aceite a freír con los ajos rajados y sin pelar (la cáscara le da buen sabor al aceite) y el pimiento.

Cuando estén dorados se sacan. A continuación añadimos un poquito de agua y una pizca de sal al aceite, moviéndolo todo muy bien para que la sal esté completamente diluida.

Seguidamente echamos las rodajas de pan y mientras que éstas cuecen vamos añadiendo agua hirviendo, según vaya necesitando.

Se cuecen a fuego lento en la candela, pero sin dejar de mover, pues, si dejamos, pueden pegarse en el caldero.

Cuando veamos que el pan está doradito lo vamos picando poco a poco hasta que esté completamente troceado. Es entonces cuando está, como su nombre indica, hecho "migas".

Se sirve con sardinas asadas, muy calentitas, también con los ajos anteriores, pimientos fritos y, si se quiere, un buen vino de pitarrá.

Patatas viudas "a lo pobre"

Un kilo de patatas
Tomate
Pimiento
Cebolla
Ajo, laurel y perejil

Se hace un sofrito con los ajos, la cebolla, el tomate, el pimiento, el laurel y perejil.

Cuando está todo bien rehogado, se le añade agua y las patatas y se dejan cocer lentamente.

Si se quiere mejorar este guiso se le puede picar un poco de chorizo extremeño, aunque así ya dejan de ser viudas.

Guisado de revoltillos

Manitas de cordero
Morcilla de sangre de cordero
Menudo de cordero en forma de revoltillos
Patatas
Tomates, cebollas y pimientos
Ajos, laurel
Pimienta negra, cominos
Vino blanco
Pimentón
Condimento amarillo
Aceite y sal

En una cacerola se pone un poco de aceite, los aliños, las manitas y los revoltillos. Se sofríe todo un poco y se le añade el vino.

Una vez retraído, se cubre de agua y se pone a cocer. Después se añaden las patatas y la morcilla lustre, se cubre de agua y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas.

Ensaladilla extremeña económica

Patatas pequeñas

Sardinas

Tomates

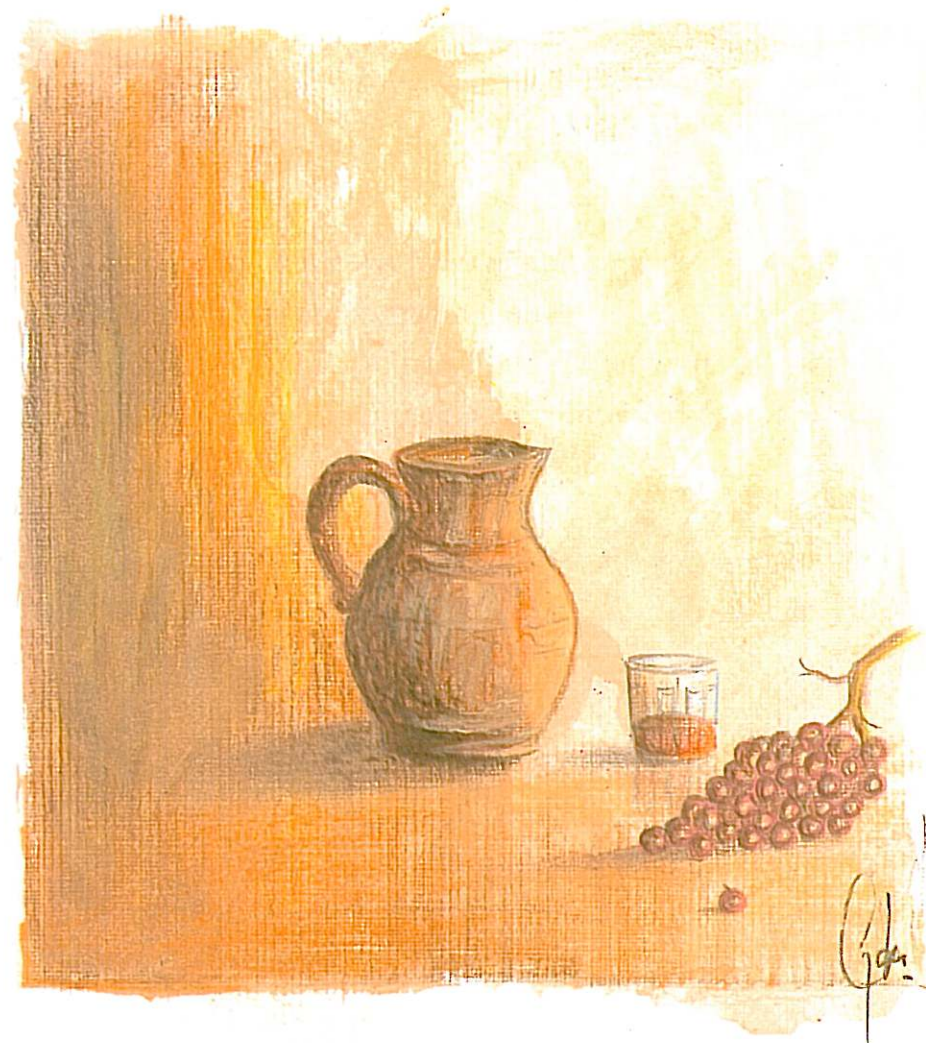
Huevos

Cebolla

Se cuecen las patatas y se cortan a cuadritos.

Las sardinas se asan y se desmenuzan, quitándole las espinas. Se mezclan con las patatas, los tomates y los huevos cocidos.

Se hace una vinagreta con aceite, vinagre y sal, bien batidos. Se le echa a la mezcla anterior. Se sirve fría.



Repápalos

Dos huevos

Miga de pan

Tomate, pimiento y cebolla

Ajo, laurel

Perejil o culantro

Aceite

Se hace una pasta con los huevos, la miga de pan, el perejil y la sal. Se le puede agregar pescadilla o arroz.

