

II Guía Gastronómica de cocina tradicional

“Los guisos de la abuela”



Mayores
con Actividad





Esta Guía o recetario de cocina tradicional que desde el colectivo de mayores de Cartagena y su comarca ponemos es sus manos es una muestra mas de lo mucho que estas personas colaboran en el sostenimiento y propagación de las costumbres.

Una de las muchas riquezas que Cartagena y su Comarca tienen, es la inmensa variedad de comidas de las llamadas "caseras" que forman parte de la cultura de cada lugar. Esta diversidad está íntimamente relacionada con la historia y en el momento por el que atravesaba cada diputación o barrio.

La comida es un arte: la sutileza de los olores, el placer de los sabores y la originalidad de éstos, constituyen toda una manifestación cultural, social y religiosa de cada pueblo.

Cartagena y su comarca se puede conocer a través de sus platos. Así pues, usted puede encontrar en esta Segunda Guía Gastronómica que ponemos en sus manos la historia de éstos así como de los ingredientes que caracterizan a nuestra cocina tradicional; recetas típicas y aportaciones de nuestros mayores que queremos conservar y difundir.

El Programa de mayores de la Concejalía de Atención Social del Ayuntamiento de Cartagena agradece el esfuerzo de todas las personas de los distintos Clubes que han aportado el trabajo para su elaboración en la seguridad de que estamos cumpliendo dos objetivos: por una parte, ayudar a los amantes de la cocina a conocer recetas de toda la vida y por otra, sacar del baúl de los recuerdos el montón de experiencias que en esta materia tienen nuestros mayores y que con tanta ilusión nos ofrecen.

Antonio Calderán Rodríguez
Concejal del Área de Atención Social
Cartagena, mayo de 2009



Teresa Ramirez Espinosa

Santa Lucía

Ajo Colorao

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 4 besugos, 6 patatas pequeñas, 1 cebolla, 1 tomate, 1 ñora, cominos, 4 dientes de ajos, aceite, sal, pimentón dulce, azafrán.

ELABORACIÓN:

Se pone el agua a hervir. Se le añade el tomate, la cebolla, la ñora y los ajos. Se saca todo y se pica en el mortero, se le añade el pimentón molido y los cominos al mortero. Ponemos a hervir el pescado con las patatas y cuando hierva se le añade el picado. Listo para servir.





Josefa Pérez Pérez

El Llano del Beal

Albóndigas de bacalao con patatas

INGREDIENTES:

Para 6 personas: 1 bacalao que pese $3\frac{1}{4}$ kg. aproximadamente, 1 kg. de patatas, 3 huevos, 1 cebolla grande, 2 tomates medianos, 6 alcaciles, 1 pimiento rojo, 1/4 kg. de barra de pan día anterior, 1/2 vaso de leche, ajos picados y perejil.

ELABORACIÓN DE LAS ALBÓNDIGAS:

Picadillo (ajos, cominos, azafrán de pelo, rebanada de pan, dos hojas de perejil)
El bacalao, se pone 24 horas en remojo. Se escurre bien, se desmenuza, se quitan todas las espinas y se tritura (con la batidora). Lo echamos todo a un bol y le añadimos tres huevos enteros, una barra de pan del día anterior de 1/4 de kg., medio vaso de leche, perejil y ajos picados. En una sartén con medio vaso de aceite de oliva, se frien las albóndigas. Una vez fritas se sacan. Después seguimos con el pimiento troceado a

tiras. Lo sacamos una vez fritos y repetimos lo mismo con los alcaciles y con las patatas (vuelta y vuelta). Por último se pone el tomate junto con la cebolla triturada y se mezcla todo. Todo esto lo pondremos en una cacerola que la tendremos con un litro y $3\frac{1}{4}$ de agua. Lo mezclamos todo y esto lo dejamos hervir $3\frac{1}{4}$ de hora. Cocemos cuatro huevos y lo utilizamos cortados en rodajas para la presentación.





Ginesa Martínez Marín
Bda. Virgen de la Caridad

Arroz y habichuelas con cerdo

INGREDIENTES:

Alubias, apio, una patata, costillejas, una manita de cerdo, huesos de espinazo con molla, tocino, morcilla, arroz, sal y azafrán.

ELABORACIÓN:

Se ponen las alubias a remojo y luego se ponen a cocer en la olla rápida 1/4 de hora todos los ingredientes menos la morcilla y el arroz, que una vez cocido todo, se abre la olla, se le echa y se deja hervir unos tres minutos.

Listo para servir.





María Martínez Basconte
Canteras

Caballa al pisto

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 4 caballas medianas, 2
cebollas, 1 pimiento rojo, 1 verde, 1 calabacín, 1
berenjena, 1 patata, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Todos los ingredientes se frien por separado.
Las caballas quedan bañadas en el jugo del pisto.





Antonia Casas

Bda. San Ginés

Calamares rellenos

INGREDIENTES:

Para dos personas: 4 calamares de tamaño mediano para el relleno, 1 huevo, 1 lata de atún, las patas y alas del calamar cortadas, 1 cebolla grande, ajo, perejil y piñones.

ELABORACIÓN:

Se frien las patas del calamar junto con la cebolla, luego se junta con los demás ingredientes, se rellenan los calamares y se le pone un palillo para que no se salga la masa, se pasan por harina y se frien. En una cazuela se pone una cebolla rallada, un poco de harina, un vaso pequeño de vino blanco, y un poco de agua

y sal. Se pone todo a cocer hasta que estén hechos los calamares.





Juana Lucas Uris

Los Mateos

Caldereta de cordero

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1 1/2 de cordero, 1 cebolla, 1 vaso de vino tinto, 2 dientes de ajo, 4 granos de pimienta, 1 cucharada de pimentón dulce, aceite, perejil, 1 cucharada de harina, sal, 2 vasos grandes de agua.

ELABORACIÓN:

En la misma cazuela se sofríe el ajo pelado y se apartan. Sofreír la carne, la cebolla cortada en juliana, bien pochada, se le añade el vino hasta que reduzca. Se añade la harina, el pimentón y el agua. Se deja hervir 45 minutos. Se mezclan los ajos, la pimienta en grano con un poco de

aceite y se añade a la cazuela, se espolvorea el perejil y se echa el picado.





Amalia Fonseca Gómez
Urb. Mediterráneo

Caldereta de pescado

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 4 filetes de mero o merluza, 300 gr. de almejas, 500 gr. de mejillones, 250 gr. de colas de gambas peladas, 1 cebolla, 1 pimiento pequeño, 3 dientes de ajo, 1 vaso pequeño de vino blanco, 1 vaso grande de agua, 100 gr. de fideua, sal, perejil, 10 cucharadas de aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

En una sartén sofreír el pimiento a tiras y retirar. Dorar la cebolla. Incorporar el tomate con los ajos rallados y sofreír todo junto. En una olla echar todo el sofrito, con el agua, la

sal, el perejil. Al empezar a hervir incorporar la fideua y dejar 5 minutos hirviendo. Echar el pescado con las gambas y 3 minutos más tarde incorporar el vino. Hervir en otro cazo los mejillones y las almejas al vapor. Quitar la mitad de las conchas y decorar la olla. Servir caliente.





Mari Egea Barcelona

Alumbres

Callos cartageneros

INGREDIENTES:

Un mondongo de cordero, una tira de tocino, una tira de chorizo, jamón serrano 200 gr., aceite, ajos duros, tomate, cebolla, sal y hierbabuena.

ELABORACIÓN:

Se lava y corta el mondongo, se echa a la olla en agua hirviendo con sal. Se añade el tocino y el chorizo. Se añade el sofrito de cebolla, tomate y jamón. Se saca de la olla un poco de chorizo para hacer una majada junto con ajos y hierbabuena. Dicha majada se incorpora a la olla. Se deja que todo hierba durante 90 minutos.





Mariana Ros Muñoz

Miranda

Callos en salsa

INGREDIENTES:

2 callos de cordero con sus correspondientes patas, 1 Kg. de garbanzos, 1 Kg. de cebolla, 2 tomates, 2 chorizos picantes, patatas, hierbabuena, ajos, azafrán de pelo, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los callos con los garbanzos previamente remojados y se le añaden los chorizos sofritos, tomate y cebolla sofritos, hierbabuena, patata si se quiere, y una picada de ajos, y azafrán de pelo y sal.





