

*“Las Recetas
de nuestros
Mayores”*







Esta Guía Gastronómica que ponemos en tus manos, es una muestra más de la creatividad y del empeño de nuestros mayores en ofrecernos a todos lo mejor de sus experiencias.

Con ella nos brindan sus conocimientos en materia culinaria y de una manera sencilla ponen a nuestra disposición esas recetas que hoy tanto se valoran y que cariñosamente denominamos “las recetas de la abuela” dándonos a conocer una muestra de lo que nuestros mayores realizan en sus fogones.

Este pequeño recetario popular gastronómico, nos hace recordar lo mejor de nuestra cocina tradicional, pudiendo hacer un recorrido geográfico por la comarca de Cartagena a través de nuestros paladares y que podremos transmitir a nuestras generaciones venideras, siendo a la vez, un vínculo de difusión de nuestros usos y costumbres en esta materia.

Un recorrido gastronómico que nos transportará a los sabores de nuestra infancia a través de nuestros mayores a quienes agradecemos la voluntad, el trabajo, y el esfuerzo que, desde la solidaridad y el cariño nos ofrecen una vez más.

Os animo a que disfrutéis de todas estas deliciosas recetas, recogidas desde la experiencia y la práctica y que aun siguen elaborándose en nuestras diputaciones por la expertas manos de quienes no renuncian a transmitir lo que ellos mismos recogieron en su día y que con tanta ilusión hoy nos ofrecen.

Antonio Calderón Rodríguez,
Concejal del Área de Atención Social.



Florentina Martínez Gómez.
Santa Lucía.

Almendrados

Ingredientes:

1/2 kg. de almendra pelada
entera.
12 pastillas de chocolate
Nestle.

Preparación:

Se tuesta la almendra. Se
pone el chocolate al baño
María y cuando éste se
deshace, se le añade la
almendra y se coloca en las
cápsulas.





Josefa García Urea.
Puertos de Santa Bárbara.

Almendras garrapiñadas

Ingredientes:

2 vasos de almendras.
1 vaso de agua.
1 vaso de azúcar.

Preparación:

Se echa todo junto en una sartén o cacerola, se pone en el fuego sin dejar de moverlas y cuando se haya consumido todo el caldo y empiecen a crujir las almendras, se sacan, se ponen encima de la piedra de mármol y se separan calientes.





Paquita Locubiche.
Bda. Hispanoamérica.

Bechamela

Ingredientes:

Masa de hojaldre.
Jamón de York.
Salsa bechamel.

Preparación:

Se extiende el hojaldre en una llanda previamente untada de mantequilla o aceite. Se pone encima el jamón york partido pequeño y la bechamel encima. Cubrir con el resto de masa y pintar con el huevo batido. Meter al horno hasta su cocción.





Maruja Barquero.
Bda. Hispanoamérica.

Bizeocho

Ingredientes:

1/2 Kg. de harina.
1 vaso pequeño de aceite.
1/2 Kg. de azúcar.
Canela.
Ralladura de limón.
5 huevos.
2 yogures de limón.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y poner en una llanda, previamente untada de aceite o mantequilla. Meter en el horno 20 minutos a 160°.





Marielle Horm.
La Manga.

Bizcocho de chocolate

Ingredientes:

350 g. de mantequilla.

300 g. de azúcar.

Vainilla.

1 vasito de brandy.

5 huevos.

1/2 Kg. de harina.

200 g. de almendra picada.

4 cucharadas de cacao.

1 sobre de levadura.

Chocolate fundido.



Preparación:

Mezclar la mantequilla con los huevos, el azúcar y la vainilla. Añadir la harina, el brandy y la levadura. En un molde untado de mantequilla poner las tres cuartas partes de la masa. El resto de la masa se mezcla con cacao con un tenedor y se le añade encima. Poner al horno 50 minutos a 175°, cuando se enfríe el bizcocho, cubrir de chocolate.



María Esteban.
Miranda.

Bizcocho de Danones

Ingredientes:

Un yogurt de limón.
4 huevos.
Dos vasos de azúcar.
Tres vasos de harina.
Un poco menos de un
vaso de aceite.
Un sobre de levadura
Royal.
Todo medido con el
vaso del yogurt.

Preparación:

Se mezclan todos los
ingredientes y se mete en el
horno hasta que cuaje el
bizcocho.





Loli Pagán.
Bda. Hispanoamérica.

Biscocho de naranja

Ingredientes:

4 huevos.
3 vasos de azúcar.
3 vasos de harina.
1 de aceite.
1 de zumo de naranja.
Canela.
Ralladura de limón
1 sobre de Royal.

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes y en un molde, previamente untado de mantequilla, se vierte la mezcla y se mete en el horno 25 minutos a 180°.





Josefa Sánchez Miras.
Urb. Santiago.

Biscocho de zanahoria

Ingredientes:

1 sobre de levadura.
200 gr. azúcar.
300 gr. de almendra pelada y picada.
1 pizca de sal.
300 gr. de zanahoria.
80 gr. de harina.
4 huevos.
Cáscara de limón sin blanco.