Se hacen bolitas y se fríen. En el mismo aceite se refrién los aliños, se agrega agua y vino y se deja cocer hasta que esté listo.

Patatas con almendras

Un kilo de patatas
Una cebolla
Un tomate
Un pimiento rojo
Tres dientes de ajo
Dos rebanadas de pan frito
100 grs. de almendras

Pique la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos, póngalos a rehogar en una cazuela de barro con aceite de oliva.

Agregue las patatas troceadas, cúbralas con agua, sazónelas y déjelas cocer a fuego lento.

Machaque en el mortero el pan frito con las almendras y añada a las patatas. Déjelo cocer todo unos minutos y sirva con un chorrito de aceite crudo por encima.

Boronías

Tres cuartos de kilo de patatas
Medio kilo de tomates
Un pimiento rojo
Una cebolla
Tres dientes de ajos
Seis cucharadas de aceite y sal

Se ponen las patatas a cocer en una cacerola con agua. Se deja hervir durante una hora y media y se apartan.

Se pelan las patatas y se machacan.

En una sartén se echa el aceite, la cebolla y el pimiento troceados y se rehoga. Después se le agrega el tomate picado, se refúe un poco y se le incorporan las patatas, un ajo machado y sal.

Se deja en la sartén dándole vueltas durante diez minutos y se sirve.

Tostadas guisadas

Pan

Ajo

Cáscara de naranja

Aceite, vinagre y sal

Se pone la sartén con un poco de aceite de oliva. Se le echan dos dientes de ajo a freír.

Después se machan dos ajos crudos con la cáscara de naranja y la sal, se hace una especie de gazpacho con vinagre y agua y se echa todo en la sartén. Se deja cocer un poco.

Se cogen las tostadas y se ponen en un recipiente. Se rocían con el caldo y dispuestas para comer.

Se comen para almorzar, acompañadas de aceitunas.

Repápalos de patatas

Patatas

Huevos

Ajo y perejil

Aceite y sal

Se cuecen las patatas y se hace una masa. Se le agregan los ajos picados, el perejil y un huevo o dos, según la cantidad. Se mezcla todo.

Se pone aceite a calentar y se van echando cucharadas de masa y se fríen.

Cuando estén fritos se ponen en una pastelería.

En el aceite de freír (si es mucha se retira un poco) se pica la cebolla muy menuda y a medio freír se le agrega todo esto a los repápalos, junto con un poco de agua, azafrán y laurel. Se deja que dé un hervor y se sirve.

Potaje de garbanzos

Medio kilo de garbanzos
Un cuarto de bacalao
Un tomate
Media cebolla
Dos hojas de laurel
Una cabeza de ajos
Pimentón, un poco
Cuatro cuacharadas de aceite de oliva.

La noche anterior a la preparación del potaje, se echan los garbanzos en agua y un poco de sal.

A la mañana siguiente, se le cambia el agua y se lavan. Después los echamos en el puchero y, junto con los garbanzos, ponemos el tomate entero, un ajo, laurel y el bacalao.

Se ponen a cocer y cuando esten tiernos se apartan.

En una sartén se hace un sofrito con aceite, pimiento y cebolla. Cuando están dorados se le añade a los garbanzos y se ponen de nuevo en el fuego para que dé un hervor. Un poco antes de apartarlos se sazonan con sal y pimentón.

Este plato se suele comer en casi todas las épocas del año, pero es más típico de la Cuaresma.

Frijajones

Medio kilo de frijajones
Dos patatas
Un chorizo rojo
Un tomate
Media cebolla
Un pimiento
Cuatro dientes de ajo
Laurel
Cuatro cucharadas de aceite

Se ponen los frijajones en remojo el día antes. Se echan en el puchero con agua, ajo, laurel y las patatas troceadas. Se pone a cocer a fuego lento hasta que estén blandos.

En una sartén se pone aceite, tomate, cebolla y pimientos hechos trozos pequeños y se rehogan. A continuación lo añadimos a los frijajones, se sazona y se añade el chorizo. Se deja hervir durante diez minutos y se sirve.

Revuelto

Cuatro o seis patatas

Cuatro o cinco tomates

Seis o siete ajos

Un pimiento rojo

Aceite de oliva y sal

Los ajos picados se fríen en el aceite. Cuando están fritos se echa el pimiento y los tomates picados y se fríen un poco (que no quede muy seco).

Por otra parte, se cuecen las patatas, se trituran y se añaden a todo lo anterior, revolviéndolo hasta que la masa tenga consistencia.

Suele acompañarse con pescado frito.



Caldillo

Hígado de cerdo

Manteca de cerdo

Pimentón

Ajos y sal

En una cazuela de barro se pone la manteca, se añade el hígado picado en trocitos pequeños y un majado de ajos, sal, pimentón y un poco de agua.

Se deja cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que se vaya embebiendo todo el agua y el hígado esté tierno.

Para servir se calienta, se come el hígado con cuchara y se moja el pan en la salsa.

VERDURAS



Espárragos esparraigados

Un manojo de espárragos trigueros
Una cabeza de ajos
Una tostada de pan
Cominos, pimienta negra, nuez moscada, pimentón
Dos huevos cocidos
Una lasca de jamón serrano
Un vaso de aceite de oliva
Agua, vinagre y sal

En el fondo de una cazuela se pone aceite de oliva, los ajos rajados y sin pelar y se fríen con una tostada de pan.

Se sacan los ajos, se pelan y se machacan con el pan frito, cominos, pimienta negra, nuez moscada y un chorreón de vinagre. Sal a gusto.

En el aceite que quedó se echan los espárragos lavados y picados. Se rehogan y se le vuelca todo lo del mortero.