Natividad Gil

Miranda

Cazuela de patatas, almejas y rape

INGREDIENTES:

Almejas, rape, pimiento rojo, pimiento verde, ajos, un puñado de almendras, patatas, pimentón, pimienta, vino blanco, aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite de oliva se frien los pimientos a tiras, se apartan a un plato, se sofríen también los 3 ajos y las almendras y se majan en el mortero. En el mismo aceite del sofrito se añaden las patatas a dados, una cucharadita de pimentón, un poco de pimienta, un chorro de vino blanco y también la majada de ajos y almendras hecha anteriormente. Se le dan unas vueltas añadiéndole las almejas,

cuando estas están abiertas, se le agrega el agua y cuando hierve un poco se le añade el rape, las tiras de pimiento rojo y verde ya sofridas y se rectifica de sal. Un poco de reposo y ...buen provecho.





Rosario Jiménez Rodríguez
Centro de Día de El Algar

Cocido con pollo, patatas y pelotas

INGREDIENTES:

Un trozo de pollo de campo o de gallina, un trozo de carne de ternera (garreta o morcillo), un hueso de jamón, un hueso de ternera, garbanzos, apio, nabo, zanahoria, patatas, azafrán (normal y hebra)

Para las pelotas: sangre, carne picada, piñones, ajo, miga de pan, sal

ELABORACIÓN:

En una olla grande se coloca toda la carne (en trozos grandes mejor) y los huesos y las verduras: apio, nabo y zanahoria. Se echa sal. Cuando el agua rompa a hervir echamos los garbanzos, que habremos tenido en remojo la noche de antes, unas hebras de azafrán y un

poco de colorante alimentario.

Cuando los garbanzos estén prácticamente cocidos se echa la patata entera, y cuando la patata este cocida, ya tenemos el guiso listo. En último momento añadiremos las pelotas, que las haremos con carne picada, sangre, miga de pan, piñones, sal y ajo.





Ana Hernández Galián

Los Belones

Cocido madrileño

INGREDIENTES:

Garbanzos, tocino, carne de cordero, carne de pollo campero, carne de gallina, jamón, morcillo, repollo, chorizo, hueso de ternera, hueso de jamón rancio, azafrán de pelo, sal y patatas.

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir todo: los garbanzos, el tocino, el jamón y las tres clases de carne junto con el azafrán de pelo. Se cuece por separado el chorizo y el repollo. Al repollo se le sofríe ajos, vinagre y pimiento, dicho sofrito se espolvorea por encima del repollo. Se hace a fuego lento; se le va añadiendo agua caliente según espese el

caldo. Cuando falte media hora para acabar se añaden las patatas. El tiempo de cocción total es de unas dos horas. Se sirve todo en una fuente: garbanzos con el chorizo encima, repollo y la carne.





Ana María Saura

La Aljorra

Conejo con tallarines

INGREDIENTES:

1 conejo, 100 gramos de almendras, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo mediano, 1 cebolla, 1 tomate, 6 cucharadas de aceite, 50 gramos de harina, 1 copa de coñac, unas hebras de azafrán, sal, perejil, un poco de nuez moscada, 1 litro y medio de agua, 300 gramos de tallarines.

ELABORACIÓN:

Se sofríen las almendras con los dientes de ajo sin pelar, se reservan. A continuación se trocea el conejo, se sazona con sal, se pasa por harina y se fríe, reservándolo también. Se sofríe el pimiento, la cebolla y el tomate.

se le agrega el conejo, los ajos, el coñac y el perejil. Se le añade el agua y se deja hervir media hora. A continuación añadimos los tallarines y cuando estén diez minutos hirviendo se les añaden las almendras machacadas con sal, se le raya un poco de nuez moscada y se le deja hervir otros diez minutos y listo para servir.





María Méndez Boluda

San Antón

Conejo en salsa

INGREDIENTES:

1/2 conejo, 50 gr. de almendras, 1 cebolla dura,
1 vaso de vino blanco, 2 patatas, un poco de
agua, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Sofreír las almendras, sofreír el conejo, sofreír
la cebolla. Después se pican las almendras y se
pone todo a cocer. Las patatas, se frien en tacos
gruesos y cuando esté todo lo demás a medio
cocer, se agregan al conejo.





Ana Sánchez López

Canteras

Costillejas con fideos

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 1/2 kg de costillejas,
1 tomate rallado, 1/2 cebolla rallada, 2
alcachofas, 1/2 pimiento rojo, 1/2 kg de
patatas, ajo, perejil, cominos, azafrán de pelo,
fideos gruesos, aceite y sal

ELABORACIÓN:

Se sofríe la carne y las verduras, menos las
patatas. Se pone todo en la cazuela con un
poco de caldo. Se le hace un picadillo con los
cominos, el ajo, perejil, y el azafrán de pelo,
se le añade a la comida y después los fideos
gruesos.

Se rectifica de sal, y se aparta cuando todo esta
cocido y listo para comer.





Vicenta Soto Hernández
Canteras

Dorada con salsa de trigueros

INGREDIENTES:

1 lomo de dorada por ración, 1 cebolla pequeña,
3 dientes de ajo, 3 espárragos, 1/2 vaso de
vino blanco, 1 vaso de fumé de pescado, sal,
harina y aceite

ELABORACIÓN:

Al pescado se le pone sal y se pasa por
harina, se frie con la piel hacia arriba junto con
la cebolla y el ajo troceados, se le da vuelta y
se rocía con el vino y el fumé de pescado, se
le añaden los espárragos troceados pequeños.
Corregir de sal y cocer.





Josefa Vicente Navarros
Los Mateos

Empedrao

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1/4 de kg. de garbanzos, mitad de cuarto de arroz, 2 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, azafrán, 2 manojos de ajos tiernos.

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir los garbanzos y cuando estén hirviendo 10 minutos se sofríe la cebolla, los dos tomates, los ajos tiernos y dos dientes de ajo duros.

Se le pican ajos duros y perejil, se echa a la cazuela, se le pone sal, azafrán y se le añade el arroz.





Isabel Muñoz Reina
San José Obrero

Encebollado

INGREDIENTES:

2 cebollas, 3 patatas, 2 huevos, 1 pimiento rojo, 2 zanahorias, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se pone agua a hervir en la cazuela.

Se le añaden las cebollas, el pimiento, las patatas, las zanahorias y se deja hacer.

Cuando esté casi hecho, se le añaden los huevos para que cuajen.

Se le añade el aceite una vez apartado.





Aurora Lucas Uris

Santa Lucía

Escabeche de estornino

INGREDIENTES:

2 estorninos, 3 dientes de ajos duros, 1 cucharada de vinagre, 1 hoja de laurel, 2 trozos de cáscara de naranja seca, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se frien los estorninos y se reservan. En otra sartén con aceite se frien los ajos laminados, el laurel y la cáscara de naranja. Se pone todo en la cazuela con agua, vinagre y sal. Se hierve poco tiempo.





María Ángeles López Vázquez
San José Obrero

Estofado con membrillo

INGREDIENTES:

1 kg. de carne de ternera o cerdo, 1 cebolla, 3 tomates, 2 membrillos, caldo de pollo, clavo, canela molida, sal, harina, coñac si es ternera, vino blanco si es cerdo.

ELABORACIÓN:

Pasamos los trozos de carne por harina, se sofríen y se apartan. Se hace el sofrito de la cebolla y el tomate. Se le añade la carne apartada y se le pone el caldo de pollo. A continuación añadiremos el vino o el coñac según la carne que se haya utilizado. Cuando esté a media cocción, se le añaden

los membrillos en gajos y se deja hacer hasta quedar tiernos.





Ángeles Rodríguez Rodríguez
Bda. Santiago

Estofado de cuello de cordero

INGREDIENTES:

Cuello de cordero, cebolla, 1 cabeza de ajos,
laurel, granos de pimienta, 2 clavos, vino blanco
y patatas.

ELABORACIÓN:

Sofreír la carne y la cabeza de ajos. Apartar.
Después sofreír la cebolla en láminas y el laurel.
Se le añade la carne, la cabeza de ajos, agua,
sal, la pimienta, los 2 clavos y el vino hasta
cubrirlo. A los 10 minutos se le añade las
patatas en rodajas.





Ana Marín Belmonte
Torreciega

Estofado de ternera

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de ternera, 1 Kg. de patatas, una cebolla, una ó dos hojas de laurel, piñones, un poco de pimienta molida, un poco de pimienta en grano, un vaso de vino tinto, 3 dientes de ajo y un poco de harina.

ELABORACIÓN:

Se sofríe la carne, después la cebolla, a esto se le añade las hojas de laurel, unos dientes de ajo, un poco de harina para espesar, los piñones, la pimienta, y un vaso de vino. Se pone a hervir todo media hora y se añaden las patatas.