Preparación:

Moler las almendras y reservarlas. Moler azúcar con batidora. Cuando esté molida se raspa el limón y se tritura todo bien, todo esto en un bol. En el mismo bol. Se tritura las zanahoria limpias y peladas. A continuación se le añaden los huevos y se vuelve a batir. Se le echa la harina, sal y la almendra al mismo tiempo y se vuelve a batir muy suave. Se vierte a un molde untado con mantequilla y se pone en el horno precalentado durante 15 minutos a 180°.



Ginesa Subiela Madrid.
Puertos de Santa Bárbara.

Biscochos de cacao

Ingredientes:

Usar como medida el vaso del yogurt.

1 yogurt natural.

3 vasos y medio de harina.

3 de azúcar.

1 vaso de aceite de girasol.

1 sobre de Royal.

4 huevos.

1 vaso de cacao en polvo.

Preparación:

Las claras se montan a punto de nieve y se dejan a parte, se hace toda la masa con todos los ingredientes menos las claras que se echarán las últimas poco a poco, el molde se unta con mantequilla y se mete al horno.





Juani Fenoll Marín.
Bº de la Concepción.

Bolas de coco

Ingredientes:

1/4 Kg. de coco rallado.
1 bote de leche condensada
pequeño.
Azúcar para rebozar.

Preparación:

Se echa el coco y la leche
condensada en un bol y se
amasa. Se deja reposar unas
dos horas, se coge una
cuchara y se hacen las bolas.
Se rebozan en azúcar y se
ponen en las cápsulas.





Lola Alcón.
Bda. Hispanoamérica.

Bolas de coco con patata

Ingredientes:

1/4 Kg. de coco rallado.
1/4 Kg. de patata cocida.
1/4 Kg. de azúcar.

Preparación:

Pesar la patata pelada. Se cuece en agua y una vez cocida y escurrida se chafa y se le añade el azúcar y el coco. Es conveniente dejar un poco de coco para rebozar las bolas después.





Ana Hernández Galián,
Mª Francisca Martínez Martínez.
Los Belones.

Bombones de chocolate

Ingredientes:

600 gr. de chocolate negro ó Nestle.
70 gr. de manteca de cerdo.
500 gr. de almendra tostada al horno.
60 moldes de bombón.

Preparación:

Poner al baño María la manteca de cerdo y cuando esté líquida se incorpora el chocolate poco a poco hasta que se mezcle todo bien y haga hebra. Se tuesta la almendra en el horno. Cuando esté tostada y fría se parte con el rodillo y reintroduce en el chocolate y se mueve todo bien. Se rellenan los moldes pequeños en forma de bombón y se dejan enfriar.





Francisca Franco,
Francisca Flores.
Miranda.

Boquerones en vinagre

Ingredientes:

Boquerones.
Vinagre.
Sal.
Aceite de oliva virgen.
Ajos.
Perejil.
Pimienta.

Preparación:

Poner en sal los boquerones limpios y luego en vinagre durante 24 horas. Después bien escurridos se meten en aceite y se aderezan con el perejil, los ajos y pimienta.





María Lidón López.
Urb. Santiago.

Borrachitos

Ingredientes:

Un paquete de bizcochos de soletilla.
Un vaso de Nocilla pequeño.
Una copa de coñac.
Tres cucharadas soperas de azúcar.
Medio litro de leche.
Una bolsita de coco rallado.



Preparación:

Se pone la leche a hervir con el azúcar. Cuando este caliente se retira y se deja enfriar. Mientras tanto untar la Nocilla en los bizcochos uno por uno, y una vez que están todos se unen de dos en dos y después se parten por la mitad. A la leche, ya fría, se le añade una copa de coñac, y se remueve. Luego se bañan los bizcochos en esa leche y se van sacando y pasando por el coco rallado. Se colocan en una bandeja y se sirve.



María Egea Barcelona.
Los Belones.

Caldero del Mar Menor

Ingredientes:

400 gr. de arroz.
1 kilo de pescado de roqueo.
1 kilo de mújol a rodajas.
6 ñoras o bolas secas.
1 cabeza de ajos.
1/2 kg. de tomate triturado.
Aceite, sal y perejil.
Pimiento molido.
Opcional: alioli para
acompañar.



Preparación:

Se comienza limpiando las ñoras (bolas secas) y se sofríen en aceite no muy caliente. Cuando están doradas se apartan y en ese mismo aceite se sofríe el tomate. A continuación se pelan los ajos y junto con las ñoras y el perejil se tritura todo. Se pone agua (2 litros y medio) en una olla, se incorpora la mezcla de ajos, ñora y perejil y se añade el pescado y el sofrito de tomate. Se tapa la olla express y se deja cocer 10 minutos. Seguidamente se cuele el caldo, se sacan las rodajas de mújol y se apartan para servirlo después. En ese mismo caldo se pone a hervir el arroz y se echa un poco de pimentón para darle color. Una vez listo el arroz se puede servir con un poco de alioli. El pescado se sirve generalmente por separado en otra fuente.