Se cubren con agua y se ponen en el fuego un buen rato. A la hora de apartarlos se le añade el pimentón y se retira del fuego.

Se le pican por encima los huevos cocidos y el jamón.

Tomates rellenos

Tomates
Carne
Jamón
Verdura
Cebolla
Pan
Pimienta negra
Aceite y sal

Se cogen unos tomates que estén duros, se les abre arriba una boca y se vacían.

Para el relleno se hace un picadillo de carne, un poco de jamón y verdura, pimienta negra, unas migas de pan, un huevo batido y sal.

Se rellenan los tomates, se pasan por harina las bocas y se fríen para que no se vacíen.

En una cacerola se rehoga cebolla y pimienta roja. Se añaden los tomates y un majado de ajos, pimienta negra, miga de pan mojado y un poco de agua. Se cuecen un poquito.

Escabeche de pencas

Dos manojos de pencas
Dos huevos
Un pimienta roja grande
Dos dientes de ajos
Harina
Laurel
Un litro de agua
Aceite, vinagre y sal

Se limpian las pencas, quitándoles las hojas verdes. Se cuecen en agua con sal y, una vez cocidas, se dejan enfriar.

Las pasamos por harina y huevo batido y se fríen en abundante aceite.

En otra sartén freímos una rebanada de pan y los dientes de ajos. Una vez fritos lo majamos con el pimienta roja, una hoja de laurel, un chorro de vinagre y sal.

Ponemos la mezcla en un recipiente y añadimos el agua y las pencas troceadas.

Se sirve a temperatura ambiente. Es un plato típico de Cuaresma.

La huerta

Patatas
Calabacín
Tomates
Berenjenas
Pimientos verdes
Carne picada

Se pelan las patatas y el calabacín. Se lavan los tomates y el pimiento verde.

Las berenjenas se vacían haciéndole un hueco en el centro y se rellenan de carne picada, aliñada con perejil, ajos, pimienta negra y huevos, según la cantidad. Una vez rellenas se pasan por huevo batido y harina y se fríen.

En una cazuela de barro se ponen a cocer todas las verduras con una hoja de laurel, cebolla, un poco de orégano, vino blanco y un poco de agua, hasta que estén tiernos. Sal al gusto.

Berenjenas en escabeche

Berenjenas
Tomate
Pimiento
Palos de orégano
Cominos
Ajo
Aceite, vinagre y sal

Se escogen unas berenjenas pequeñas, se les corta el rabo y se lavan.

Se ponen a cocer las berenjenas con agua y sal, hasta que estén tiernas. Se sacan del agua y se dejan enfriar.

Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo, pimiento y tomate. Una vez frito, lo dejamos enfriar.

Se abren las berenjenas por la mitad, se rellenan con el sofrito y las cerramos con un palo de orégano, para que le dé sabor. Se ponen en una cacerola.

En el mortero machamos varios ajos, cominos y sal, le añadimos agua con vinagre, removemos y, con esta mezcla, cubrimos las berenjenas.

Es un plato típico de verano y se sirve frío.

Caldereta de habas

Habas

Huevos

Ajos tiernos

Culantro

Hierbabuena

Aceite

Chorizo

Se pelan las habas y se ponen en una cazuela de barro con los ajos, hierbabuena y culantro muy picados, el aceite y un poco de pimentón.

Se retira unos minutos y se añade un poco de agua. Se dejan cocer y, cuando estén casi cocidas, se añaden unas rodajas de chorizo.

Por último, echamos dos huevos batidos con un poco de vinagre y dejamos que cuajen. Sal al gusto.



Pisto

Patatas

Tomates

Cebolla

Pimiento rojo y verde

Aceite y sal

En una sartén se fríen las patatas cortadas como para tortilla.

Mientras, pelamos y picamos muy menuditos los tomates, troceamos los pimientos y la cebolla y los freímos en otra sartén. Añadimos un poco de azúcar, para quitar la acidez del tomat , y sal.

Una vez fritas las patatas las escurrimos y las añadimos al tomate. Removemos bien y rectificamos de sal.

Este plato era muy frecuente en el almuerzo de los hombres de campo. Típico de verano, en época de era.

Coles con huesos

Una col

Huesos de cotubillo y espinazo

Una cabeza de ajos

Cebolla

Una hoja de laurel

Pimiento colorado

Sal

Se lava y pica la col. Se pone en una cacerola con los huesos, el resto de ingredientes y un poco de agua. Se pone a cocer hasta que esté tierno.

Durante la coción puede rectificarse de agua para que no quede seco.

Al finalizar se le añaden unos trozos de chorizo, se le sacan las vituallas y se añade la sal.



Setas en salsa

Setas

Cebolla

Ajos, perejil

Azafrán

Harina

Aceite y sal

Se fríe la cebolla y los ajos muy menudos y se rehogan las setas en este sofrito.

Cuando las setas están tiernas se le saca el sofrito y se machaca en un mortero con perejil y azafrán. Se le agrega un poquito de harina, agua y sal. Se remueve bien, se echa por encima a las setas y se le da un hervor.

PESCADOS





Sardinas escabechadas

Un kilo de sardinas

Pimentón

Orégano, laurel y cominos

Ajos

Aceite, vinagre y sal

Se fríen las sardinas abientas y sin raspa.

En el aceite utilizado se fríen unos ajos y unas hojas de laurel que se majan en el mortero con cominos, orégano y pimentón, sazonando con el aceite frito, vinagre y sal.

Se colocan las sardinas en una cazuela de barro y se rocían con el majo, dándoles un hervor. Se toman frías.

Bacalao guisado

Bacalao
Miga de pan
Ajos
Pimienta colorá
Clavos
Perejil
Aceite
Agua y sal

Se pone a remojo el bacalao para que se desale.