Juani Madrid Madrid

Isla Plana

Fabas con almejas

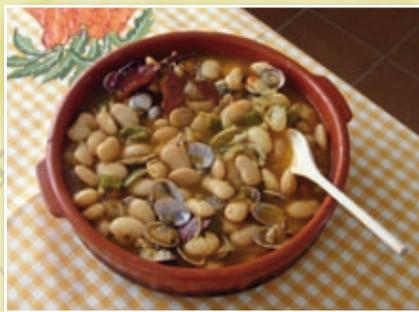
INGREDIENTES:

500 grs. de judías blancas o fabes, 300 grs. de almejas, 2 tomates medianos, 2 dientes de ajo, 1 cebolla mediana, 1 pimiento verde, 4 cucharadas de aceite de oliva, perejil, laurel y sal.

ELABORACIÓN:

Poner las fabes a remojo la noche de antes y ponerlas al día siguiente a cocer con agua fría. Pelar la cebolla y poner media con las fabes y el laurel, cocer despacio y cuando empiecen a hervir añadir un chorro de agua fría. En una sartén poner el aceite a sofreír y rehogar la cebolla reservada, los ajos picados, el tomate pelado y troceado y el pimiento en trozos pequeños hasta que todo esté bien frito. Lavar las almejas, dejarlas

en remojo una hora, escurrir y añadir al sofrito. Mezclar bien todo hasta que se abran. Cuando las fabes estén tiernas incorporar al sofrito con las almejas, probar y si es necesario echarle sal. Deja hervir unos 10 minutos para que se mezclen los sabores y espolvorear el perejil picado.





Anita García Celadrán

Isla Plana

Fideos con costillejas de cerdo

INGREDIENTES:

Fideos gordos, costillejas, 1 pimiento, 1 cebolla, 1 tomate, patata, pimentón dulce, clavillos, ajo, perejil, sal y azafrán de pelo.

ELABORACIÓN:

Se frien las costillejas, se salan y se ponen en una cazuela. Aparte se hace un sofrito de pimiento, cebolla y tomate y un poco de pimentón dulce, todo eso se pone al fuego con agua, una vez rompe a hervir se le echan los fideos y una patata en trozos. En el mortero picar cominos, unos granos de pimienta y unos granos de clavillos, ajo y perejil, sal y azafrán,

echar en la cazuela, guisar hasta que quede un poco caldoso.





Fina Ruiz Coll

Bda. Virgen de la Caridad

Fricandó (guiso catalán)

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 1/2 kg. de ternera filetes finos, 50 gramos de mourcharnons, 5 cucharadas de aceite de oliva, una cebolla picada, una copa de brandy, harina, pimienta y sal.

ELABORACIÓN:

En primer lugar ponemos los mourcharnons a remojo durante toda la noche. Después se escurren y se reserva esa agua. En segundo lugar se salpimenta la carne y se pasa por harina sofrriendo en aceite vuelta y vuelta: se aparta la carne y en ese mismo aceite sofreímos la cebolla. Cuando la cebolla esté dorada añadimos los mourcharnons y sofreímos un poco más. Mezclamos todo y lo ponemos en una cazuela

de barro, añadimos el agua de los mourcharnons con la copa de brandy y un poquito de sal. Se deja a fuego lento hasta reducir la salsa a la mitad.





Magdalena Espejo

Cuesta Blanca

Gachastortas con conejo

INGREDIENTES:

1 conejo, 1 cebolla, 1 tomate, 4 ajos, patatas, harina, pimienta, laurel, pimentón, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríe el conejo salpimentado, se le añade cebolla, ajos cortados y laurel. Cuando está la cebolla, se le echa el tomate, una vez esté sofríto se pone un poco de pimentón, se añade agua y se pone a hervir; después se ponen las patatas cortadas pequeñas, cuando han hervido unos 15 minutos se saca un poco de caldo y se amasa con la harina, se extiende la masa con el rodillo hasta que esté fina. Se corta a trozos

pequeños y se va añadiendo al guiso. Se deja hervir hasta que este hecho.





Ana Monleón Cazorla
Bda. Virgen de la Caridad

Garbanzos con fideos

INGREDIENTES:

Garbanzos, fideos gordos, alcachofas, pimiento rojo, tomate, cebolla, hierbabuena, pimentón molido, patatas.

ELABORACIÓN:

Sofreír el tomate y la cebolla. Sofreír las alcachofas y el pimiento y echarle un poco de pimentón dulce molido. Una vez sofrido mezclarlo con el tomate y la cebolla. Echar en la olla los garbanzos, el sofrito y la hierbabuena y 20 minutos antes de apartarla del fuego echar las patatas y los fideos gordos.





Ginesa Caparrós González
Los Dolores

Garbanzos con gurullos

INGREDIENTES:

Garbanzos, gurullos (artesanalmente hechos con harina agua y sal), tomate, cebolla, ajos, pimentón, bacalao, azafrán de pelo, sal y aceite.

ELABORACIÓN:

Se hacen los gurullos con harina agua y sal, formándolos con las manos. Se pone a cocer los garbanzos, el bacalao, los gurullos y se le añade un sofrito de tomate, cebolla, ajos y pimentón. Se le puede añadir quindilla picante.





Mariana Moya García

Los Mateos

Garbanzos con macarrones

INGREDIENTES:

Para dos personas: 1 vaso de garbanzos, tocino, chorizo, cebolla, tomate, hierbabuena, jamón, azafrán.

ELABORACIÓN:

Se hierven los garbanzos con el tocino. En una sartén freír cebolla y tomate; se añade el jamón y el chorizo.

Cuando está el sofrito añadimos los macarrones y la hierbabuena. Se pone todo en la cazuela durante diez minutos.





Fina González Bernal

Los Dolores

Gazpacho de conejo

INGREDIENTES:

Conejo, pimienta roja, tomate, cebolla, ajos, pasta manchega, azafrán, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríe el conejo con su hígado, y éste luego se pica en el mortero con unos ajos (el hígado). Se hace un sofrito de tomate y cebolla. Se hierva todo junto con el conejo y se añade el azafrán. Se sirve en cazuela de barro.





Concha Conesa Pagán
Perú

Guiso de codillo y puntas de pecho

INGREDIENTES:

Un codillo de cordero, un trozo de puntas de pecho de cordero, patatas, tomate, cebolla, ajos, cominos, perejil, laurel, aceite, sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríe la carne y se pone en la cazuela a cocer junto con el tomate, la cebolla y unas hojas de laurel. Se le añaden las patatas enteras (pequeñas), la cabeza de ajos, también entera y una picada de cominos, unos ajos, y perejil. Se deja a cocción media y cuando todo está tierno se aparta y después de reposar unos minutos ya está listo para servir. Buen provecho.





Mariana Moya García

Los Mateos

Guiso de cordero

INGREDIENTES:

Para dos personas: 1/2 kg. de costillas de cordero, 2 patatas, piñones, perejil, ajos, 1 vaso pequeño de vino blanco y sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríe el cordero, se ponen las patatas en la cazuela y se le añaden los ajos partidos el perejil, los piñones, el vino blanco y la sal. Se deja hervir 30 minutos.





Soledad Agüera González

Perú

Guisado de garbanzos, habichuelas y habas

INGREDIENTES:

Garbanzos, habichuelas, habas gordas, castañas piloncas, alcacil, cebolla, tomate, pésoles, ajos, huevos (1 por persona), azafrán de pelo, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los garbanzos ya remojados del día anterior junto con las habichuelas también remojadas del día anterior; cuando están a media cocción se le añaden las demás verduras un poco sofridas. Se le añade también el sofrito de cebolla y tomate y una majada de ajos y el azafrán de pelo. Casi al final de la cocción

se le añade al guiso un huevo (escalfado) por persona. Cuando todo está tierno, listo para comer.





Isabel Quiñonero Miñarro
Torreciega

Guiso de gurullos

INGREDIENTES:

1/4 kg. de garbanzos, 1 bolsa de gurullos, 1 ñora,
1 tomate, ajos tiernos, ajos duros cortados, 1/2
cebolla, azafrán, pimiento molido, 1/2 tableta
de azequem y 1 patata.

ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito de tomate, cebolla, ajos
tiernos y duros, pimiento y ñora. Se echan
los garbanzos, gurullos, y la patata a la olla y
se deja cocer. Cuando está cociendo se echa el
sofrito y se deja 1/2 hora aproximadamente a
fuego lento, y listo para servir.





Concha Pérez Alcaraz

Sector estación

Guiso de merluza

INGREDIENTES:

Merluza, gambas, almejas, cebolla, ajos, tomate y 1 patata.