José Martínez.
Alumbres.

Cocktail Alumbres *Popularmente conocido como* *“El Maricón del Piri”*

Ingredientes:

- 1 Litro de anís seco.
- 1 Litro de ácido de limón
(3 ó 4 Kg. de limones)
- 3 Litros de Casera de Limón.
- 1/2 Kg. de miel.
- 2 Kg. de azúcar.

Preparación:

Se incorporan todos los ingredientes y se agitan hasta que queden bien mezclados.

Conservación:

En un envase bien cerrado para protegerlo del aire.
Servirlo bien frío.





Ana Hernández Galián,
Ma Francisca Martínez Martínez.
Los Belones.

Cordiales de almendra

Ingredientes:

1 kg. de almendra.
600 gr. de azúcar.
500 gr. de cabello de ángel.
10-12 huevos.
Raspadura de limón (2 und.)
1 cucharilla de café con canela
obleas (3 und.)



Preparación:

Se ralla la almendra, no se pica. En un bol se echa la almendra rallada, la raspadura de los dos limones amarillos, el azúcar y la canela, y todo bien molido. Cuando todo está bien molido, se le hace un hueco en medio de la masa, y se le echan los huevos, siendo estos batidos con las manos previamente, y se amasa todo a continuación de abajo hacia arriba hasta que esté todo incorporado. Se coge un trozo de masa y se chafa en la mano, colocando en el interior un poco de cabello de ángel, haciendo una bola pequeña, que a continuación pondremos en la oblea, dándole forma con un tenedor. Se cuecen al horno a 165° de temperatura aproximadamente hasta que las puntas se doren. Al sacarlos se le echa azúcar glass por encima.



Ascensión Quiles.
El Llano.

Croquetas de berenjena

Ingredientes:

1 Kg. de berenjenas.
2 cebollas medianas.
150 g. de harina.
1 vaso mediano de leche.
Sal.
Pimienta.

Preparación:

Pelar las berenjenas, partirlas y cocerlas. Escurrirlas bien. Freir cebolla partidita y cuando esté añadirle la carne de las berenjenas. Encima echar la harina, después la leche, sal y pimienta. Dar unas vueltas y echar en una fuente hasta que se enfríe. Hacer las croquetas, rebozarlas en huevo y pan rayado y freir.





Isabel Martínez.
Bda. Hispanoamérica.

Empanada de bacon y dátiles

Ingredientes:

Masa de hojaldre.
Dátiles.
Bacon.

Preparación:

Extender la masa de hojaldre y poner en una llanda. Encima poner los dátiles pelados, deshuesados y partidos por la mitad y bacon en lonchas finas. Se cubre con el resto de la masa y se pinta de huevo batido. Meter en el horno hasta que este dorada a 160°.





Fina Pérez Pérez.
El Llano.

Empanada de cebolla (tipo pizza)

Ingredientes:

Para el frito:

4 cebollas grandes.

1 bote de tomate natural entero o triturado.

1/2 vaso de aceite.

Para la masa:

1 vaso mediano lleno de vino blanco.

1/2 vaso de aceite de oliva.

1/2 sobre de Royal. 2 huevos.

Pimienta molida. 1/2 kilo de harina.

2 cucharadas de pimentón dulce.

Aceitunas negras. Anchoas.

Tápenas.



Preparación:

Hacer la masa, y extenderla en una llanda. Preparar el frito con los ingredientes y poner sobre la masa. Adornar con las anchoas aceitunas negras y tápenas. Meter en el horno media hora a 180°.



Antonia García.
Bda. de San Ginés.

Empanada de frito

Ingredientes:

Para la masa:

650 grs. de harina

1 vaso de aceite (1/4 de litro)

1/2 vaso de vino blanco

+ 2 dedos de agua.

Sal.

Para el relleno:

3 latas pequeñas de atún.

3 huevos duros.

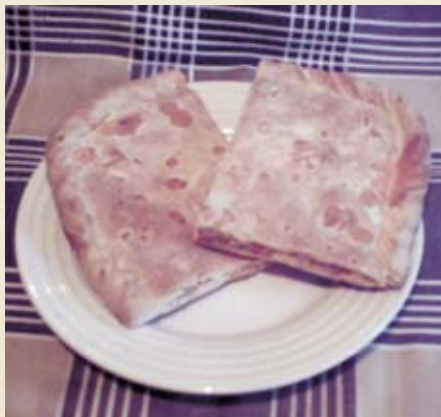
1 lata de fritada Hida.

1 vaso pequeño de salsa de tomate.

Piñones.

Preparación:

Hacer la masa y dejarla reposar 1/2 hora. Extenderla en una llanda. Preparar el frito con los ingredientes y rallar los huevos. Cubrir con otra capa de masa y pintarla con huevo. Meterla en el horno a 180°.