Se corta en pedazos y se fríe hasta que esté dorado. Se pone en una cacerola, se le echa agua y se le hace una salsa, machacándole ajos fritos, perejil, pimienta colorada, clavos y miga de pan, para que espese la salsa. Sal se le echa poca.

Bacalao con patatas y arroz

Un kilo de patatas
Medio kilo de bacalao
Un cuarto de arroz
Una cebolla grande
Dos pimientos rojos
Un tomate
Aceite de oliva, mitad del cuarto
Cuatro dientes de ajos
Tres hojas de laurel
Un poco de condimento amarillo

Se refrie en una cazuela de barro la cebolla, los ajos, el pimienta, el tomate y el laurel.

Una vez refrito, se le agregan las patatas, el bacalao, el arroz y el condimento. Se les da unas vueltas, se cubre de agua. Se pone a cocer hasta que esté tierno.

El bacalao debe desalarse durante 24 horas.

Plato típico de Cuaresma y Semana Santa.

Tortilla de cazón

Cazón
Huevos
Cebolla
Ajo y perejil
Aceite y sal

Una vez pelado y limpio el cazón, se corta a rodajas.

Se pone al fuego una cacerola con un poco de agua y unos cascotes de cebolla.

Cuando empieza a hervir se echa el cazón y se deja poco tiempo, solo vuelta y vuelta.

Se deja enfriar y se desmenuza.

Se baten unos huevos, se les pica ajo y perejil, se añade el cazón desmigado, un poco de sal y se hace la tortilla.



Sardinas con pimientos

Sardinas

Pimientos rojos

Cebolla

Aceite, vinagre y sal

Se asan los pimientos, se pelan y se cortan a tiras. Se colocan en una fuente con cebolla picada y se aliñan con aceite, vinagre y sal.

Se les quitan la cabeza y las tripas a las sardinas y se asan.

Una vez asadas, quitamos las escamas con cuidado, de forma que las sardinas queden enteras.

A continuación se colocan sobre los pimientos y se sirve frío

Este plato es típico de verano. Solía hacerse por la mañana y se comía durante la cena.

CARNES



Chanfaina

Una higuera de cordero (bife, corazón, hígado...)

Tomate

Cebolla

Pimiento rojo

Laurel

Ajos

Guindilla

Vino blanco

Aceite, agua y sal

Se pica la carne en trocitos pequeños, reservando un trozo de hígado de mayor tamaño. Se pone en el caldero con un poco de aceite, pimienta roja, cebolla y laurel. Se sofríe y se retrae un poco.

A continuación se le añade el agua y cuando da un hervor se le puede echar el vino.

Cuando está la carne tierna, se asa el hígado, que hemos apartado, y se machaca en el mortero con unos dientes de ajos tostados. Se le echa al cocido esta mezcla y un cuarto de hora antes de servir se machaca un tomate y también se le añade a la chanfaina.

Carne a la mocha

Carne

Tocino

Cebolla

Pimienta negra

Perejil

Ajo

Vino blanco

En una cacerola se pone vino blanco, unas tiras de tocino, ajos, cebollas y perejil bien picados, pimienta negra, sal y especias finas.

Encima de todo esto se pone la carne, se tapa y se cuece a fuego lento hasta que esté en razón.

Para la elaboración de este plato puede utilizarse cualquier tipo de carne (cerdo, borrego, chivo...)



Pollo en salsa

Un pollo

Un higadito

Un manojo de perejil

Una cabeza de ajos

Pimienta colorada

Vino

Se frien los ajos, el higadito y el perejil en un perol. Cuando están fritos, se saca todo y se machan en el mortero.

En el aceite se rehogan los trozos de pollo, que ya tendrán un poco de sal. Después se le echa el vino y se deja cocer hasta que se reduzca. Entonces se le añade el machado.

Se deja cocer hasta que espese la salsa y el pollo esté tierno.

Lenguas en salsa

Dos kilos de lenguas
Dos cebollas
Seis dientes de ajos
Un pimiento rojo
Dos hojas de laurel
Un poco de tomate
Unos vagos de pimienta negra y de clavos
Un vaso de vino blanco
Un poco de aceite y sal

Se limpian las lenguas y se cortan en rodajas. Se cubren con agua y se le echa el laurel, los ajos pelados, las cebollas partidas en dos, la pimienta, los clavos y el pimiento a la mitad.

Se pone a cocer media hora. Después se sacan todos los aliños y se machacan en el mortero con el tomate. Se le añade aceite crudo y vino. Se mezcla todo y se le agrega a las lenguas.

Se cuece otra media hora. Puede añadirsele un poco de picante al gusto.

Este plato resulta más gustoso si se cocina el día antes.

Pollo al azafrán

Un pollo de dos kilos
Cien gramos de almendras peladas
Una cabeza de ajos
Tres hojas de laurel
Dos huevos
Pan rallado para empanar
Sal y azafrán
Medio vaso de vino blanco (de los de agua)
Aceite suficiente para freír

Se parte el pollo en trozos, se sazona, se "engüeva" y se pasa por harina. Se frien y se coloca en una cazuela de barro.

En la mitad del aceite en que se ha frito, se doran las almendras, los ajos y el laurel, machándolos en el mortero junto con el vino, la sal y el aceite.

Esta mezcla la vertemos sobre el pollo, con el azafrán, y se cubre de agua.

Se cuece a fuego lento hasta que la salsa quede a la mitad.

Este plato es típico de Navidad.

Perdices en salsa

Para dos perdices se necesita:

Aceite

Una cebolla mediana

Una cabeza de ajos

Sal

Pimienta blanca

Cinco o seis almendras

Salvia

Mejorana

Vino blanco

Agua

En una cacerola se pone un poco de aceite. Se frien los ajos picados y la cebolla. Cuando están dorados se machan en el mortero con las almendras y la sal.