ELABORACIÓN:

Hervir durante diez minutos la cebolla, los ajos cortados y el tomate. Pasado este tiempo añadir una patata, la merluza, las gambas y las almejas. Se saca todo en una fuente. Se hace un sofrito de ajos cortados en láminas y se echa encima de la merluza y la patata. Adornamos con la gamba y las almejas, se quita el caldo para servir.





Mercedes Gil

Miranda

Guiso de patatas a la bella estación

INGREDIENTES:

1 kg. patatas, 1/2 kg. de guisantes, 1/2 kg. de alcachofas, 1 cebolla, 2 tomates, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, 2 carotas, un puñado de habas, perejil y sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríen en el aceite de oliva todas las verduras ya limpias y lavadas y se ponen en una cazuela junto a las patatas y un poco de caldo.

Se le añade un sofrito de cebolla y tomate.

A continuación se le hace un majado con ajos y perejil y se añade a la cazuela.

Se deja cocer a fuego lento y apartar cuando todo

esta tierno y el caldo reducido. Reposar unos minutos y se sirve.





Antonia Marín Sánchez

Urb. Mediterráneo

Guiso de patatas con pescado

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1 kg. patatas, 1/2 kg. emperador, 1 cebolla, 1 tomate, 1/2 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas soperas de aceite, perejil, sal y colorante.

ELABORACIÓN:

En sartén al fuego poner aceite y freír el pescado en dados, cuando este listo pasarlo a una cazuela de barro añadir la patata pelada y troceada.

En el mismo aceite freír la cebolla, pimiento y tomate, pasarlo por la batidora y agregar a la cazuela, cubrir con agua. En el mortero picar el ajo con el perejil añadiéndolo a la cazuela

poner sal y colorante y dejar hervir durante 15 o 20 minutos. Apartar, reposar y ...servir.





María Victoria Martínez

Cuatro Santos

Guiso de pelotas con bacalao

INGREDIENTES:

Bacalao, alcachofas, pimiento verde, cebollas, tomates, huevos, aceite, sal, pan rallado, perejil, ajos, piñones, huevos duros, guisantes, patatas y colorante.

ELABORACIÓN:

Se ponen a remojo toda la noche 300 ó 400 g. de bacalao salado. Se apartan 3 ó 4 trozos gordos, el resto se desmenuza y se hacen las pelotas de bacalao, con pan rallado, huevos, perejil, ajo y piñones. Se sofríen las pelotas y en el aceite que ha quedado, también se sofríen los trozos de bacalao, los trozos de las dos alcachofas y el pimiento verde. En el mismo aceite, se sofríen también las cebollas y el tomate rallado. Una vez

hecho se pone todo en una cazuela con las patatas a trozos. Cuando esté hirviendo todo unos minutos se le echan las pelotas y los guisantes (puñadito) y que hierva todo a fuego lento hasta quedar hecho una salsa. Para servir, se le ponen los huevos duros.





Salvadora Egea Sánchez

La Palma

Guiso de pelotas de campo

INGREDIENTES:

Para las pelotas: 1/2 kg. de carne de pavo picada, 250 gr. de tocino fresco picado, 100 gr. de longaniza roja picada, 100 gr. de longaniza blanca picada, 2 huevos, 2 dientes de ajo picados, perejil picado, zumo de 1/2 limón, piñones al gusto y sal. Para los garbanzos: 1/2 kg. de carne de pavo troceada, 1/2 kg. de garbanzos, 6 patatas pequeñas, 1 tallo de apio y sal.

ELABORACIÓN:

Se hace una masa con los ingredientes y forman (a mano) las pelotas. En una olla se ponen

los garbanzos, las patatas, el apio y la carne de pavo, dejándolo hervir unos 30 minutos. Cuando este todo a punto se le añaden las pelotas y se vuelve a dejar hervir unos 15 a 20 minutos. Se sirve caliente en un plato hondo.





Inés Cano
Los Barreros

Guiso de raya

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 400 grs. de raya, 4 patatas, 1 pimiento, 1 tomate, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite, pimentón molido dulce, comino, piñones, azafrán y sal.

ELABORACIÓN:

Poner en la cazuela el pescado ya limpio y las patatas troceadas. En una sartén echamos dos cucharadas de aceite y freímos la cebolla: cuando esta esté dorada añadimos el tomate, el pimiento y una cucharadita de pimentón y dejamos cinco minutos. Añadimos esto a

la cazuela. En un mortero majar los ajos, los cominos, los piñones y el perejil, añadimos esto a la cazuela. Por último el azafrán y sal al gusto, añadimos agua hasta cubrirlo y dejamos cocer durante veinte minutos.





Antonio Sánchez García

Perú

Guisado del tiempo con arroz

INGREDIENTES:

*Habichuelas, habas tiernas con piel (tabillas),
guisantes, alcachofas. Arroz, cebolla, ajos
tiernos, ajos duros, tomate, perejil, azafrán,
aceite y sal.*

ELABORACIÓN:

*Se ponen a cocer las habichuelas con las verduras.
Se hace un sofrito de cebolla, tomate y ajos
tiernos y las alcachofas, se le añade a la cazuela.
Después se le hace una picada de ajos y perejil.
A continuación cuando le falta poco al guiso se le
añade el arroz y se rectifica de sal. Cuando esta
el arroz se aparta y listo para servir.*





Domingo Gómez Sánchez
Jose María de Lapuerta

Habichuelas con arroz

INGREDIENTES:

250 gr. arroz, 250 gr. habichuelas, 150 gr. nabicol, 150 gr. ajos tiernos, 100 gr. tomate, 50 gr. pimiento verde, 50 gr. patata, azafrán de pelo, ajo duro y perejil.

ELABORACIÓN:

En una olla se ponen a cocer las habichuelas el nabicol y las patatas.

En una sartén se hace un sofrito de tomate, pimiento y ajos tiernos.

Lo añadimos a la olla y además se hace un majado con el azafrán los ajos duros y el perejil. Lo añadimos y por último se echa el arroz.

Dejar hervir hasta que esté en su punto.
Listo para servir.





Cándida Cervantes Ros
Molinos Marfagones

Habichuelas con fideos

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 350 g. de habichuelas, 100 g. de fideos medianos, 2 patatas, 1 tomate, 2 alcaciles, 5 ajos tiernos, 1 puñado de habas, 1 puñado de guisantes, 1 trozo de bacalao desalado, azafrán, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se cocen las habichuelas un poco. Se frien los alcaciles, el tomate, y los ajos, después las habas y los guisantes y también un poco el bacalao. Se añaden a la olla todos estos ingredientes junto con las habichuelas, después las patatas y unos minutos después los fideos.

Se rectifica de sal y cuando todo este tierno, se aparta y a comer.





María Beteta Jiménez
Barrio de la Concepción

Habichuelas con gambas

INGREDIENTES:

1 bote de habichuelas, 2 o 3 alcachofas a trozos, 100 gr. de guisantes, 1/2 cebolla, 2 cucharadas de tomate frito, 250 gr. de gambas, una cucharada de harina, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Se cuece la cabeza de las gambas, se cuele el caldo, se le echan las habichuelas. El resto de ingredientes: cebolla, guisantes, alcachofas y tomate, se van sofriendo e incorporando a la olla uno a uno. Cuando esté hirviendo el caldo se añaden las gambas peladas, pimienta, una cucharada de harina. Se deja cocer todo 20

minutos. Reservar algunas gambas para añadir enteras. Listo para servir.





Rosa Sánchez Franco
La Palma

Habichuelas del pastor

INGREDIENTES:

1/2 kg. de habichuelas, 2 alcachofas, 2 patatas,
2 ñoras, 2 tomates, 4 ajos tiernos, ajos duros
y perejil, 1 cucharada de pimiento molido, sal,
azafrán, aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Se ponen las habichuelas a cocer durante
1 hora, mientras se hace el sofrito con el
tomate, los ajos tiernos y el pimiento molido,
a continuación se agrega a las habichuelas el
sofrito, las patatas, las alcachofas y un poco de
ajo, perejil, el azafrán y la ñora. Todo ello se
pone a cocer a fuego lento durante 1 hora.





Mariana Ros Muñoz

Miranda

Habichuelas en caldo

INGREDIENTES:

Habichuelas remojadas, 2 ñoras, 2 cebollas medianas, 5 hojas de laurel, 1 cabeza de ajos, 1 cucharada de pimentón dulce, aceite de oliva, vinagre, cominos, 1 molla de pan y sal.

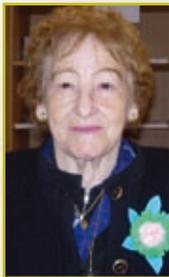
vinagre y cominos.