Josefa Cañadas.
Miranda.

Empanada de pasas y acelgas

Ingredientes:

Harina.
Aceite.
Cerveza.
Pimentón.
Sal.
Pasas.
Acelgas cocidas.

Preparación:

Se forma la masa con la harina, cerveza, aceite pimentón y sal. Se extiende la mitad y se rellena con las pasas y acelgas, se cubre con la otra mitad de la masa extendida, se pinta de huevo y al horno a temperatura media.





Fermina Lorente Vivancos,
Ana M^a Madrid Sánchez,
Pilar Solano García.
Santa Ana.

Empanada de verduras y atún

Ingredientes:

Para la masa:

1 tarrina de 250 g. de margarina (Tulipán)

1 vaso de leche. 1/2 vaso de cerveza.

Una cucharada de bicarbonato.

Una pizca de sal. Pimentón.

Harina la que admita.

Para el frito:

Cebolla, pimiento verde y rojo,

3 latas de atún, 2 huevos cocidos,

tomate natural o frito.



Preparación:

Derretir la mantequilla y mezclarla con la harina y el bicarbonato, añadir un vaso de leche, la cerveza, la sal y el pimentón, se amasa todo. Con la masa se hace una bola que habrá que partir en dos. El frito se echa en la sartén; la cebolla, pimiento verde y rojo cortados muy pequeños, 3 latas de atún, 2 huevos cocidos y el tomate frito. Una vez hecho el frito se echa encima de la masa se coloca la parte de arriba de la masa untándola con huevo y pinchar con un tenedor.



Carmen Lázaro.
Bda. Hispanoamérica.

Empanada gallega

Ingredientes:

1 Kg. harina.
1 vaso de aceite.
1 vaso vino blanco.
Pimentón dulce.
Pimentón picante.
6 huevos.
3 latas de atún.
Cebolla.
Tomate frito.



Preparación:

Hacer la masa con la harina, el aceite, el vino y pimentón. Separar en dos mitades y cubrir la llanda con una de ellas y poner el frito del resto de los ingredientes y los huevos cocidos en rodajas. Cubrir con la otra mitad de la masa extendida y pintar con huevo batido. Hornear hasta que la masa se dore.



Ascensión Sánchez Ortega.
Urb. Santiago.

Empanadilla

Ingredientes:

1 Kg. de harina.
1 vaso de vino blanco.
1 vaso de aceite de oliva.
1 cucharada de pimentón dulce.
Un poco de sal.

Preparación:

Se mezcla todo y se hace una masa, se estira con un rodillo. Luego se prepara un frito de pimientos cebolla y tomate. También se pueden hacer con huevo y atún y un poco de tomate.





María Quinto Pérez.
Urb. Santiago.

Catalina Martos Sanz.
Urb. Santiago.

Ensalada de piña

Ingredientes:

1 bote de piña en su jugo.
1 bote de apio.
1 paquete de jamón york.
Mayonesa al gusto.

Preparación:

La noche anterior se pone a escurrir el apio y la piña. Se reservan 2 rodajas y en un bol se parte todo a trocitos, se le añade la mayonesa al gusto y se adorna con las dos rodajas reservadas de piña.





Paquita Cavas.
Molinos Marfagones.

Exploradores

Ingredientes:

Obleas de masa de empanadilla.
Morcón.
Huevo cocido.
Aceite.
Azúcar.
Canela.

Preparación:

Se rellenan las obleas con el morcón y el huevo cocido pasados por la picadora, se cierran y se frien en aceite bien caliente. Después se rebozan con una mezcla de azúcar y canela.





María Lorente Albaladejo.
Puertos de Santa Bárbara.

Flores con miel

Ingredientes:

1 docena de huevos.
1/2 Kg. de harina.
11 cascarones de agua.
1 litro de aceite Koipesol.



Preparación:

Se echan los 12 huevos. 1 huevo se rompe un poco por encima para dejar la medida que posteriormente vamos a usar para echar los 11 cascarones de agua y se echa la harina. Todo junto se muele con la batidora. Se pone una sartén honda con el litro de aceite, se mete el molde de las flores que se caliente bien, cuando este muy caliente se empiezan a hacer las flores. Conforme se vayan haciendo calientes se van pasando por azúcar.



Josefa Sáez Sánchez,
María Mendoza Ros.
El Albujión.

Flores de novia

Ingredientes:

1 docena de huevos.
1 L. de leche.
1 Kg. de harina.
Raspadura de limón.
Aceite 2 L. cubrir el molde.

Preparación:

Para hacer la masa, batir los huevos, añadir la leche, la harina y la raspadura de un limón con la batidora. Meter el molde de la flor caliente dentro de la masa que no llegue hasta el borde e introducirlo dentro del aceite caliente, al estar caliente el molde la masa se soltará en el aceite, cuando este dorada sacarla y untar con azúcar.





Concepción Vera Nieto.
Puertos de Santa Bárbara.