En el mismo aceite se ponen las perdices con sal y pimienta, se doran un poco y le añadimos el vino.

Cuando están retraídas, se cubren con agua, se echa el machado, la salvia y la mejorana, y se ponen a cocer hasta que estén tiernas.

Esta receta puede hacerse con pajaritos o setas, poniéndoles un poco de guindilla si se desea.

Caldereta

Carne de cerdo o de cordero

Pimiento colorao

Laurel

Una cabeza de ajos

Pimentón

Vino blanco

Hígado para asar

Otra cabeza de ajos para asar

Se sofríe carne cortada a trocitos, los ajos y el laurel. Cuando está sofrito se le añade agua y se pone a cocer.

En el mortero se pone un trozo de hígado asado, una cabeza de ajos también asada, y una rebanada de pan frita. Se mezcla y se le añade vino blanco.

Cuando la carne está a medio cocer, se le añade la mezcla del mortero, sal y pimentón, y se deja en el fuego hasta que esté tierno.

Este plato se suele comer en el campo y en fiestas como despedidas de solteros y otras celebraciones.

Cordero en pebe

Una pierna o paletilla de cordero
Dos o tres hojas de laurel
Una cabeza de ajos
Vinagre y sal
Condimento amarillo

Se cuece la pierna de cordero con una cabeza de ajos, laurel y sal.
Cuando está tierna se aparta y se reserva el caldo.

Se pone una parrilla en el fuego y se asa la carne. Cuando está asada se mete en el caldo y se le añade el vinagre y el condimento. Se come fría.

Este plato puede elaborarse con pollo.

Gallina en pepitoria

Una gallina de un kilo y medio de peso
Cien gramos de jamón
Un vaso de vino blanco
Ochenta gramos de manteca de cerdo
Diez almendras tostadas
Dos huevos duros
Dos cucharadas de harina
Un vaso de caldo
Una cebolla y un diente de ajo
Un ramito de hierba
Sal, pimienta, azafrán y nuez moscada

Se limpia y trocea la gallina, y se sazona. En una sartén se pone la manteca a rehogar con la gallina, el jamón, la cebolla, el ajo y el ramito de hierbas.

Antes de que coja color se espolvorea con harina. Se vierte el vino y el caldo, y se sazona con pimienta, azafrán y nuez moscada. Se deja cocer hasta que la gallina esté tierna.

En el mortero se machan las almendras, dos yemas de huevo duro y unas cucharadas de agua. Se mezcla bien y se agrega al guiso.

Carne al aguardiente seco

Carne de cerdo

Aceite o manteca de cerdo

Cebolla

Laurel

Ajos

Pimienta negra y clavos

Vino

Aguardiente seco

Vinagre

En una cacerola se echa un poco de aceite o manteca, una cebolla grande, una cabeza de ajos y unas hojas de laurel. Se sofríe un poquito.

A continuación se echa la carne a trozos. Se le añade un vaso de vino blanco, una "mijina" de aguardiente, los clavos y la pimienta negra.

Se cuece a fuego muy lento, y un poco antes de apartarla, cuando ya esté tiernita, se le echan unas gotas de vinagre y se queda con poca salsa.



Conejo dorado

Conejo

Manteca de cerdo

Laurel

Ajo

Pimienta negra

Vino

En una cacerola se echa manteca y cuando está derretida se frien unos ajos, el conejo hecho pedazos y unas hojas de laurel.

Cuando el conejo esté dorado, se le añade un vaso de vino, unos gramos de pimienta negra, sal y un poco de agua.

Se pone a cocer hasta que se quede en su "pingüe".

Cabruto a la extremeña

Una cazuela de barro

Un kilo de cabrito

Un vasito de vino blanco

Cuatro dientes de ajo

Un pellizco de tomillo de la sierra

Cuatro hojas de laurel

Dos pimientos rojos

Se pone aceite en una cazuela y cuando está a temperatura media se echa el cabrito troceado hasta que se dore.

Se añaden los pimientos troceados, la sal, el laurel, y se rehoga. En el mortero se machan los ajos pelados, un pellizco de tomillo de la sierra y el vino. Añadir esta mezcla a la carne y dejar cocer cinco minutos.

Servir los pimientos fritos como guarnición.



Cordero en salsa

Cordero

Cebolla

Ajos

Laurel

Pimienta negra

Tomates

Vino blanco

Se ponen en una cacerola todos los ingredientes; los ajos, la cebolla y los tomates picados muy menudos. Se cubren con agua y se ponen a cocer hasta que estén en su punto.

Prueba de adobo

Carne de cerdo picada y salpimentada

Ajo y sal

Vino o agua

Se machaca la sal y el ajo, y se mezcla con la carne salpimentada.

Se le añade un poco de vino y se deja reposar unas cuatro o cinco horas. Pasado este tiempo ya se puede freír para servir la prueba.

La razón de ser de este plato no es otra que la prueba del mismo antes de ser metido en la tripa para hacer los chorizos, por si hay que corregirlo.

Escabeche de pollo

Carne de pollo

Una o dos cabezas de ajos

Clavos

Dos o tres hojas de laurel

Huevos

Harina

Vinagre

Se cuece el pollo troceado con los ajos, los clavos, el laurel y la sal.

Una vez cocido se cuela el caldo. Los trozos de pollo se pasan por harina y huevo, y se fríen.

Por otro lado se tuestan tres o cuatro ajos, varias hojas de laurel, una rebanada de pan frito y un poco de condimento amarillo. Una vez tostado, se mezcla todo y se echa en el caldo.

Se sirve frío, y al tiempo de comerlo se le echa vinagre al gusto.