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer las habichuelas en agua fría, cuando hierven se les cambia el agua y se le añade a la olla las dos cebollas con unos cortes, las ñoras, el laurel, los ajos, y el pimentón mezclado con medio vasito de aceite de oliva (en un plato hacer la mezcla).

Se le añade una picada de la molla de pan con





Modesta Belmonte / Antonia Paredes
Centro de Día de El Algar

Lentejas con arroz

INGREDIENTES:

250 gr. de lentejas, 1 cebolla grande, 100 gr. de panceta, una cucharada de pimentón dulce, 2 cucharadas de aceite de oliva, 100 gr. de arroz, 2 dientes de ajo, 100 gr. de chorizo, hueso de jamón, sal al gusto.

ELABORACIÓN:

Remojar las lentejas una 4 horas. Escurrir las lentejas, ponerlas en una olla, cubirlas con agua, añadir la panceta, el hueso de jamón y el chorizo, sal y dejar cocer unos 30 minutos. Mientras tanto, pelar y picar la cebolla y los ajos muy menudos. Sofreír en la sartén con

el aceite la cebolla y los ajos, incorporar la cucharada de pimentón dulce, darle unas vueltas con una cuchara de madera y echar en la olla con las lentejas. Agregar el arroz y continuar cociendo hasta que las lentejas y el arroz estén cocidos.





Ana Marín Belmonte
Torreciega

Lentejas con chorizo

INGREDIENTES:

Lentejas, unos dientes de ajo, tomate, chorizo, patatas, sal y aceite.

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir las lentejas. Se hace un sofrito con unos dientes de ajo, el tomate y unas vueltas al chorizo, se añade a la cazuela, y cuando las lentejas estén casi cocidas se le añaden las patatas.





Mariquita Navarro Cervantes
Molinos Marfagones

Lentejas estofadas

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 250 g. de lentejas, 250 g. de ternera, 1 tomate, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, vino blanco, aceite, azafrán y sal.

ELABORACIÓN:

Se cuecen las lentejas con la ternera y se le añade un sofrito con el tomate y la cebolla y las hojas de laurel. Después se le pone vino blanco, azafrán y se rectifica de sal. Cuando todo está tierno se aparta y listo para servir.





Isabel Madrid Solano

Isla Plana

Magra con alubias

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1 cebolla mediana, 1 tomate maduro, 1 rama de perejil, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de pimentón dulce, 1/2 kg. de magra a tacos, 1 bote de judías cocidas, 1/2 vaso de aceite.

ELABORACIÓN:

En la sartén se frie la cebolla y el tomate rallado. En el mortero se machacan los ajos y el perejil y se incorporan al frito. Se retira del fuego y se le pone una cucharada de pimentón dulce y harina. En una cazuela se ponen todos los ingredientes, con las alubias y la magra, dejar

hervir a fuego moderado durante media hora, se prueba al gusto de sal y se retira del fuego cuando las alubias estén blandas dejando poco caldo.





Julia Martínez Domenech

Pozo Estrecho

Manitas de cerdo en salsa

INGREDIENTES:

6 manos de cerdo, 1 kg. y medio de tomates,
3 chorizos picantes y 3 normales, 300 g.
de almendras, 1/4 de tocino salado, 2 cabezas
de ajo
2 limones, hierbabuena, 1 quindilla, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Lavar muy bien con limón las manos de cerdo.
Se ponen a hervir con hierbabuena hasta que
estén tiernas, media hora más o menos.
Se frie el tomate y se reserva. Freímos los
chorizos, las almendras y el tocino. Se asan los
ajos. Trituramos el tomate con los chorizos,

el tocino, las almendras y los ajos. A las
manos de cerdo se le retira parte del caldo, le
añadimos el triturado, una quindilla y se deja
hervir otra media hora más o menos y ya
tenemos listo el plato.





Mari Carmen Julián López
La Manga

Merluza a la gallega

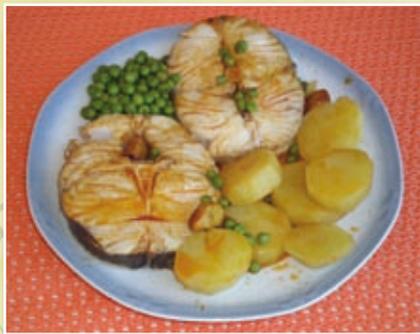
INGREDIENTES:

Patatas, una merluza entera cortada a rodajas para guiso, 1 cebolla, 6 dientes de ajo, pimentón rojo, guisantes, aceite y sal.

incorpora al guiso que ya tenemos hecho.
Listo para servir.

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer las patatas en rodajas gruesas junto con la cebolla, a continuación se incorporan los guisantes, y cuando casi esté cocido se le incorpora la merluza dejándola cocer durante unos cinco minutos. Una vez hervido todo se escurre el agua dejando un poco por si se quiere hacer salsa. En una sartén se frien los ajos, a esto se le añade el pimentón, y todo se





Ana Vázquez Pérez
Santa Lucía

Merluza a la vasca

INGREDIENTES:

Para 2 personas: 4 rodajas de merluza, 4 gambas grandes, 1/4 de almejas, 1 bolsa de quisantes pequeña, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1 vaso pequeño de vino blanco, aceite, sal, perejil, 1 vaso grande de agua y harina.

ELABORACIÓN:

Las rodajas de merluza se rebozan en harina y se frien. Se sofríe la cebolla y los ajos cortados pequeños, se echan los quisantes, el vino y el agua, se sofríen las gambas y se le añaden. Se hierva 10 minutos todo junto.





Pilar Pérez Martínez

La Palma

Mondongo con garbanzos y arroz

INGREDIENTES:

1/2 kg. Garbanzos, 1 mondongo, 1 trozo de jamón, 1 pimienta, 1 trozo de chorizo, 1 tomate, 1 cebolla, arroz, 1 tallo de apio, perejil, pimentón molido.

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir los garbanzos con el mondongo troceado, el apio, el tomate, la cebolla, el trozo de jamón, el trozo de chorizo. Cuando los garbanzos están casi cocidos se le hace un sofrito de pimiento, cebolla y tomate. Se sacan las verduras, el jamón y el chorizo y se pasa por la turmix junto con unos dientes

de ajos y perejil, un poco de pimentón molido picante con un chorrito de coñac al gusto.





Pilar Cánovas
Barrio de la Concepción

Mondongo viudo

INGREDIENTES:

Garbanzos, chorizo, tocino y jamón.

hierbabuena, un poco de pimienta y azufrán.
Si gusta un poco picante añadir guindilla.

ELABORACIÓN:

Poner a hervir los garbanzos, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, el jamón, el chorizo, y el tocino. Hacer un sofrito con cebolla rallada, tomate y ajo. Majar en el mortero ajos, piñones, almendras, un poco de chorizo y tocino de la olla y perejil.

Poner en la tapa de la olla hierbabuena.
Añadir cuando estén los garbanzos blandos un poco de arroz o macarrones finos.
A punto de quitarlos del fuego añadir la





Pepita Belchi Húngaro
San Antón

Olla gitana

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1/2 kg de garbanzos, 1 cebolla, 1 tomate, un trozo de calabaza, 100 gr. de judías verdes, una cabeza de ajo, 2 peras pequeñas, un poco de pimentón, un poco de azafrán, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se cocen todos los ingredientes a la vez, menos las peras. Una vez cocidos, se saca el tomate entero, la calabaza, la cabeza de ajos y la cebolla. Todo esto se tritura con un poco de aceite, azafrán, pimentón y sal.
Se mezcla todo, menos las peras.

A continuación se le agregan unas patatas partidas y las dos peras, cortadas por la mitad.





Rosario Beltrán

Miranda

Olla gitana murciana

INGREDIENTES:

Garbanzos (remojados), judías verdes, calabaza, cebolla, tomate, pimentón dulce, patatas, ajos, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los garbanzos, la calabaza, y las judías. Se saca la calabaza dejándola enfriar cuando esta tierna. Se añade un sofrito de cebolla, tomate y pimentón, se le echan las patatas y la sal, y para acompañar al guiso, se le hace un ajo-aceite añadiéndole la calabaza fría, todo bien pasado.





Manuela López

Los Dolores

Patatas y callos de cordero con garbanzos y arroz

INGREDIENTES:

Callo de cordero, 4 patatas de cordero, garbanzos, arroz, chorizo, ajos, 2 quindillas, tocino, limón, azufrán de pelo y sal.