Galletas fritas

Ingredientes:

4 paquetes de galletas María.
1 flan del Niño.
1/2 litro de leche.
1/2 Kg. de azúcar.
Canela.
1 litro de aceite.

Preparación:

e hace el flan con el 1/2 litro de leche, se deja que esté bien frío y cuando esté frío se le va echando a una galleta y se pone otra encima, cuando estén todas las galletas rellenas se frien y después de fritas se van pasando por azúcar y canela.





Josefa Lirón Gómez.
Urb. Santiago.

Leche frita

Ingredientes:

1 L. de leche.
125 gr. de azúcar.
Canela en rama.

Preparación:

Al litro de leche se le quita un poco para diluir la maicena. El resto se pone a calentar con el azúcar y la canela. Cuando esté templada se le incorpora el resto de la leche con la Maicena. Una vez que haya espesado la mezcla ésta se vierte en un recipiente y una vez fría se corta en cuadraditos. Estos se pasan por huevos y pan rallado y se fríen. Después se pasan por una mezcla de azúcar y canela.





Josefa García de Haro.
Urb. Santiago.

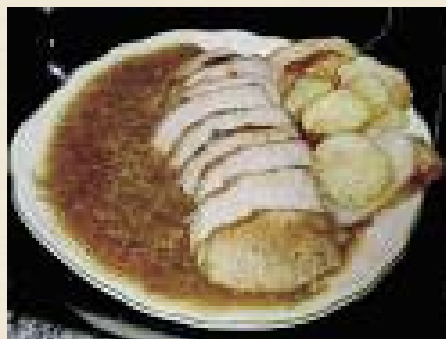
Lomo en salsa

Ingredientes:

- 1/2 kilo de lomo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates maduros.
- 1 hoja de laurel.
- 2 ó 3 dientes de ajo.
- 1/2 vaso de vino de Jerez.
- 1 cucharada de azúcar quemada.
- 1 pizca de sal.

Preparación:

Se hace el sofrito de tomate, cebolla y los ajos. Se sofríe aparte la carne. El sofrito se pone a hervir, añadiéndole el vino, el laurel y agua hasta cubrir. Cuando esté hecho se pasa por la batidora y todo ello a la cazuela. En la cazuela se añade la carne y el azúcar quemado durante 10 minutos hirviendo.





Fulgencia San Isidoro Ros.
Puertos de Santa Bárbara.

Magdalenas alargadas con mermelada

Ingredientes:

Magdalenas alargadas.
Leche.
Mermelada.
Coco rallado.

Preparación:

Se parten las magdalenas por la mitad, se les pone la mermelada, se pasan por leche y después por el coco. Se sirven muy frías.





Juani Fenoll Marín.
B° de la Concepción.

Marquesas de chocolate

Ingredientes:

2 huevos.
50 grs. de mantequilla.
50 grs. de azúcar.
50 grs. de chocolate en polvo.
100 grs. de harina.
2 cucharadas de café Royal.



Preparación:

Las dos yemas de huevo se baten, junto con la mantequilla, el azúcar, el chocolate y un chorrillo de leche y la harina.
Las claras se baten a punto de nieve y se le añade todo.
Con una cuchara se van echando en las cápsulas y se deja en el horno a 180° durante 12 minutos. Se rellena con una jeringa con vino dulce.



Ana Marín Belmonte.
Torreciega.

Natividad Gil.
Miranda.

Michirones

Ingredientes:

Jamón.
Chorizo.
Tocino.
Cabeza de ajos.
Laurel.
Patatas.
Habas.

Preparación:

Se echan todos los ingredientes a la olla y se dejan cocer. Cuando ya esté casi hecho se añaden las patatas hasta terminar la cocción.





Anastasio Santa Cruz Gómez.
B° de la Concepción.

Migas

Ingredientes:

3,5 kg de harina (para 20 personas)
3/4 de ajos duros.
1 Kg. de longaniza blanca.
1 Kg. de tocino.
2 litros de leche.
3/4 de aceite de oliva y sal.

Preparación:

Se mezcla la leche con la harina hasta que esté dura. Se echa en la sartén los ajos, la longaniza y el tocino. Se aparta y se echa la masa y se empieza a trabajar y cuando está casi hecho, se le echan los ingredientes.





M^a Carmen Roca López,
Antonia Vera Evangelista.
El Albujión.

Orejones

Ingredientes:

3 huevos.
4 L. de anís.
Harina (la que pida la masa)
250 g. de mantequilla.
Vainilla en rama o en polvo.

Preparación:

Echar harina en la mesa con 3 huevos sin batir, la mantequilla, calentarla un poco, el anís. Harina la que necesite hasta poder trabajar con el rulo. Echar vainilla en rama o en polvo reposar en anís. Con un vaso se va cortando la masa y con el rulo se le da la forma alargada. Freír en aceite y echarle azúcar glasé.





Rosario Beltrán.
Miranda.