El escabeche es muy popular en esta zona, y ofrece muchas variedades: escabeche de conejo, de pencas, de gallina...

Liebre al tomillo de la sierra

Liebre
Pimienta negra
Tomillo
Laurel
Zumo de limón
Manteca de cerdo
Aguardiente

Hay que cazarla primero. Luego se "desuella" y se hace trozos, después de lavarla.

Se hace un adobo con aceite, sal, pimienta negra, tomillo, laurel, perejil y zumo de limón. En este adobo se deja la liebre un día. Luego se escurre y se dora con manteca de cerdo.

Cuando está bien dorada se saca y se moja con un vasito de aguardiente y un poquito de caldo. Se cuece a fuego muy lento.

Unos diez minutos antes de retirar del fuego, se cuele el adobo donde estuvo la liebre y se le añade.

Venado guisado

Vino blanco
Aceite
Un vaso de vinagre
Cebolla
Clavos
Laurel
Pimienta negra

Se hace trozos el venado, según lo que se quiera guisar de carne y se echa en adobo, si es chico dos días, y si es grande cuatro días.

Para el adobo utilizaremos vino blanco, aceite, vinagre, cebolla picada, clavos, laurel, ajos partidos finos, tomillo, pimienta negra y sal.

Cuando se sacan del aliño se doran los trozos de carne en manteca de cerdo, y una vez dorados, se ponen en una cacerola y se le pica la cebolla, el pimiento rojo, el perejil, un par de ajos, un poco del aceite de freír el venado, vino tinto y un poco de agua.

Se pone a cocer a fuego muy lento hasta que se ponga blando.

El aliño en que ha estado la carne se tira. Se le puede echar picante, si gusta.

Pajarillos en salsa

Se cogen los pájaros y se despluman, se le quitan las tripas y se lavan.

En una sartén o perol se echa bastante aceite, una cabeza de ajos sueltos y rajados. Cuando los ajos estén dorados se sacan, y en ese aceite se echan los pajarillos con un poco de sal. Se retraen y se añade agua.

En el mortero se machan los ajos que se han sacado, dos o tres clavos, una "mijina" de canela en polvo, un poco de harina y un vaso de vino. Se remueve mucho para deshacer en harina.

Después se le añade a los pajarillos, y se cuecen hasta que estén tiernos.



Perdíz tostada

Se pela la perdiz y se le quita lo de dentro.

En una sartén se pone entera la perdiz con abundante aceite de oliva, un poco de sal y de agua para que se ponga blanda, y un poquito de vinagre.

Se deja cocer hasta que se embeba el caldo, y se dora en el aceite.

Una vez dorada, ya está lista para servirla. Se puede servir con una ensalada.

Zorzales

Se hacen igual que los pajarillos, solo que sin abrirlos del todo.
Se pueden rellenar de tocino magro cortado a cuadritos, y se cosen.
Se puede echar guindilla, si gusta lo picante y si no se quieren
rellenar no se rellenan.

POSTES Y DULCES



Repápalos con leche

Miga de pan duro

Tres huevos

Levadura

Un litro de leche

Corteza de limón

Azúcar

Canela en rama y molida

Aceite

Se pone el pan con los huevos y se hace una masa. Con una cuchara se hacen bolitas y se fríen en aceite bien caliente.

La leche se cuece con azúcar, la canela molida y en rama, y corteza de limón.

Una vez terminado todo, se ponen los repápalos en la leche y se comen fríos.

Virutas

Un cuarto de litro de aceite

Un cuarto de litro de leche

Dos huevos

Harina

Azúcar y canela

Aceite

Se baten los huevos, se añade el vino y el aceite. Una vez batido se le agrega la harina que admita.

En un mármol se extiende la masa y se hacen tiras anchas que se enrollan en una caña.

En abundante aceite se frien y después se espolvorean con azúcar y canela.

Típico de Carnaval.

Castañas con leche

Castañas pilongas

Agua

Matalauva

Canela en rama

Azúcar

Aceite

Pan

Se ponen las castañas en remojo la noche anterior. Al día siguiente se limpian y se cuecen con agua. Cuando están un poco tiernos se les tira el agua y se les añade la leche, el azúcar, la matalauva y la canela. Se ponen a cocer a fuego lento hasta que estén blandos.

En una sartén se frien unos cuadraditos de pan y se le agregan a las castañas.

Este postre puede comerse frío o caliente y es típico de Navidad y Semana Santa.

Gañotes

Tres huevos

Un cascarón de aceite

Harina, la que admita

Azúcar

Canela

Abundante aceite para freír

Se baten bien los huevos y se les echa el cascarón de aceite. Una vez batido se va añadiendo la harina, dejándola como para pan blando. Se amasa bien hasta que se desprende de las manos.

Se cogen bolas de masa y se laminan con un peso impregnado de harina hasta poder entrar la mano y darle la forma.

En un perol con abundante aceite se fríen, procurando que no estén muy dorados, más bien blancos.

Cuando estén fríos se pasan por un almíbar hecho con azúcar y se espolvorean con azúcar y canela.

Las fechas típicas de este dulce son Carnaval y Semana Santa.



Leche merengada

*Un litro de leche
Ciento cincuenta gramos de azúcar
Dos claras de huevo
Canela
Cáscara de limón*

Se cuece la leche con azúcar y cáscara de limón, removiendo con una cuchara de palo. Se aparta y se deja enfriar un poco.

Después se le agregan las claras a punto de nieve con azúcar y se remueve.

Se deja enfriar hasta que cuaje y se sirve adornada con canela molida.

Leche frita

Un litro de leche
Cinco cucharadas de azúcar
Harina
Un limón
Dos huevos
Canela molida

Se pone a hervir la leche con el azúcar y la raspadura de limón. Poco a poco se le va echando harina. Cuando haya cogido un poco, sin dejar de darle vueltas se aparta. (La masa tiene que quedar como para hacer croquetas).