ELABORACIÓN:

Se limpian muy bien los callos y las patatas de cordero con sal y limón y se ponen a cocer junto con los garbanzos previamente remojados, y el tocino y el chorizo. Cuando están cocidos se saca un trocito de tocino y chorizo que se majan en el mortero junto con los ajos asados y el azufrán de pelo. Se le añade este majado al guiso y las quindillas. Se le añade el arroz y se deja cocer

hasta que todo esté tierno, se rectifica de sal y se le puede añadir un avecrém. Se aparta y listo para servir.





María Aznar Otón
Torreciega

Patatas con bacalao y huevo

INGREDIENTES:

1 kg. de patatas, 4 horas, unos trocitos de cebolla, 10 trocitos de bacalao en salazón, unos cuantos cominos, una cucharada de pimentón dulce, un chorro de aceite de oliva, 2 huevos por persona.

ELABORACIÓN:

Se pone a remojo el bacalao cuatro horas antes. En una cazuela se echan todos los ingredientes menos los huevos. Cuando las patatas estén a medio hacer se esclafan los huevos encima, (con cuidado).

Se prueba de sal y cuando estén los huevos

cuajados (casi duros) se aparta del fuego.





Josefa Silvente Andújar
Vista Alegre

Patatas con pescado

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 1 cebolla, 4 rodajas de merluza gruesa, 1 kg de patatas, 10 grs. de piñones, 2 dientes de ajo, un poco de perejil, 1 tomate, quisantes, sal y medio vaso de aceite.

ELABORACIÓN:

En una sartén se sofríe la cebolla, el tomate, y los ajos. En una cazuela se echa este sofrito, se le añade la patata, los quisantes y a punto de hervir se incorpora el pescado.

Tiempo de ELABORACIÓN 35 minutos.





Isabel Martinez Martinez
Cuesta Blanca

Patatas mejoradas

INGREDIENTES:

Patatas, aceite, magra de cerdo, cebolla, tomate, pimiento molido y sal.

ELABORACIÓN:

Se pone un recipiente con aceite a calentar; se sofríen las patatas, la cebolla, el tomate, la carne y se le echa un poquito de pimiento molido, se sazona con sal, se le pone agua hasta cubrir y se pone al fuego hasta que este tierna la carne.





Marija Lidón

Bda. Santiago

Pechugas de pollo a la manzana

INGREDIENTES:

2 Pechugas de pollo deshuesadas, 1 manzana, 1 cebolla, 1 cucharada de harina, 1 pastilla de azevén, 1 vaso de vino, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Se salpimentan las pechugas, se rebozan en harina y se sofríen.

Aparte se sofríe la cebolla a tiras. Cuando la cebolla esté pochada se le añaden las manzanas a láminas y la pastilla de azevén. Cuando la pastilla se deshaga se añaden las pechugas, el vaso de vino y agua hasta cubrir las. Apartar a los 10 minutos a fuego lento.

Se le pueden añadir patatas fritas en láminas. Y también quien lo prefiera puede triturar la manzana o dejarla a trozos según el gusto.





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 y pimienta.

ELABORACIÓN:

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.





Francisca López Hernández
Alumbres

Pescado al ajo colorao

INGREDIENTES:

Merluza o el pescado que se elija, patatas, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, cebolla, ajos, perejil, pimentón, sal y caldo de pescado.

ELABORACIÓN:

Se echa en la cazuela, todo troceado, el pimiento rojo y verde, la cebolla, el tomate. Se le añaden las patatas cortadas en rodajas un poco gruesas. Se pica el ajo y el perejil y se le añade junto con el caldo de pescado. Cuando haya hervido unos 15 minutos más o menos, se le agrega el pescado. A continuación echaremos por encima

el pimentón que se habrá sofrito previamente con el aceite. Se mantiene todo hirviendo durante 10 minutos más y se retira del fuego.





Concha Pérez Alcaraz

Sector estación

Pollo a la cerveza

INGREDIENTES:

1 pollo, Laurel, Ajos y 1 botellín de cerveza.

ELABORACIÓN:

Se sofríe el pollo. Se le añade 1 hoja de laurel, los ajos enteros y un botellín de cerveza. Se hierva a fuego lento.





María Madrid Madrid

Santa Ana

Pollo al champiñón

INGREDIENTES:

1 pollo, 1 lata de champiñón, cebolla, 1 hoja de laurel, 1 vaso de vino blanco, 1 bote pequeño de tomate solis.

ELABORACIÓN:

Se frie el pollo, cuando este casi frito se aparta y se echa en una cazuela.

En el mismo aceite se frien la cebolla y los champiñones con una hoja de laurel, mover hasta que estén dorados y se echan en la cazuela donde está el pollo. Se añade 1 vaso de vino blanco y el agua de los champiñones y el tomate solis.

Dejar a fuego lento hasta que se consuma un poco, no parar de mover.





Concepción Vera
Los Puertos de Santa Bárbara

Pollo borracho

INGREDIENTES:

1 pollo, 2 cucharadas grandes de mantegulla vegetal, 1 vaso de coñac, 2 vasos de agua, 1 cabeza de ajos, 4 cucharadas grandes de orégano, 5-6 tallos de perejil, sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN:

Se trocea el pollo, se pone la mantegulla en la olla pronto, cuando esté derretida se pone el pollo con un poco de sal y se sofríe.

Cuando este sofríto se le pone el orégano, se dan dos o tres vueltas para que coja el sabor y se echa el coñac y el agua con los ajos picados, se tapa la olla.

Se deja hervir 15 o 20 minutos a fuego lento.
Servir con patatas fritas o guarnición de verduras.





Juanita Fenoll
Barrio de la Concepción

Pollo con ciruelas

INGREDIENTES:

1 vaso grande de vino blanco, 1 pollo, 1 tomate grande, 1 cebolla, 10 ciruelas pasas sin hueso, 1 cucharada de piñones, 1 cucharada pequeña de harina, hojas de laurel y granos de pimienta.

ELABORACIÓN:

Se echan las ciruelas y los piñones a remojar en un vaso grande con agua.

Se frie el pollo y se echa en una cacerola y se le añade una hoja de laurel y la pimienta.

Se frie una cebolla rayada, cuando esté a medio freír se le echa el tomate y la harina, un vaso de vino blanco, las ciruelas y los piñones con el

agua de remojarlos, se le añade sal y se pone a hervir unos 25 minutos a fuego lento, y se sirve con patatas fritas.





María Dolores Sánchez Venteo
El Albuñón

Pollo en pepitoria

INGREDIENTES:

1 pollo, 2 vasos de vino blanco, 1 cabeza de ajo, 1 tomate grande, 100 grs. de almendras peladas y fritas, 2 huevos duros, laurel, perejil, azafrán en pelo y sal.

ELABORACIÓN:

Freír los ajos y las almendras y reservar. Freímos la carne y cuando este a medio freír echar el tomate partido, remover hasta que la carne este frita seguidamente se pone a hervir en una olla con 2 hojas de laurel y pimienta en grano. Picar las almendras, los ajos y las yemas de los huevos duros en el mortero con un poco de perejil y una pizca de sal. Echar las almendras, los ajos y las yemas en la olla junto a la carne y le echamos

un poco de azafrán de pelo. Echar 2 vasos de vino y lo dejamos hervir 10 minutos. Por último echamos 2 vasos de agua y dejamos hasta que la carne este lista. Para decorar se cortan las claras a laminas y se echa perejil.





Josefa Giménez García

Bda. San Ginés

Potaje de alubias con acelgas, bacalao y huevo

INGREDIENTES:

Para seis personas: 500 grs. de alubias blancas, 200 grs. de bacalao desalado, 2 manojos de acelgas, 300 grs. de patatas troceadas, 4 rodajas de pan frito, 3 huevos duros, 2 tomates medianos troceados, 1 cebolla mediana bien picada, 100 cl. de aceite, 100 cl. de vinagre, ajos, cominos, pimentón, azafrán y sal.

ELABORACIÓN:

En una olla se ponen a hervir las alubias, se dejan diez minutos y se les cambia el agua. Se vuelven a poner en el fuego, se tienen 20 minutos hirviendo y se aparta del fuego. A continuación se le echan las acelgas cortadas, las patatas y el bacalao y se vuelve a poner al fuego. Mientras tanto en una

sartén se sofríe el tomate, y la cebolla con el pimentón molido. Se pica el pan sofríto, con los ajos, los cominos y el vinagre. Se añade todo esto a la olla y dejar cocer 15 minutos. Al servirlo en los platos se trocean los huevos duros.





Carmen García Hernández
Cuesta Blanca

Potaje de acelgas y bacalao

INGREDIENTES:

200 g. de garbanzos, 200g de bacalao, 1
manejo de acelgas, 1 cebolla, 1 tomate, 6 dientes
de ajo, 1 alcachofa, laurel, pimiento, azafrán de
pelo, colorante y perejil.