Paparajotas

Ingredientes:

Hojas de limonero.
1/4 Kg. de harina.
1/4 L. de leche.
6 huevos.
Canela.
Azúcar.
Raspadura de limón.

Preparación:

Se baten los huevos, se añade la leche, la harina y raspadura de limón y se mezcla todo. Se reboza la hoja de limonero y se fríe. Rebozar en azúcar y canela mezcladas.





Salvadora Egea Sánchez.

Bº de la Concepción.

Concha Cervantes García.

Urb. Santiago.

Pasta Flora

Ingredientes:

1 Kg. de harina.
2 huevos
1 Kg. de cabello de ángel.
300 gr. de manteca.
400 gr. de azúcar.
1 vaso pequeño de vino dulce.
Raspadura de 1 limón.
Canela.
1 cucharada de café de bicarbonato.



Preparación:

Se bata la manteca con los huevos, se le echa la canela, la raspadura de limón, el azúcar y se bate todo muy bien. El vaso de vino se mezcla con la harina hasta que admita. Se parte la masa por la mitad, se extiende, y se le echa el cabello de ángel. Se le echa azúcar y almendra tostada por encima.



Fina Vera.
Miranda.

Pastel de atún

Ingredientes:

Pimiento rojo.
Pimiento verde.
Tomate.
Cebolla.
Atún.
Huevo duro.

Preparación:

Se fríen todos los ingredientes, a continuación se prepara la masa de hojaldre extendiéndola en una plancha, le añadimos el frito extendido y lo cubrimos con la masa de hojaldre, lo untamos con huevo batido, lo ponemos en el horno a 175° y esperamos a que este dorado el pastel.





Mercedes Gil.
Miranda.

Patatas con ajo

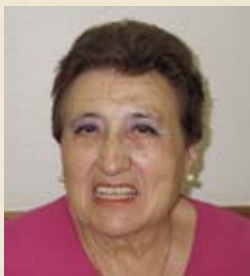
Ingredientes:

Patatas.
Aceite de girasol y oliva.
Sal.
Ajos.
Limón.
Un huevo.

Preparación:

Se cuecen las patatas todas del mismo tamaño con sal. Para hacer el ajo se ponen en la batidora los dientes de ajo (mas o menos dependiendo lo que queremos que pique), un huevo, sal, unas gotas de limon y aceite de girasol. Se bate todo hasta conseguir el alioli.





María Victoria Martínez.
Bda. Cuatro Santos.

Patatas rellenas

Ingredientes:

Solomillo de cerdo.
Huevo.
Cebolla
Tomate.
Almendras o nueces fritas
Ajo y perejil.
Nuez moscada.

Preparación:

Sofrito para la salsa con cebolla y tomate: Se hace un picadillo de ajo, perejil, almendras fritas y azafrán en pelo. Se pone a hervir todo junto, sofrito y picadillo a fuego lento media hora y se aparta. Se le echa un poco de nuez moscada. Se pelan las patatas, y se ahuecan. Se rellenan con la masa formada por el solomillo picado, sal, huevo fresco, y un poco de nuez moscada. Se sofríen las patatas rellenas y se ponen a hervir a fuego lento con la salsa poco tiempo. Las patatas que han salido de ahuecarlas se frien y se sirve como guarnición.





Ascensión Moreno Pastor.
Pozo Estrecho.

Pelotas galileas

Ingredientes:

Para el caldo:
Esqueleto de pavo.
Hueso de ternera.
Apio.
Picada de ajo y perejil.
Tomate y cebolla picados.

Para las pelotas:
1 kg. de magra.
200 g. de blanco.
200 g. de longaniza roja.
200 g. de longaniza blanca.
250 g. de pan rallado.
10 huevos.
50 g. piñones.
1 cabeza de ajos.
Perejil.
Sal. Pimienta.



Preparación:

Primero preparamos las pelotas. Con todo picado se mezcla con los huevos, los piñones, el perejil, el pan rallado, la sal y la pimienta, todo bien mezclado. Para terminar se da forma a las pelotas. A continuación preparamos el caldo con todos sus ingredientes en el fuego durante 30 minutos. Y por último se echan las pelotas que mantendremos a fuego lento durante 1 hora.



Dolores Contreras Ibáñez.
Urb. Santiago.

Pollo en salsa de setas secas

Ingredientes:

1 kg. de pollo troceado.
18 cebollitas pequeñas.
1 cucharada de azúcar.
1 cucharilla y media de mantequilla.
1 puñado de setas secas.
Un poco de aceite.
1 vaso de vino blanco.
1/2 vaso de agua.
1 vaso lleno de nata líquida.
2 yemas de huevo.
1/2 vaso de zumo de limón.
1 cucharada rasa de maicena.
Un poco de sal y pimienta.
6 triángulos de pan de molde fritos.