Cuando está fría, se corta en cuadritos, se enharinan, se enhuevan y se fríen.

Después se envuelven con azúcar y canela.

Leche en plancha

Un litro de leche
Cinco cucharadas de azúcar
Un limón
Harina

Se pone a calentar la leche con el azúcar, se aparta y se le añade la raspadura del limón.

Se vuelve a poner al fuego y se le va añadiendo harina. Se pone a fuego lento hasta que quede la masa como unas natillas espesas.

Se sirve en una fuente grande. Se le añade bastante azúcar por encima, y con una plancha de hierro caliente se va dorando el azúcar. Se sirve frío.

Leche gorda

Leche
Huevos
Cáscara de limón
Canela en rama
Bizcocho

Se baten las claras a punto de nieve y se le echa azúcar a gusto.

Por cada clara de huevo, se pone un vasito de leche con cáscara de limón y canela en rama. Se pone a cocer a fuego lento y sin dejar de remover.

En una fuente se ponen los bizcochos y se le echa la crema encima. Se come muy frío.

Dulce de membrillo

Membrillo
Azúcar

Se cuecen los membrillos enteros. Cuando están tiernos, se pelan, se trocean y se pesan. Se trituran y se le agrega la misma cantidad de azúcar.

Se pone en el fuego al baño maría hasta que coja color caramelo.

Se pone en tarros y se le echa azúcar por encima. Cuando estén fríos se pueden servir.

El caldo de cocer los membrillos se puede aprovechar y hacer jalea real. Para ello se pone la misma cantidad de caldo que de azúcar y se pone a cocer hasta que espese.

Este postre se hace en el otoño, que es la época de los membrillos.

Borrachos

Medio litro de vino blanco

Medio kilo de manteca de cerdo

Dos kilos de harina

Azúcar

Se pone la manteca a calentar y cuando está hirviendo se escarba la harina (esto pasa cuando se le echa por encima la manteca hirviendo).

A continuación, se agrega el vino y se amasa. Se deja reposar la masa un cuarto de hora, tapada con un paño.

Transcurrido este tiempo, se hacen pequeñas plantillas de masa con ayuda de un rodillo. Se fríen y se pasan por azúcar y canela.



Puchas

*Medio litro de leche
Un quinto de harina
Un quinto de azúcar
Canela molida
Cáscara de naranja*

Se pringa la olla con un poco de aceite. Se añade la leche, la harina, el azúcar y la cáscara de naranja.

Se cuece a fuego lento, sin dejar de remover hasta que espese.

Se vierte en una fuente o molde y se espolvorea con canela molida. Se toma fría.

Se trata de una receta muy antigua.

Galletas caseras

Tres huevos

Un cuarto de manteca de cerdo

Levadura

Dos cucharaditas de vainilla

Un cuarto de litro de leche

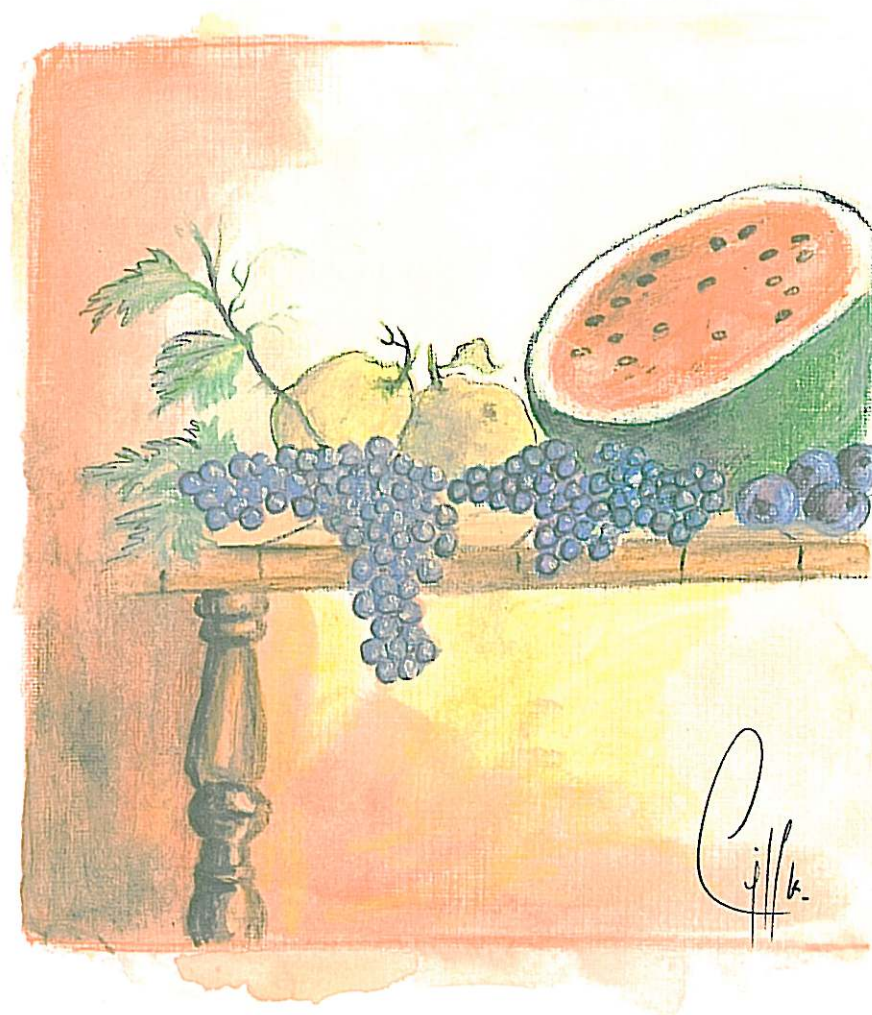
Medio kilo de azúcar

Un kilo y cuarto de harina

En un recipiente se baten las claras a punto de nieve. A continuación se le echan las yemas, la levadura, el azúcar, la vainilla, la leche y la manteca derretida.