INGREDIENTES PARA LAS ALBONDIGAS:

Bacalao, pan rallado, huevo, perejil, piñones.

ELABORACIÓN:

Las acelgas y los garbanzos se ponen a hervir y
se les hace un sofrito con los demás ingredientes.
Se pica el azafrán de pelo, los ajos, el perejil,

y una molla de pan frito. Se moja todo con
vinagre junto con el pimentón y el colorante.
Cuando esta el guiso a medio hacer se le echan
las albóndigas y se deja un cuarto de hora y ya
esta listo para servir.





María del Carmen Roca López
El Albuñón

Potaje de garbanzos con arroz

INGREDIENTES:

Para seis personas: 1 bote grande de garbanzos,
1 bote pequeño de garbanzos, 100 grs de arroz,
600 grs de patatas, 300 grs de guisantes,
3 ajos tiernos pequeños, 2 tomates rojos, 4
alcachofas, pimienta y sal, pimiento molido (1
cucharada de café) y 1 vaso de aceite.

ELABORACIÓN:

Sofreír las alcachofas partidas en dos en aceite
bajo para no quemarlas y reservar. En el mismo
aceite se frien los ajos, cuando estén dorados se
echan en la cazuela, rallar 2 tomates y freírlos
en el mismo aceite, cuando este frito echar el
pimentón y meter en la cazuela.
Incorporar en la misma cazuela las patatas y

los guisantes, cuando las patatas estén blandas,
echar los garbanzos (laudos) y el arroz y dejar
hervir 15 minutos.

Por último hacer un majao de ajos duros (4 o 5
dientes) y perejil.





Siana Casas Fernández

Bda. San Ginés

Potaje de garbanzos con macarrones

INGREDIENTES:

Garbanzos, 1 Tomate, 1 Cebolla, Un trozo de Calabaza, Judías verdes, patatas, 1 Pera pelada por persona, Azafrán de pelo, Hierbabuena, 1 diente de ajo.

ELABORACIÓN:

Se pone una olla con agua a calentar; cuando esté hirviendo se añaden los garbanzos, un tomate entero y una cebolla entera. Cuando los tomates están a media cocción, se añaden las judías verdes, un trozo de calabaza, una pera pelada por persona, las patatas y un chorro de aceite crudo. Aparte se pica el azafrán de pelo, un diente de ajo, perejil, hierbabuena y el tomate cocido y todo esto se echa a la olla.

Diez minutos antes de apartarlo se le añaden los macarrones, y se retira del fuego cuando están los macarrones hechos.





Antonia Ceballo Cervera

Los Dolores

Potaje de pencas, hinojos y acelgas con arroz

INGREDIENTES:

Garbanzos, arroz, pencas, hinojos, acelgas, patatas, ajos tiernos, tomate, cebolla, azafrán de pelo, huevo frito, ajos, vinagre, aceite, sal y cominos.

ELABORACIÓN:

Se cuecen todos los ingredientes en crudo menos la picada de los ajos, el huevo frito los cominos y el pan frito con el vinagre, que se le añade unos minutos antes de apartar la comida.





Josefa Hernández Benítez

Alumbres

Potaje de Semana Santa

INGREDIENTES:

500 g. de garbanzos ya cocidos, 2 patatas, 50 g. de guisantes, 2 huevos cocidos, pimentón, azafrán, 1 cebolla mediana, 1 tomate maduro, bacalao desalado, aceite.

Para las albóndigas: Bacalao desmigado, ajos cortados, perejil, piñones, huevo crudo, pan rallado.

ELABORACIÓN:

Se elaboran las albóndigas con todos sus ingredientes, se sofríen y se reservan. En una cazuela con agua añadimos las patatas troceadas y el bacalao desalado. Hacemos un sofrito de tomate, cebolla, pimentón y azafrán y se lo añadimos a la cazuela. A continuación se le echan

los garbanzos y cuando el guiso esté hirviendo se le añaden las albóndigas y los guisantes. A parte se pondrán a cocer dos huevos, que al final del guiso se añadirán troceados.





Gloria Martínez Andreu
El Llano del Beal

Potaje de trigo

INGREDIENTES:

Trigo, garbanzos, tomate, cebolla, judías verdes, patatas, calabaza, una cucharada pequeña de pimentón, hierbabuena, colorante y sal.

ELABORACIÓN:

Poner el trigo a remojo la noche antes. En una cazuela se echa el trigo y se deja hervir durante media hora. Hacer un sofrito de cebolla, tomate y una cucharadita de pimentón.

Se echa en la cazuela y después se añaden el resto de los ingredientes (garbanzos, judías verdes, patatas, calabaza, hierbabuena, colorante y sal).

Se deja cocer hasta que estén hechos los garbanzos y listo para servir.





Henny Berende

Isla Plana

Potaje flamenco

INGREDIENTES:

3 patatas, 3 cebollas, 1/2 col rizada, 3 zanahorias, 3 nabos pequeños, 2 puerros, 4 lonchas gordas de tocino, 4 embutidos frescos, tomillo, laurel, 3 dl de agua, mostaza, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Corta las verduras en trozos (4 a 5 cm), rehoga la verdura 5 o 6 minutos en una olla grande. Sazona con sal y pimienta y añade tomillo y laurel. Añade agua y rehoga un momento. Añade el tocino y rehoga 45 minutos con la tapadera en la olla. Cuando no pones la tapadera el agua se evapora y el potaje se pega. Agitar todo 10 minutos y controlar que el potaje no se pegue,

añade un poco de agua si es necesario. Frie por separado los embutidos. Cuando el potaje esté listo enfriar rápido pero sin tapadera para evitar que el potaje se agrie. Servir al día siguiente el potaje y embutidos con mostaza.





Salvadora Casanova Bernal

Cuesta Blanca

Rabo de ternera estofado

INGREDIENTES:

Para seis personas: 1 rabo de ternera troceado, 3 cebollas duras medianas, 3 hojas de laurel, 1 cabeza de ajos, 4 cucharadas de aceite de oliva, Clavillos, Vino tinto, Pimienta en grano y molida, 1 kg de patatas y sal.

ELABORACIÓN:

Se pelan las cebollas, se les pinchan los clavillos (4 por cada una) y la cabeza entera de ajos, las hojas de laurel. Todo esto y el rabo de ternera se pone en una cazuela con el aceite a fuego lento hasta que esté dorado, se le añaden 2 litros de agua, una pizca de sal y se deja a fuego lento

hasta que la carne esté tierna (2 horas). Se ponen las patatas troceadas, un vaso mediano de vino tinto, pimienta en grano, una pizca de pimienta molida, se deja hervir media hora, y se puede servir.





Loli Andreo Romero
Barrio de la Concepción

Salsa de albóndigas

INGREDIENTES:

Para las albóndigas: 1 Kilo de magra de cerdo y ternera picada, ajos, perejil, 50 gr. de piñones, 4 huevos, moya de pan, pimienta y sal. Para la salsa: 1 bolsa de 1/2 kg. de guisantes, 3 ó 4 zanahorias, tomate, cebolla, 1 vaso de vino blanco, aceite y agua.

ELABORACIÓN:

Se amasan todos los ingredientes para las albóndigas, se hacen las pelotas, se pasan por harina y se sofríen.

Se hace un sofrito de tomate, cebolla, guisantes y zanahoria, se le dan una vuelta y se echan a la

cacerola con las albóndigas. Se le añade el vino y el agua y se cuece todo.





Lali Zamora
Cuesta Blanca

Salsa de guisantes con jamón

INGREDIENTES:

Cebolla tierna, Un buen trozo de jamón a dados, Guisantes, Pimienta molida, Pimiento, Harina, Vino, Aceite, Sal y 1 huevo duro por persona.

ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito con la cebolla, el jamón y un poco de pimienta y harina. Se echa en la cazuela con el vino, un poco de agua y los guisantes. Se hace a fuego lento hasta que se hace una salsa caldosa y se sirve con el huevo duro partido en cuatro trozos.





Fina Martínez Olivares
Urb. Mediterráneo

Salsa de lomo

INGREDIENTES:

1 lomo, 3 zanahorias, 1 cebolla dura, un vaso de coñac, un poco de tomillo, pimienta molida negra y sal, 1 cucharada de harina y 1 patata.

ELABORACIÓN:

Se sofríe el lomo con el tomillo pimienta y sal. Después se sofríe la cebolla y la zanahoria. Una vez sofríto se le añade una cucharada de harina y el coñac. Se le agrega el lomo y un poco de agua hasta cubrir la carne.