Preparación:

Se pone las secas en agua templada en un tazón para que se ablanden (15 minutos). En una cacerola se pone el aceite a calentar. Cuando está, se echa el pollo trinchado en crudo en trozos grandes. Se doran bien por todos los lados, moviéndolos con una cucharada de madera durante 7 o 8 minutos. Entonces se echa la mitad de las cebollitas peladas. Se dejan dorar moviendo de vez en cuando. Cuando este todo dorado se echa el vino y medio de agua. Se agregan las setas se echa sal y pimienta molida, se tapa y se deja a fuego lento unos 20 a 30 minutos. Las otras cebollitas se ponen en un cazo con agua fría que las cubra, azúcar, mantequilla y sal. Se dejan una 1/2 hora cociendo despacio y cuando están cocidas se escurren y se rehogan en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas. En un tazón se bate la nata, las yemas y el zumo de limón. En otro tazón se pone la maicena con agua y se va añadiendo la salsa del pollo, se mueve y se deja dar un hervor para que no sepa cruda la maicena. Esto se va añadiendo al tazón de la nata poco a poco. Se bate bien las dos salsas juntas, se pone en un baño Al baño María para que se conserve bien caliente. Se coloca en una fuente honda los trozos de pollo y alrededor los triángulos de pan fritos y las cebollitas doradas. Se cubre todo con la salsa y se sirve en seguida.





Pepita Pedreño.
Bda. Cuatro Santos.

Postre de limón

Ingredientes:

3 vasos de agua.
3 raspaduras de limón.
El zumo de 3 limones.
3 huevos batidos.
3 cucharadas de maicena.
21 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Poner todo en un bol, dejar macerar dos horas, colar y poner al fuego en un recipiente que no se pegue. Remover hasta que comience la ebullición. Retirar, poner en copas y adomar al gusto. Esperar que se enfríe para servir.





Mariana Ros.
Miranda.

Rollos de anís

Ingredientes:

1 litro aceite de oliva.
2,5 kg. de harina.
1/2 litro de anís seco.
1/2 kilo de azúcar.

Preparación:

Se calienta el aceite y se fríe una corteza de limón. En una olla se pone la harina y echa el aceite hirviendo para escaldarla. Se mueve y se le agrega el azúcar y el anís y se amasa bien. Se da forma a los rollos y se ponen en el horno. Cuando están se rebozan en azúcar glass y se ponen en una olla para que suden.





Ascensión Costa Nicolás.
Bda. Virgen de la Caridad.

Ana Hernández Galián,
M^a Fca. Martínez Martínez.
Los Belones.

Rollos

Ingredientes:

3 kg. de harina.
1 kg. de azúcar.
1 litro de aceite.
1 litro de vino dulce.
3 sobres Royal.

Preparación:

Se amasan todos los ingredientes y se cuecen a 180°. Al sacarlos del horno se manchan en agua y se pasan por azúcar.





Ángeles Rodríguez Rodríguez.
Urb. Santiago.

Rollos de Jerez

Ingredientes:

1200 gr. de harina.
1-2 litros de aceite (caliente)
Girasol
1-4 de Jerez seco.
150 gr. de azúcar.

Preparación:

Se prepara la masa con los ingredientes antes mencionados, se le da forma de rollitos al gusto de cada uno y se hornean. Azúcar glass para rebozar una vez fuera del horno.





María Bernal Fuentes.
Puertos de Santa Bárbara.

Rollos de vino dulce

Ingredientes:

2 vasos de aceite.
1 vaso de vino dulce.
Harina la que admita la masa.

Preparación:

Se hace la masa con el aceite, el vino y la harina que admita para que no se pegue en las manos. Se hacen rollos pequeños y se meten en el horno. Cuando estén hechos se pasan por azúcar glas.





Pilar Sáez Navarro.
Puertos de Santa Bárbara.

Rollos de vino viejo

Ingredientes:

3 kilos de harina.
1 litro de aceite Koipesol.
1 litro de vino viejo.
1 Kg. de azúcar.
Ralladura de un limón.
1 cucharada de café de bicarbonato.

Preparación:

Se hace la masa con todos los ingredientes (que no se pegue en las manos), se hacen los rollitos pequeños y se meten al horno.





Josefa Cañadas.
Miranda.

Rollos fritos

Ingredientes:

Huevos.
Aceite.
Azúcar.
Harina.

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes, se dan forma a los rollos y se frien.





Justi García.
La Manga.

Rollos fritos con anís

Ingredientes:

4 copitas de anís dulce.
2 huevos.
1/4 kg. de azúcar.
1/2 kg. de harina.
1 cucharada pequeña de bicarbonato.
4 cucharadas soperas de aceite
sofrito.

Preparación:

Se mezcla el anís, el azúcar y los huevos moviendo bien durante unos minutos. Después la harina el bicarbonato y el aceite. Se amasa todo bien, se hacen los rollos y se frien. Se espolvorean con azúcar





Prisca Ortuño Vera,
Antonia Sánchez Martínez,
M^a Dolores Sánchez Venteo,
Carmen Peñalver García.
El Albujión.