Se mezcla todo bien hasta obtener una mezcla homogénea. En último lugar se añade la harina.

Una vez hecha la masa se van haciendo tiras y se cortan las galletas en forma rectangular. Se colocan en una bandeja y se introducen en el horno a temperatura media durante veinte minutos aproximadamente.



Gloria

Medio litro de mosto de uva

Un litro de aguardiente

En un recipiente se vierten el mosto de uva y el aguardiente. Se mueve bien para conseguir una buena mezcla.

Se echa en una botella y se tapa

Pasados unos 15 días estará listo para beber.

Perrunillas

Un kilo de manteca de cerdo
Seis huevos
Harina
Medio kilo de azúcar
Levadura, vainilla, limón rallado
Aguardiente

Se bate la manteca y se le van añadiendo los huevos, apartando cuatro claras. También se agrega el azúcar y la ralladura de limón.

La harina mezclada con la levadura se irá añadiendo poco a poco hasta que la masa esté en su punto.

Se cogen trocitos de masa y se les da forma ovalada. Se colocan en una lata y se les unta con clara de huevo y azúcar.

Se meten en el horno hasta que estén doradas.

Tarta de tocino

Tocino
Una docena de huevos
Azúcar
Almendras molidas
Dulce de cidra (cabello de angel)
Zumo de limón
Canela molida

Se pone a desalar el tocino el día antes. Se baten los huevos y se mezclan con el tocino picado, el azúcar y las almendras.

Cuando esté bien batido se pone la mitad de esta mezcla en un molde untado con manteca y harina. Se cubre con el dulce de cidra y, a continuación, se pone la otra mitad de la parte.

Se rocía con zumo de limón y canela molida.

Se mete en el horno hasta que esté doradita. Estará lista cuando al pinchar con una aguja de hacer media ésta salga limpia.

Empanadillas de bizcocho

Para la masa:

Un vaso de leche

Medio vaso de manteca de cerdo

Harina

Para el bizcocho:

Media docena de huevos

250 grs. de azúcar

200 grs. de harina

Aceite o manteca para freír

Mezclamos la manteca con la leche y añadimos harina hasta dejar una masa blanda. A continuación realizaremos una plantilla con la masa.

Para el bizcocho se baten las claras de huevo a punto de nieve, se añade poco a poco el azúcar. Posteriormente, añadimos las yemas y batimos todos los ingredientes. Por último se le agrega la harina.

En la plantilla de masa introducimos una cucharada sopera de bizcocho y le damos forma de empanadilla.

Se frien en manteca o aceite y se espolvorean con azúcar.

Esta receta es típica de Bienvenida y se elabora durante todo el año.



Polea

Un cuarto de harina

Medio litro de agua

Un cuarto de azúcar

Una barra de canela en rama

Una cucharadita de sal

Se deslíe la harina con un poco de agua templada. Después se le agrega el resto del agua, el azúcar, la sal y la canela.

Se pone a cocer y se deja enfriar.

Se sirve acompañada de leche.

Roscas fritos

Tres huevos

Cuarto y mitad de azúcar

150 cl. de leche

150 cl de aceite

Una cucharadita y media de bicarbonato

Un kilo y cuarto de harina

Ralladura y zumo de un limón

Se baten las claras a punto de nieve y se le añaden las yemas, la leche, el aceite y el limón. Se bate todo. Seguidamente, se agrega el azúcar y , por último, la harina y el bicarbonato (dejando la masa blanda).

Una vez hecha la masa se cogen trocitos y se estiran con una caña, dándole forma de rosca.

Se fríen y se espolvorean con azúcar.

Manjaretes

10 yemas de huevo

Medio kilo de azúcar

Almendras molidas

Se clarifica el azúcar (para clarificar se pone el azúcar al fuego con un poco de agua hasta que éste haga hebras al levantar la cuchara), Se añaden las almendras y se aparta del fuego.

Cuando esté tibio se le agregan las yemas bien batidas y se pone a cocer hasta que se embeba.

Se pone en una fuente no muy honda y se come frío.

Bollas de chicharrones

Dos panes de masa de la panadería

Dos libras de chicharrones

Media libra de azúcar

Un poco de matalauva en grano

Una libra de harina

Raspadura de limón

Canela

Se pasan los chicharrones por la máquina de picar carne con la placa de los ajos. Si queda apurado se le puede agregar un poco de manteca.

Se templan los chicharrones y los unimos a la masa del pan cortada a trocitos pequeños para trabajarla mejor. Añadimos el azúcar y un poco de matalauva machacada.

Cuando está bien amasada se le pone el harina y la corteza de limón rallada.

Se forman las bollas redondas y se le hacen con el dedo "hoyinos". Se espolvorean con azúcar y canela. Se cuecen en el horno.

La libra es medio kilo escaso, unos 460 gramos.



Ruecas

A cada cinco huevos un cascarón de aceite, refrita con cáscara de naranja. Harina la que admita, dejando la masa blandita.

Una vez amasada, se extiende y se hace un cuadro. Se corta en tiras con la carretilla y se hace un farol con una caña.

Se frien y se enmelan.

Sultanas de coco

Una docena de huevos

Un kilo de azúcar

Un kilo de ralladura de coco

Se baten muy bien los huevos, después se añade el azúcar y se bate también y, por último, se añade la ralladura de coco, que esté todo muy bien mezclado.

Se hacen unas bolitas con la masa, se ponen en una bandeja y se meten en el horno.

INDICE