Se deja cocer 3/4 de hora. Se frien unas patatas para la guarnición y listo para servir.





María Martínez Pérez
Canteras

Salsa de merluza con nata

INGREDIENTES:

Para cuatro personas: 8 rodajas de merluza,
1 cebolla, 1/4 de gambas peladas, 1/2 litro de
nata líquida, 1 litro de sidra, aceite y sal.

ELABORACIÓN:

Se pasa la merluza por harina, se sofríe y se
pone en una bandeja para meter al horno.
Se sofríe la cebolla, se le echan las gambas y se
le añade la nata.

Una vez que esté hecha la salsa se le echa a
la merluza por encima y se le añade la sidra,
removemos y se mete al horno unos 7 u 8
minutos y pasado este tiempo listo para tomar.





Soledad González Conesa

Perú

Sémola con pescado de roca

INGREDIENTES:

Pescado de roca, pimientos de bola, laurel, tomate, azafrán de pelo, cominos, aceite, ajos, harina de panizo y sal.

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el pescado junto con los pimientos de bola y tomate sofritos en el aceite de oliva, y una picada de ajos, cominos y azafrán de pelo. También se le añade unas hojitas de laurel. Cuando el caldo está hecho, se cuele y se procede a la cocción de la harina de panizo en ese caldo, se remueve con una caña, se rectifica de sal, y cuando está hecho se le puede

añadir de guarnición lo mismo productos del mar como de la tierra. Se sirve en cazuela de barro.





Magdalena García Sánchez
La Palma

Sémola palmesana

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 400 gr. de harina (sémola),
1 cebolla, 2 morcillas secas, 159 gr. de longaniza
blanca y roja, 100 gr. de panceta, 3 ajos
tiernos, 1 cucharada pequeña de pimienta
molida, azafrán y sal.

ELABORACIÓN:

Se sofríe todo junto, la cebolla, los ajos, la
longaniza, la panceta y la harina añadiéndole
agua poco a poco, moviéndolo con una cuchara
de madera sin parar, y listo para servir.





María Victoria Martínez Martínez

Bda. Cuatro Santos

Sepia con pelotas

INGREDIENTES:

Sepia, pelotitas*, cebolla, tomate, un vaso de vino blanco, agua, sal y pimienta.

que las del cocido: Magra o pechuga de pollo o pava, Longaniza y blanco, Huevos, Ajo, perejil y piñones, Pan rallado o miga y un poco de limón.

ELABORACIÓN:

Se hacen las pelotitas, se sofríen y se colocan en una cazuela de barro. En el mismo aceite se rehoga la sepia hecha pedacitos. Se hace el sofrito con bastante cebolla y tomate (poco). Se hecha el sofrito en la cazuela de barro junto a las pelotitas y la sepia. Se añade el vino blanco, el agua, la sal y la pimienta. Se hierva a fuego lento. Se sirve en cazuelitas de barro.

*las pelotitas se hacen con la misma masa





Ana Madrid Sánchez

Santa Ana

Sobreasado

INGREDIENTES:

Pechuga de pollo, Patatas, 1 tomate, 3 dientes de ajo, Piñones, Limón, Aceite, 1 poco de nuez moscada, Perejil, Sal, 1 poco de coñac y Pimiento.

ELABORACIÓN:

Se echan en una olla todos los ingredientes, el pollo en trozos pequeños sin huesos, las patatas se trocean, el tomate pelado y troceado, se escurre un limón, los piñones y poco agua, todo en crudo, el perejil, la sal, los ajos a rodajas y un poco de coñac, raspar un poco de nuez moscada y pimienta.

Poner a fuego muy lento con poca agua.





María Luisa Pena Rodríguez

Sector estación

Solomillo de cerdo al vino dulce con dátiles

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 1 solomillo de cerdo (800gr a 1 Kg.) cortado en medallones, Harina, Sal y pimienta, Aceite de oliva, 4 o 5 dientes de ajo, 1 cebolla picadita, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 quindilla, 1 uso de vino blanco, 16 ciruelas pasas, 16 dátiles, 2 manzanas peladas, Perejil, Agua, 3 o 4 patatas.

ELABORACIÓN:

Se corta el solomillo en medallones, se reboza con harina y se salpimenta, y se frie en aceite (reservando el aceite). Se frien en el aceite, los ajos, la cebolla picadita, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 quindilla y se echa todo posteriormente en una olla, se añade un uso de vino blanco, 16 ciruelas,

16 dátiles, 2 manzanas peladas y partidas en cuatro pedazos cada una, perejil, agua, las 3 o 4 patatas cortadas en cuadraditos y los medallones de solomillo con su propio caldo, se corrige de sal, si es necesario. Cuando las patatas estén cocidas se retira y se puede servir.





Fina Marín Hernández

Cuesta Blanca

Solomillo en salsa

INGREDIENTES:

1 solomillo de cerdo, 4 lonchas de jamón de york, 4 lonchas de queso blanco, 4 lonchas de beicon, perejil, ajos, piñones, 1 cebolla, 1 tomate, 1 vaso de vino blanco, aceite y 1 rollo de hilo de cocinar.

ELABORACIÓN:

Primero se abre el solomillo en forma de libro, se le pone el jamón York, el queso en lonchas, y el beicon, se sazona y se ata con el hilo de cocinar. Se pone en un recipiente 4 cucharadas de aceite a calentar para sofreír el solomillo, cuando este hecho, se saca y se pone la cebolla, se deja hasta que esté dorada, luego se pone el tomate y los ajos cortados a rodajas, los piñones, el perejil, se rehoga

durante unos minutos, se le echa el vino blanco, se deja hervir unos minutos y se le pone agua hasta cubrir, se tapa el recipiente y se deja hervir hasta que consuma el agua y quede una salsa.





Maribel Mengual Sorribes
Urb. Mediterráneo

Solomillo relleno

INGREDIENTES:

1 solomillo, 300 grs. de espinacas, 300 grs. de jamón york en lonchas gruesas, 3 huevos, 2 cebollas grandes, 4 ó 5 zanahorias, 2 manzanas.

ELABORACIÓN:

Se abre el solomillo, se extiende, y se salpimenta. Se hace una tortilla a la francesa sin doblar, para que cubra el solomillo. A continuación se cubre con la espinacas cocidas y el jamon Cork. Se enrolla y se ata. En una sartén se dora el solomillo, cuando esté dorado se aparta y en el mismo aceite se añade la cebolla, las zanahorias, y las manzanas peladas y troceadas durante unos cinco minutos.

Se incorpora el solomillo y se cubre con un poco de agua. Se deja hervir hasta que toda la verdura esté tierna. Cuando está frío se corta en rodajas y la verdura se tritura. Se sirve caliente.





Mariguita Florente Albaladejo
Los Puertos de Santa Bárbara

Sopa de ajo

INGREDIENTES:

Ajos, pan, huevos, agua.

ELABORACIÓN:

Se sofríen los ajos y el pan en rebanadas finas cuando estén se le echa el agua y cuando eche a hervir se le añaden los huevos.





Ascensión Moreno Pastor

Pozo Estrecho

Tortilla guisada

INGREDIENTES:

1 kg. y medio de patatas, 1/2 docenas de huevos, aceite, azafrán de pelo, ajo, perejil, almendras, hoja de laurel y sal.

ELABORACIÓN:

Se hace la tortilla de patata. Se calienta agua en la cazuela con la hoja de laurel (una cantidad que no cubra la tortilla).

Se hace un majado de ajo, almendras, perejil, azafrán de pelo y sal. Se añade a la cazuela y se deja hervir. Por último añadimos la tortilla troceada en cuatro partes y se deja hervir un poco en ese caldo.





Ascensión Costa Nicolás
Virgen de la Caridad

Zarzuela de pescado y marisco

INGREDIENTES:

3 ó 4 rodajas de rape, Gambas, Almejas, mejillones, Harina, Cebolla, Aceite y 1 vaso de vino blanco.

ELABORACIÓN:

Se enharina el pescado y el marisco y se sofríe todo. En este aceite se sofríe una cebolla rallada, cuando esté frita se echa un vaso grande de vino blanco, y un poquito de agua cubriendo la salsa (bien espesita). Cuando esté la salsa se le agrega el pescado y el marisco. Se deja hervir todo de diez a quince minutos y listo para servir.





Organizan:



**AYUNTAMIENTO
DE CARTAGENA**

www.cartagena.es



INSTITUTO MUNICIPAL
**servicios
sociales**
CARTAGENA

Colaboran:

**Clubes de Mayores
del Municipio de Cartagena**