Roscos del Albujión

Ingredientes:

2 huevos.
12 cucharadas de leche.
12 cucharadas de azúcar.
12 cucharadas de aceite de oliva.
Ralladura de un limón.
Un sobre de levadura en polvo.
Una capita de anís dulce.
Harina que admita. Aceite para freirlas.
Un poco de anís y agua mezclados.
Azúcar para espolvorear.



Preparación:

Batir los huevos con la leche, el aceite, azúcar, añadir la ralladura del limón, el anís, la levadura y la harina que admita, para luego poder darles forma con la mano. Coger porciones de la masa y formar bolas haciendo un agujero en el centro presionando con dos dedos y con la otra mano hacer una hendidura con un cuchillo por todo alrededor. Calentar el aceite dejándolo templado, pues de lo contrario quedarían dorados por fuera pero crudos por dentro. Freírlos, sacar y colocar sobre papel absorbente. Una vez fríos empaparlos en la mezcla de anís y agua y espolvorear con azúcar. Consejo: conservarlos en una lata tapados para que no se resequen.



Trini Olmos,
M^a Juli García,
Fina Villegas.
El Llano.

Saladitos

Ingredientes:

800 g. de harina.
50 g. de margarina.
1 litro de agua.
1/2 Kg. de azúcar.
Sal.
50 g. de levadura.

Preparación:

Se amasa todo y se extiende.
Se cortan rectángulos y se
va rellenando de lo que se
quiera (morcilla, sobrasada,
queso, atún, paté, etc). Se
mete en el horno 10 minutos
a 180°.





M^a Ángeles López Vázquez.
San José Obrero.

Salmorejo

Ingredientes:

1 kg. de tomates pelados.
1/4 kg. de pan duro.
2 dientes de ajo.
1/2 cucharada de vinagre.
Aceite de oliva al gusto.
Sal.

Preparación:

Se tritura todo junto dejándolo muy suave. Se sirve con jamón y huevo duro.





Mariana Madrid Martínez.
Puertos de Santa Bárbara.

Soletillas de coco

Ingredientes:

- 2 bolsas de soletillas.
- 1 tarrina de mantequilla.
- 1 bolsa de coco rallado.
- 3 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Las soletillas se bañan muy poco en leche, después se le echa mantequilla por dentro a una y se le pone otra encima, se pasa por coco rallado y se meten al frigorífico para servirlo muy frío.





Antonia Carrasco.
Bda. Hispanoamérica.

Águeda Franco Gómez.
Urb. Santiago.

Tarta de manzana

Ingredientes:

- 1 Kg. de manzanas.
- 3 huevos.
- 1 sobre de vainilla El Niño.
- 1 Danone blanco.
- La misma medida del danone de azúcar.
- La misma medida de harina.
- 1 sobre de Royal.

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes con la batidora excepto dos manzanas. Se vierte todo en un molde untado con mantequilla y se cubre con las dos manzanas partidas en gajos finos. Se mete al horno 1 h. a 180°. Cuando se saca del horno se cubre con mermelada de albaricoque.





Conchi Torres.
La Manga.

Torrijas

Ingredientes:

- 1 barra de pan grande del día anterior.
- 1 litro de leche.
- 9 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de canela molida.
- 1 copa de coñac.
- 1/2 docena de huevos.
- 3/4 de litro de aceite.
- 1/2 tarro pequeño de miel.



Preparación:

Se parte el pan en rodajas, se cuece la leche con la media cucharada de canela y cinco cucharadas de azúcar. Cuando esta templado se remoja el pan y se deja escurrir. Se rebozan en huevo y se fríen. Se prepara el almíbar con las cuatro cucharadas restantes de azúcar, un poco de agua y la miel. Se deja hervir un poco y se echa por encima de las torrijas. También se pueden espolvorear con azúcar y canela en lugar del almíbar.



Fermina Lorente Vivancos,
Ana M^a Madrid Sánchez,
Pilar Solano García.
Santa Ana.

Tortilla de patatas y guisantes

Ingredientes:

1 kilo aproximado de patatas.
1/4 kilo de guisantes.
4 huevos y sal.

Preparación:

Las patatas se cortan pequeñas y se fríen con los guisantes en una sartén grande, se baten los huevos y se echa en el plato el frito. Una vez mezclado todo se echa en una sartén más pequeña con aceite caliente, dar la vuelta. Y lista para comer.





Encarnación.
Miranda.

Tortilla española

Ingredientes:

Patatas.
Aceite de oliva.
Cebolla.
Sal.
Huevos.

Preparación:

En el aceite caliente se fríen las patatas y la cebolla con un poco de sal. Cuando están fritas se les escurre bien el aceite y se cuaja la tortilla con los huevos batidos.



Organiza:



AYUNTAMIENTO
DE CARTAGENA

www.cartagena.es



INSTITUTO MUNICIPAL
**servicios
sociales**
CARTAGENA



Colaboran:

**Clubes de Mayores
del Municipio de Cartagena**

